

A close-up, microscopic view of green plant cells, showing a network of bright green, polygonal cells separated by thin, light-colored cell walls. The cells are arranged in a somewhat regular pattern, with some cells appearing more prominent than others.

*Здоровая
и
долголетняя
жизнь*

Мира Вита

Мира Вита

Здоровая и долголетняя жизнь

«Автор»

2026

Вита М.

Здоровая и долголетняя жизнь / М. Вита — «Автор», 2026

Заметки исследовательского научно-популярного проекта "Здоровая и долголетняя жизнь" о здоровье и молодости головного мозга, биологическом, физическом, интеллектуальном и духовном долголетии, пользе природных растительных веществ, полезном и правильном питании для здоровой и долголетней жизни.

© Вита М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Здоровая и долголетняя жизнь	5
Долголетие головного мозга	6
Кровеносная и лимфатическая система – жизненная сила организма	9
Здоровье опорно-двигательного аппарата	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Здоровая и долголетняя жизнь

Здоровая и долголетняя жизнь

исследовательский научно-популярный проект о знаниях для здорового долголетия

2014-2026

физическое, биологическое, интеллектуальное, информационное и духовное долголетие
серия «Виталика»

Биологическое долголетие и биоинформатика организма

В многолетнем исследовательском научно-популярном проекте «Здоровая и долголетняя жизнь» освещаются научные знания и результаты исследований для здорового долголетия - поддержания здоровья и продления жизни.

Жизнь, живое - сложнейшее сочетание биологии, физики, химии и информатики. В жизни заключается уникальность, в нём вместе соединяются материя, энергия, биофизика, биохимия и биоинформатика, духовное и интеллектуальное. И для здорового долголетия необходимо учитывать все компоненты.

Поскольку жизнь каждого уникальна, и здоровье индивидуально и у всех разное, поэтому перед применением тех или иных знаний следует консультироваться с врачом.

Так здоровье мозга и его интеллектуальные функции зависят от многих факторов, строения биологического вещества, нейронных связей, состояния сосудов, гормонов и другой биохимии мозга, от типа мышления, характера, знаний и многого другого. И поэтому здоровое долголетие возможно с помощью комплекса знаний, включающих физическое, интеллектуальное и духовное развитие, мониторинг состояния и рекомендации по поддержанию здоровья, витамины, гормоны, борьба и профилактика болезней, полезное и правильное питание - на самом деле, это необходимый комплекс для обеспечения, поддержания и развития жизни.

Поэтому – вперёд, к изучению основ здорового долголетия, чтобы жить долго здоровой и счастливой жизнью!

Вместо зарядки

Соберите, что на грядке, -

И пиала салата,

Чем природа богата и рада,

И лимон и апельсин

Вам прибавят солнца сил.

Полюби, что зеленей -

Жизни цвет всегда вкусней,

Хатха-йогой занимайся -

Жизнь всю будешь здоровей.

(Мира Вита, из цикла «Наука в стихах»)

Долголетие головного мозга

О книге доктора Дэйла Бредесена и медицинском протоколе ReCODE для лечения и предотвращения болезни Альцгеймера, и рекомендациях на его основе, которые можно применять в качестве руководства по здоровому образу жизни

Долголетие человека в целом зависит от состояния всего организма. Но всё начинается с головы, с заботы о здоровье и долголетию головного мозга.

Именно наш «процессор», головной мозг, обеспечивает регулирование и может влиять на организм, и его здоровье должно быть одной из целей на пути к долголетней жизни. И есть исследование, которое поможет этой цели достичь.

Десятилетия назад учёный, исследователь, врач, доктор Дэйл Бредесен создал свою лабораторию по исследованию вещества головного мозга, стволовых клеток для борьбы с онкологией, и сделал открытие в другой области - лечении болезни Альцгеймера. С тех пор началась разработка медицинских рекомендаций, и за годы доктор Бредесен поставил на ноги и не дал в пасть в глубокую стадию болезни Альцгеймера многим людям. А сами рекомендации - основа здоровья головного мозга. И многие и не задумываются, что известные в обществе правила «полезного питания» взяты из исследований учёных, и в медицинских рекомендациях, протоколе ReCode доктора Бредесена [1], можно найти те основы, которые ныне встречаются в повседневной жизни. Это уменьшение хроники воспаления в организме, включение в рацион больше зелени, избегания сахара, кето-продукты и многое другое - и при встрече в жизни те, кто читал исследования учёного, сразу понимают, что это его наработки и других научных коллективов, но перенесённые обществом в повседневную жизнь.

С протоколом ReCODE я знакома много лет, досконально его изучала и изучила, посещала вебинары, проводимые Дэйлом Бредесеном, когда у меня был аккаунт в Инстаграм. Это самые природные основы здорового образа жизни для правильного функционирования головного мозга, а человек, разработавший их, - один из немногочисленных светил современной медицинской науки - он спасает людей от тяжелейшей и ранее считавшейся неизлечимой болезни Альцгеймера. И созданный учёным протокол подойдёт всем здоровым людям, кто хочет всю жизнь прожить со светлым и ясным умом и памятью - он просто сам по себе является рекомендациями по ведению здорового образа жизни. Стоит только заглянуть в науку биологии, химии и биохимии, нейробиологии, - и вы сами поймёте, что в протоколе всё естественное, настоящее, природное. Это исследование человека, посвятившего свою жизнь здоровью людей.

Далее я привожу в краткой форме рекомендации протокола ReCODE Дэйла Бредесена [1], дополненные мной, и комментарии для применения рекомендаций всеми для здоровой и долголетней жизни. Поскольку это авторское право создателя протокола, то я не буду касаться результатов исследования и подробно содержания, и только сделаю отсылки к протоколу, дополнив их своими комментариями, а о самом исследовании и его результатах можно прочесть в книге Дэйла Бредесена «Нестареющий мозг» [1].

Сам доктор пишет о том, что протокол гибкий и можно выбирать те рекомендации, которые наиболее подходят в каждом индивидуальном случае. Но учёный также предупреждает, что начав следовать протоколу нельзя резко прекращать его. И победа данного протокола в том, что все рекомендации природны. Я много лет слежу за новостями науки в данной области, собираю материалы и в своём научно-популярном проекте здоровой и долголетней жизни постаралась осветить основные моменты, касающиеся здорового образа жизни на пути к долголетию и дополнить их.

«Серое вещество», клетки головного мозга, отличаются тем, что тяготеют к долголетию, дольше всех клеток сохраняются в нестареющие состояния, и при условии не обременения

другой материей тела головной мозг может жить жизнью долгожителя. Но всегда существует это «но»... Многие факторы окружающей среды, а также генетика и внутренние процессы в организме могут привести к заболеваниям головного мозга и его преждевременному «выходу из строя». Это могут быть инсульты и микроинсульты, сосудистая деменция, деменция по типу Альцгеймера и многие другие заболевания, прекращающие не только здоровую, но и обычную жизнь. И болезнь Альцгеймера считается одной из тяжелейших болезней в мире. Но благодаря трудам учёных возможно не только упредить болезнь, но и лечить.

Начнём с основных причин болезни Альцгеймера, на которые указывает Дэйл Бредсен:

это хронические воспаления в связи с бактериями, вирусами, грибами, и, как следствие, синдром хронически возбужденного иммунитета;

нехватка молекул для синапсов, необходимых медиаторов, дефицит полезных соединений, нарушение уровня витаминов и гормонов;

интоксикация;

генетическая, наследственная предрасположенность.

Вот что можно полезного найти в протоколе ReCODE для здоровой и долголетней жизни головного мозга:

В здоровье головного мозга многое связано с микроэлементами, полезными веществами, гормонами и медиаторами, с питанием, интеллектуальными и физическими нагрузками, с отсутствием или наличием хронических воспалений и болезней, окружающей средой, поэтому рассмотрим с вами последовательно и во взаимосвязи данные составляющие здорового долголетия.

В питании разработчики протокола советуют придерживаться специальной диета «Кето-флекс 12/3», созданной с учётом циклов и течением естественных процессов в организме, с особенностями усвоения веществ и выработки энергии и её расходовании. Данная диета предполагает длительный временной разрыв в утреннем и вечернем приёме пищи, за счёт чего печенью сжигаются излишки питательных веществ, избегается переизбыток, и организм получает необходимое и не перегружается, поскольку в противном случае головной мозг вместо мыслительных задач становится обременённым усваиванием пищи. Необходима растительная диета, низкомолекулярные углеводы, а мясо и рыба лишь добавка к «зелёному» рациону, а не основное блюдо. Дэйл Бредсен рекомендует употреблять в пищу больше крестоцветных - капусту и салаты, которых в природе бесчисленное множество. От себя посоветую добавлять в рацион хлорофилл, который можно найти в любых зелёных растениях, но больше всего в люцерне, которую вы можете заваривать вместо чая, и в водорослях - ламинарии, хлорелле, фукусе, что очень полезны, как для построения ДНК, так и в качестве противоопухолевой профилактики. Хлорофилл отлично поднимает уровень железа в крови, борется с анемией и вредными микроорганизмами. И вместе с правильным и полезным питанием необходимо лечение кишечника и синдрома «дырявой» кишки, когда через кишечник проникают не только полезные вещества, но вредные микроорганизмы и токсичные соединения. Есть целая методика очищения кишечника и начала его работы как при рождении заново «с нуля». Необходимо избегать продуктов с глютенем (в основном это зерновые), и молока в связи с ростом на нём как в природной питательной среде любых микроорганизмов, бактерий и грибов. Если употребляете молочные продукты, то обязательно с полезными бактериями. И всегда для здоровья кишечника необходимо употреблять пребиотики и пробиотики. От себя рекомендация делать домашние йогурты на основе закваски полезных бифидобактерий и лакто бактерий, которую вы можете найти в аптеках. Здоровый кишечник - крепкий иммунитет - здоровье всего организма. Головной мозг реагирует на сахара, и следует предупредить развитие диабета, устранить инсулинорезистентность, когда инсулин не действует, бороться с чрезмерным употреблением сахаров, поскольку норма сахара в день до 15 г. В дополнение к питанию необходимо бороться

с оксидами и принимать полезные вещества с антиоксидантными свойствами, например, цитрусы, лимонную кислоту, в рекомендациях советуют альфа-липоевую кислоту, но подойдёт и вода с соком лимона или лайма, а если добавить имбирь и корицу - настоящий иммунный заряд каждый день.

Для здоровой и долголетней жизни необходимы упражнения для разума, духа и тела - интеллектуальные, физические упражнения и медитативные практики. Интеллектуальные упражнения для мозга учёные советуют по 30 минут 3 раза в неделю, или 10-20 минут 5-6 раз в неделю. Аэробные, дыхательные, и силовые упражнения учёные советуют совершать по 30 минут – 1 час 5-6 раз в неделю. Дыхательные упражнения очень полезны для лёгких и сердечно-сосудистой системы, а также не только приводят данные системы в тонус, но и оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему. В условиях ритма современной жизни необходимо постоянное снижение стресса. Для этого необходима медитация. А чтобы сочетать медитацию с физическими упражнениями и духовной практикой, подходит йога, а лучше всего хатха-йога, которую рекомендуют создатели протокола, и музыка.

Сон должен быть известную норму - 7-8 часов в день, и к этому рекомендуют прибавить употребление мелатонина, а лучше всего триптофан, поскольку в нём серотонин и мелатонин, вместе взятые, и у вас будет сбалансирован режим сна и бодрствования.

Для поддержания тонуса головного мозга огромную роль играют гормоны, медиаторы, микроэлементы и полезные вещества. Выработка молекулы НТФМ (нейротрофический фактор мозга) необходима для улучшения проводимости (синапсов) нейронов. Повысить НТФМ можно с помощью физических упражнений.

В протоколе можно найти ещё множество рекомендаций, в том числе и целый список необходимых веществ. Необходимо исключение воспалений, особенно хронических, которые могут возникнуть из-за бактерий, вирусов и грибов, синдрома хронически возбужденного иммунитета, а также следует выводить токсины из организма и обеспечить комфортную окружающую среду, также исключая возбудителей воспаления, особенно плесени, и аллергии.

И для работы самого сознания и мышления следует поддерживать должный уровень медиаторов нейронов и употреблять аминокислоты для постоянной «реставрации» организма - первый материал для построения ДНК, а также поддержание уровня гормонов и витаминов.

Протокол ReCode может применяться в качестве рекомендаций по здоровому образу жизни для всех людей, кто хочет жить долгой здоровой жизнью, мыслить ясно и быть «вечно молодым».

Здоровой и долголетней жизни!

2018, 2024, Мира Вита

Литература

[1] Дэйл Бредесен. Нестареющий мозг

Кровеносная и лимфатическая система – жизненная сила организма

Кровь – действительно жизнь, как написал Брэм Стокер. Современные исследования показали, что крови дано буквально оживлять ткани, через которые специально пропускалась кровь. И это источник жизни и здоровья всего организма. Сколько функций выполняет наша кровь: перенос кислорода, питательных веществ, антиоксидная функция, защита иммунитета. И всегда важно следить за общеклиническим составом крови, и за функцией кроветворения и восполнения крови молодыми эритроцитами – ретикулоцитами. В своё время для лечения организма применялась аутогемотерапия – лечение собственной кровью. Но сейчас в клиниках существуют специальные услуги по очищению крови, что также может способствовать оздоровлению и омоложению организма.

И с кровью своей природой дружна лимфатическая система, поставляющая в кровь защитников от вирусов – лимфоциты. Правильный лимфодренажный массаж поможет поддерживать циркуляцию лимфы в организме, а лимфа – это и иммунитет, и очищение организма. Многие работы предусматривают труд за экраном ноутбука или компьютера, и так или иначе напрягается и шея, и спина. Массаж и мягкие, плавные физические упражнения помогают снять напряжение. Так шея и наше лицо пронизаны сетью маленьких лимфоузлов, и ток лимфы не должен останавливаться, иначе наступают отёки, которые, в свою очередь, вызывают давление и боли. Мягкими движениями пальцев необходимо делать массаж от горла к лицу, на лице – от носа к периферии, на лбу – массаж от низа – кверху. Так ток лимфы проходит через шею и лицо к головному мозгу. А вот сзади шею необходимо плавными и мягкими движениями, не нажимая, массировать от основания черепа к спине, то есть сверху вниз, что обеспечивает дальнейшее движения лимфы.

Здоровье опорно-двигательного аппарата

Строение нашего скелета, расположение позвонков, суставов, кровеносных сосудов и нервных волокон – ещё одна жизненная составляющая.

Для поддержания здоровья суставов и хрящевой ткани важно и бережное отношение, и умеренные физические нагрузки. Именно у спортсменов в возрасте быстрее проявляются болезни суставов, позвоночника, а также образуются грыжи. И для поддержания любых тканей и веществ в организме необходимо восстановление. Для роста и восстановления тканей, их репарации, существуют соответствующие вещества. Так для хрящевой ткани один из распространённых препаратов – хондроитин в сочетании с глюкозамином. Но в отношении грыж возможно лишь два пути: операция или поддержание здоровья и недопущение роста грыжи. А для крепости костей следует помнить правило раздельного приёма продуктов, содержащих кальций, и железосодержащих продуктов, поэтому разделяйте приём кальция и железа, например, разделив сами курсы приёма.

Укажу на одну чудо технологию, которую я отыскала в юные годы для мамы для облегчения болей из-за грыж шейного и поясничного отдела. Это технология детензора, мягкого растяжения на специальном лечебном матрасе позвоночника. Процедура проводится 40 минут в день, благодаря строению матраса, напоминающему отражение самого позвоночника, происходит раздвижение позвонков и снятие напряжения, а под шею кладётся специальный валик, который также растягивает позвонки шеи, а это самое хрупкое и уязвимое место позвоночника, на котором держится голова – на крохотном позвонке с могучим названием атлант. Технология детензора является щадящей в отличие от различных техник и школ, как силовые упражнения или мануальная терапия, и действительно позволяет аккуратно растянуть позвоночник и восстановить двигательные функции и силы организма.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.