



ЮЛИЯ БОРДОВСКИХ

Витамин 

Жизнь с позиции любви

Осознанная медитация, рождение энергии,
здоровые рецепты



МОСКВА
2023



Оглавление

Введение	10
Глава 1. Душеполезная пища, или Витамины для души	24
Глава 2. Вторичная пища, или Еда для счастливой жизни	72
Глава 3. Суперфуды и супергормоны . .	116
Глава 4. Дыхание – жизнь	142
Глава 5. Медитация как источник любви	154
Глава 6. Любовь к движению	170
Глава 7. О главном	198

Рецепты	216
Завтраки	218
Салаты	228
Супы	238
Закуски	244
Основные блюда	260
Десерты	272
Соусы	278
Предметный указатель	281
Алфавитный указатель ингредиентов	285





МИР ВОКРУГ НЕИЗБЕЖНО МЕНЯЕТСЯ.
НЕИЗМЕННО ОДНО - ЛЮБОВЬ,
СОСТРАДАНИЕ И СОЗИДАНИЕ
ВНУТРИ СЕБЯ.



The background is a light blue gradient with a white grid pattern. In the upper right quadrant, there is a cluster of white butterfly silhouettes of various sizes, some appearing to fly towards the left. The quote is centered on the left side of the page.

“

Я НЕ ТО,
ЧТО СО МНОЙ
СЛУЧИЛОСЬ,
Я — ТО, ЧЕМ Я
РЕШИЛ СТАТЬ.

К. Г. ЮНГ



Введение

Моя книга уже была написана, когда наступило 24 февраля – день, когда все поняли, что так, как раньше, уже не будет.

День, когда все мы вдруг повзрослели после всего лишь одной новости, быстро осознав, что от ее последствий не существует никаких вакцин. Это не ковид, про который многие пытались шутить: «А вы хоть помните, что такой был?»

Наступило время серьезных испытаний человеческой души на прочность, проверка на возможность делать выбор, умение жертвовать и сочувствовать, перевести страх в любовь. Да, именно так – страх в любовь!

Все началось с пандемии, когда мы столкнулись с новыми сценариями и правилами поведения. За два с лишним года мы освоили новые способы борьбы с тревогой, скукой и страхами за человеческую жизнь. Мы массово перевели свою жизнь в онлайн и худо-бедно подстроились под сложившуюся масочно-вакцинную ситуацию. Как сказал Ф. М. Достоевский, человек ко всему привыкает. И мы привыкли, параллельно отметив свои победы на разных фронтах: семейном (раньше члены семьи не проводили столько времени вместе), карьерном (в условиях различного рода карантинных ограничений появилось больше времени для реализации творческого потенциала), спортивном (высвободилось время на физические упражнения, пусть и на ковре перед телевизором), духовном (люди направили внимание внутрь себя), образовательном

(появились время и силы вложиться в саморазвитие), кулинарном (люди научились готовить дома, пересмотрели свои принципы питания).

Ковид унес много жизней, и это трагедия. Для тех, кто справился, открылись новые возможности, ибо испытания, которые не убивают, делают нас сильнее. Было ощущение, что мы дошли до самого глубокого слоя человеческой души, сменили не один слой кожи и теперь нам светит солнце, а маски уже отменяются.

24 февраля я была в Лондоне, где за несколько дней до этого власти решили замести все следы ковида — масочный режим отменили, про вакцинацию не спрашивали. Улицы и рестораны были полны народа, и последние два ковидных года жизни от радости прощания с ними как будто сразу стерлись из памяти — так, во всяком случае, мне тогда показалось. Две перенесенных ковидных инфекции здорово ударили по моему здоровью, но мой нескончаемый энтузиазм, полученный еще при рождении, и опыт, который я обрела за последние годы (о нем ниже), вытесняли все былые переживания на обочину, заменяя их неистребимой любовью к жиз-

ни, мыслями о будущем, радостью обретения новых духовных знаний.

В те несколько лондонских дней я словно испытала ощущение бабочек в животе, а мои романтические отношения с любимым мужчиной как будто вступили в новую фазу — какую-то неземную, трепетную и поэтичную. Позднее, когда нас уже разделял океан, однажды утром я нашла в телефоне такие слова: «Моя любовь! Прочитай эти строки и улыбнись мне. Когда ты проснешься, я постараюсь коснуться воды... Так мы сможем подержаться за руки...»

24 февраля все проснулись с болью в душе, ощущением неизбежности драматических перемен и осознанием, что вот теперь точно «как прежде» уже не будет.

Уже в вылетавшем из Лондона самолете, при посадке на который я совершенно забыла про ПЦР-тест, из-за чего меня с трудом пустили на борт, про весь тот мир, который продолжал жить, словно ничего не изменилось, меня осенило, что моя книга выходит ровно в тот момент, когда способна помочь очень многим людям. Я искренне верю, что жизнь, пропущенная через призму любви,

сдобренная витамином L, поможет исцелить травмированные души. А таких душ будет очень много.

Да! Похоже, мы наблюдаем глобальный переход всего мира в новое состояние. И Россия – не исключение в этом процессе. Будущее неизвестно – и от этого страшит еще сильнее. Пристегнитесь, друзья, потрясет всех прилично. Это уже очевидно. Когда привычный мир вокруг стремительно теряет свои очертания, самое время вспомнить слова Будды: «Все в этом мире непостоянно, все меняется». И в этих изменениях есть причины, которые не всегда зависят от наших действий и помыслов. Мы волнуемся за будущее наших детей, близких, всех людей планеты. Но я теперь знаю, что от моих переживаний мало что зависит. Поэтому каждое утро и каждый вечер я посылаю всем людям энергию любви и сострадания, молюсь в своих медитациях, чтобы ситуация конфликта как можно быстрее и безболезненнее закончилась и не оставила необратимых последствий.

Пройти сегодня через перемены, справиться с болью помогут не ненависть и страх, а стремление сохранить тепло вашей души и желание жить дальше,

приняв правила «нового мира» и включив внутренние резервы. Обрести второе или уже даже третье дыхание. Но где и как найти для этого силы?

Увы, тоска по ушедшей эпохе не поможет. Как и объяснение перемен исключительно проблемами врагов. Найти силы для продолжения жизни можно, как бы спорно это для многих ни звучало, именно в любви и сострадании. Потому что, проявляя к другому человеку сочувствие и заботу, мы сами чувствуем облегчение. Облегчение в нашей душе и нашем теле, что немаловажно, ведь в этой новой ситуации нам как никогда нужно будет заниматься своим здоровьем, потому что придется больше работать, больше тратить внутренние ресурсы. Сначала чтобы просто выжить, потом – чтобы восстановиться и вернуть потерянные позиции, а затем и в чем-то улучшить их. И эту нагрузку тоже возьмет на себя наше тело, которое, несмотря на перемены, должно служить нам в течение всей жизни.

Пандемия научила нас, что здоровый подход к жизни – это спасательный круг, который помогает справиться с любыми сложностями. Все что угодно может происходить во внеш-

нем мире. Но если внутри есть баланс, энергия, гармония, которые вы сами создали, то все будет хорошо. У вас хорошо. Вы ответственны за то, что происходит в вашей душе.

Так, несмотря ни на что, мне захотелось порадовать женскую половину нашей семьи на 8 Марта. Я купила всем милые подарочки, чтобы увидеть блеск в их глазах и немного оторвать от телефонов с новостями. Маме я выбрала яркий легкий брючный костюм, представляя, как он еще больше подчеркнет ее прекрасную фигуру (а ведь в следующем году мы будем отмечать ее восьмидесятилетие!). А когда через несколько дней спросила, понравился ли ей подарок и подошел ли по размеру, услышала: «Не до этого сейчас».

Но как? Почему? Наоборот, до этого! И именно сейчас, когда маленькие радости так поддерживают нас!

Мы живем во времена, когда человеку доступны те внутренние силы, о существовании которых мы и не подозревали. Главное — захотеть их увидеть и почувствовать, не бояться меняться самим и своим отношением менять других. А делать это с любовью — значит делать осознанно, понимая всю важность процесса лично для себя. Любовь дает нам силы и ощущение внутренней прочности и стабильности в нашем изменчивом мире. Помните, что все, что сейчас с нами происходит, временно. Оно не навсегда. Достоевский же это сказал, а он классик, он знает.

“ То, чему ты сопротивляешься,
ОСТАЕТСЯ.

К. Г. Юнг

Я научу вас, как помогать себе и нести в этот мир доброту, радость и любовь. Нас ждут большие перемены, и они уже нам не нравятся. Но, настраивая свое сознание на принятие этих изменений, мы сможем пройти через них с минимальными потерями для себя, своей семьи и всех нас.

Можно без конца возвращаться мыслями в недавнее прекрасное прошлое, переживая его утрату. А можно глубоко дышать, сохранять спокойствие и не дать страху довести вас до сердечного приступа и уныния. Именно витамин L лучше всех других витаминов поможет регулярно совершать ваши привычные маленькие шаги: заботиться о себе, верить в себя и ежедневно что-то созидать. Эта книга — мои маленькие шаги, мое созидание, которое поддерживает меня каждую минуту.

Большие перемены, другой мир — это данность, и нужно применить все свои знания и умения, чтобы пройти новые испытания с честью и не сойти с ума от страха. Эта книга с самого начала была логичным итогом моих внутренних исканий, переживаний, постоянной работы над собой и своими обидами. А в эти дни беспрецедентных испытаний я будто и вправду дошла до самого глубокого слоя своей души, что помогает еще больше понять свое прошлое, ценить настоящее и строить будущее. И я расскажу вам о том, что я отчетливо поняла в эти дни.

Вся моя прекрасная телевизионная карьера случилась не «потому что», а «вопреки». Не потому, что я была уверенной

в себе, одаренной и сверхумной. Оглядываясь на свое детство, я вижу девочку, которую унижают одноклассники, особенно одноклассницы. Она полная, самая медленная в баскетбольной команде, хотя и соображающая быстрее всех, но никому это не интересно. Она не заслужила их любви. Она недостаточно хороша, да и вообще не вполне адекватна.

Дома она любима. Родители дают ей столько любви, сколько только могут найти, сосредоточившись на зарабатывании денег на жизнь и почти ежедневных веселых посиделках с друзьями у себя дома. Просто мои родители очень любят друзей. Я угловатая, послушная, но очень живая.

Все это и поможет мне в будущем на телевидении — моя эмоциональность и преданность делу. А еще стремление понравиться зрителю, быть любимой своей аудиторией и быть принятой, соответствовать нормам. Это было важно в тот период моей жизни. Ведь по-прежнему, несмотря на успешную карьеру, в голове и душе я оставалась все еще той же девочкой, которая не вписывается в стандарты, не заслуживает большого успеха, а также общения и истинной дружбы с интерес-

ными людьми. Она не всегда может постоять за себя и не мечтает по-крупному, ведь она все равно этого недостойна. И, хотя ей уже как будто достаточно любви, признания друзей и зрителей, фантомные боли из детства, сохранившиеся на уровне ДНК, не позволяют ей чувствовать себя полностью защищенной.

Все изменилось, когда я встала перед выбором – найти свое внутреннее счастье сейчас или никогда (об этом я расскажу чуть ниже). Последователи каббалы сказали бы, что для этого я открывала одну оконную шторку за другой, и все больше света стало приходить в мою жизнь. Чем больше моя душа приближалась к внутреннему балансу, тем острее становилось осознание того, как долго я отказывалась признавать это чувство несостоятельности, прибегая к различным способам душевной анестезии и самоутверждения (шумные компании, экстравагантные поступки и калейдоскоп иногда случайных друзей).

Все, о чем я прошу вас сегодня, – быть готовыми освободиться от прежних ограничивающих убеждений. Моя последняя «шторка» на пути света открылась, когда я села писать это вступление. Все вдруг встало на свои места, подтвердив истину: никакие внешние блага и обстоятельства не могут дать нам любовь, существующую внутри нас. Мы должны высвободить ее сами, как бы закрыта она ни была многослойными шторками/заслонками страхов, обид, детских ран и болезненных разочарований. Сегодня нам, как никогда ранее, нужно двигаться к свету.

“ Люди СДЕЛАЮТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ,
НЕВАЖНО, НАСКОЛЬКО АБСУРДНОЕ,
ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ ЛИЦОМ
К ЛИЦУ СО СВОЕЙ ДУШОЙ.

К. Г. Юнг