

18+

МАРИЯ НАЭЛЬ-ПРУПЕС

Мышление миллионера для активного долголетия

МЕТОДЫ САМОТЕРАПИИ



Мария Наэль-Прупес

**Мышление миллионера
для активного долголетия.
Методы самотерапии**

«Издательские решения»

Наэль-Прупес М.

Мышление миллионера для активного долголетия. Методы самотерапии / М. Наэль-Прупес — «Издательские решения»,

В этой книге я выделила двенадцать принципов, направленных на формирование мышления миллионера для активного долголетия. В основу я заложила жизненную философию моего друга Наэля, путешественника и миллионера: «Каждый новый день — это день рождения». Я приглашаю вас в путешествие в вашу новую счастливую и долгую жизнь, в котором я на протяжении всей этой книги буду вашим попутчиком.

Содержание

Предисловие	6
ДЕНЬ 1. Мозг, сон и рождение в новом дне	12
ДЕНЬ 2. Жизнь — это много вещей, и одна из лучших из них — еда	16
ДЕНЬ 3. И снова о еде	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Мышление миллионера для активного долголетия Методы самотерапии

Мария Наэль-Прупес

© Мария Наэль-Прупес, 2026

ISBN 978-5-0071-0938-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В тебе есть особенный свет. Пусть твой свет сияет в мир. Не позволяй никому погасить этот свет, даже самому себе.
Из фильма «Майкл» о Майкле Джексоне

Жизнь никогда не была идеальной ни для кого, даже для императоров! Все, что мы можем сделать — это лелеять то, что дано нам Богом... не важно, насколько оно просто.
Наэль Аль Духан

Самотерапия — это процесс, при котором человек самостоятельно работает со своими проблемами, эмоциональными состояниями и трудностями, используя различные методы и техники. Цель самотерапии — научиться управлять своими состояниями, улучшить психическое здоровье и качество жизни.

Написанию этой книги предшествовал мой длинный путь самопознания. К своему сорокалетию я решила обобщить накопленный жизненный опыт, имеющиеся знания и опубликованную ранее информацию в своих книгах.

Все началось с дневника, который я писала на протяжении двенадцати лет и назвала «Второе дыхание. Life, Love, ... Happiness». В этом дневнике описан мой поиск смысла жизни, поиск любви, поиск счастья, поиск себя. «Life, Love, ... Happiness» — эту часть названия придумал для дневника мой друг Наэль, а «Второе дыхание» — кандидат психологических наук, руководитель центра научно-практической психологии «Анима» Зелянина Анна Николаевна.

Одним из важных этапов на пути моего самопознания стало обучение в магистратуре Северного государственного медицинского университета на факультете клинической психологии, социальной работы и адаптивной физической культуры по специальности «Психология». Для написания магистерской диссертации я выбрала анализ своего дневника, интерпретируя события, описанные в нем, с точки зрения психоанализа. Моим научным консультантом стал психоаналитик, медицинский психолог ГБУЗ АО «Архангельская клиническая психиатрическая больница» Зелянин Артем Николаевич, а научным руководителем — кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Северного государственного медицинского университета Харькова Ольга Александровна.

Следующим этапом на пути моего самопознания стала исследовательская работа в аспирантуре Северного государственного медицинского университета, обучение в которой я завершила в 2024 году. Тема моей диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук: «Психологическое сопровождение женщин с симптомами послеродовой депрессии с учетом социально-психологических факторов ее возникновения». Моим научным руководителем снова стала Харькова Ольга Александровна и доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии и клинической психологии Северного государственного медицинского университета Соловьев Андрей Горгоньевич. В период обучения в аспирантуре для женщин с признаками послеродовой депрессии была разработана программа и практические рекомендации, которые вошли в написанные мной книги «Мир без депрессии» и «С любовью к себе: новый день без депрессии». Практические рекомендации могут быть использованы психологами и специалистами, работающими с женщинами в антенатальный и постнатальный период, студентами в период обучения, а также самими женщинами, имеющими признаки послеродовой депрессии, либо для ее профилактики.

В проведенном мной качественном исследовании было установлено, что сформировать материнское чувство и преодолеть депрессию женщинам помогла самореализация и «любовь к

себе». Очень важно, чтобы женщина в этот период продолжала себя чувствовать многогранной и имела возможность реализовывать себя в разных сферах жизни. Вообще для каждого человека, чтобы справляться с депрессией и любыми другими жизненными трудностями, важны самопознание, самообразование, саморазвитие и самореализация на протяжении всей жизни. Именно личные открытия, которые происходили со мной в период самопознания и исследовательской работы, вдохновили меня на обобщение накопленного мной опыта и написание этой книги.

В основу моего метода я заложила жизненную философию моего друга Наэля: «Каждый новый день — это день рождения». Это базис, на котором строится мой метод самотерапии.

Помню, как в 2010 году, обучаясь в астрологической академии (тогда я еще была далека от психологической науки), я захотела составить для Наэля натальную карту. Я знала только дату его рождения, год рождения мне был не известен. Для составления натальной карты я попросила его назвать мне год рождения, но он написал мне фразу, которую произнес во время нашего общения в Таллинне: «Каждый новый день — это день моего рождения». Тогда я не понимала его, но сейчас, я смогла понять и принять его мировоззрение, его жизненную философию — мышление миллионера для активного долголетия.

Еще в Таллинне, в 2010 году, гуляя по улочкам старого города, я очень хорошо запомнила мимику Наэля, которая поразила меня. У этого мужчины средних лет (на тот момент он как раз был в том возрасте, в котором сейчас пребываю я) на лице настолько искренне и ярко отражались восторг, восхищение, радость. Наэль является для меня каким-то невероятным и особенным человеком, человеком с невероятно позитивным мышлением.

Во время нашей встречи в Москве, которая состоялась в 2019 году, я сделала запись в своем дневнике: «Наэль заряжал меня своим нескончаемым оптимизмом и любовью к жизни. От него просто веяло уверенностью и спокойствием. Нет никакой суеты в его мыслях, движениях, действиях. Он четко знает что хочет в настоящий момент и наслаждается каждым моментом, старается получать удовольствие от каждой прожитой минуты. Наэль настоящий ценитель красоты. У него великолепный вкус. Он элегантен во всем. Я чувствовала себя защищенной рядом с этим мужчиной, суета уходила, и окружающее меня пространство гармонизировалось. Я ощущала себя счастливой женщиной. Я определенно должна научиться у Наэля наслаждаться каждым моментом прожитого дня, перестать суетиться и получать удовольствие от всех, даже самых простых вещей».

Мой друг Наэль живет в Кувейте. Шесть месяцев в году он проводит в путешествиях по миру и объехал уже половину земного шара. Наэль ведет свои путевые заметки на арабском языке и планирует в будущем направить свои опубликованные дневники в крупнейшие библиотеки мира. В этом году нашей дружбе исполнится уже семнадцать лет. Однажды на одной из сессий Зелянина Анна Николаевна отметила: «Мария, вам необычайно повезло! Можно сказать, что последние пять лет с вами работали психологи из разных направлений. Я веду психотерапевтическую практику в направлении когнитивно-поведенческой терапии, Артем Николаевич — психоаналитик, а Наэль — ваш экзистенциальный психотерапевт».

Я очень благодарна Артему Николаевичу Зелянину за нашу совместную работу по анализу событий, изложенных в моем дневнике с точки зрения психоанализа. Когда я писала свою магистерскую диссертацию на тему: «Причины появления депрессивного состояния и способы его преодоления на основе анализа индивидуального случая», то изучила множество работ Зигмунда Фрейда, а также его последователей Меланий Кляйн, Карла Арбахама, Анны Фрейд. Я испытываю огромное уважение к Зигмунду Фрейду и его работам. И я счастлива была начать именно с глубокого погружения в психоанализ.

Несомненно, я очень благодарна Зеляниной Анне Николаевне, ее вклад в мое самопознание огромен, техники с ее курсов по когнитивно-поведенческой терапии я часто использовала во время консультаций с женщинами в период беременности и постнатальный период, так

как отмечала их эффективность. И в этой книге я использовала некоторые из предложенных Анной Николаевной техник, которые опробовала на себе.

В книге Ирвина Ялома «Как я стал собой: воспоминания» я прочитала, что он благодарил судьбу за то, что не принадлежал ни к одной традиционной школе психотерапии. Могу сказать, что испытала огромное облегчение, когда прочла эти строки. Конечно, сегодня я могу сказать, что мне ближе всего экзистенциальная психотерапия. Я очень уважаю экзистенциальных психотерапевтов Виктора Франкла и Ирвина Ялома, я зачитываюсь их книгами. Когда я перечитываю трогательные и вдохновляющие книги Виктора Франкла «Человек в поисках смысла», «Сказать жизни «ДА!»: Психолог в концлагере», то не могу не думать о еврейском народе и своих еврейских корнях. Я знаю, что мой прадед Прупес Георгий Евсеевич с 1915 года по 1918 год был в плену в Австрии, откуда бежал в Россию. В 1940 году он был осужден за антисоветскую деятельность (обвинения в шпионаже на Германию не подтвердились), а в 1998 году он был реабилитирован, как жертва политических репрессий.

Моего друга Наэля я действительно могу назвать моим экзистенциальным психотерапевтом, потому что благодаря ему я изменила свое видение мира, свое мышление, а порой я называю его «мои глаза», потому что на протяжении последних восьми лет он знакомит меня со странами, посещение которых в настоящем для меня недоступно. Он сопровождал меня все годы нашей дружбы, принимал меня. Сколько всего я писала ему, пока разбиралась со своими внутренними проблемами, тревогой, страхами... Я бесконечно благодарна ему за его поддержку и заботу обо мне.

В книге «Мышление миллионера» я уже попыталась познакомить читателя с мышлением миллионера. В этой книге я выделила двенадцать принципов, направленных на формирование мышления миллионера для активного долголетия:

1. Каждый день может стать днем вашего рождения в новом дне.
2. Каждый день, просыпаясь, вы можете начать ту жизнь, о которой всегда мечтали. Вы можете осуществить все свои мечты, если будете усердно работать в этом направлении.
3. Живите здесь и сейчас.
4. Наслаждайтесь каждым днем вашей жизни. Наслаждайтесь даже самыми простыми вещами, потому что сейчас это и есть ваша жизнь.
5. Уважайте своих родителей, своих предков, гордитесь историей своего рода.
6. Каждый человек — уникальная личность. Жизненный опыт каждого человека уникален. Самоценность и ценность каждой личности, его свободы, его выбора, его жизни.

7. Жизнь никогда не была идеальной ни для кого, даже для императоров! Все, что мы можем сделать — это лелеять то, что дано нам Богом... не важно, насколько оно просто.

8. Благодарите Бога, родителей, близких, себя. Живите с чувством глубокой благодарности за все, что у вас есть, и хорошее, и плохое, потому что это ваша уникальная жизнь.

9. Благословляйте своих близких, детей, свой род и себя.

10. Планы, порой выходящие за пределы человеческой жизни, продлевают вашу жизнь. Ставьте цели и живите осмысленно.

12. Учитесь всю жизнь, никогда не останавливайтесь, формируйте новые навыки. Активный мозг — мозг долгожителя.

Эта книга (обучающий курс самотерапии) направлена на решение следующих задач:

- ♥ Научиться принимать себя и заботиться о себе, правильно отдыхать и правильно питаться.
- ♥ Пересмотреть внутренние стереотипы и установки, чтобы они способствовали новому здоровому мышлению и образу жизни.
- ♥ Научиться правильно реагировать на внешние раздражители и контролировать свои эмоции.
- ♥ Научиться выстраивать безопасные и гармоничные отношения с окружающими.
- ♥ Научиться жить в гармонии с собой и окружающим миром.
- ♥ Научиться жить здесь и сейчас, наслаждаясь своей жизнью.

Решая вышеуказанные задачи, вы сможете сформировать у себя мышление миллионера для активного долголетия.

Обучающий курс самотерапии рассчитан на двадцать один день. В психологии существуют разные теории относительно того сколько дней необходимо, чтобы сформировалась привычка. Для меня близка теория, которая говорит о том, что двадцать один день достаточно, чтобы сформировать привычку, в том числе изменить мышление. Но сформировать привычку за двадцать один день можно только с настроен на успешный результат. Главное — идти в выбранном направлении двадцать один день, пока формируется прочная нейронная связь, и тогда привычка станет неотделимым свойством новой жизни [Наэль-Прупес М., 2022].

В обучающий курс самотерапии включены приемы самоубеждения (которые широко распространены в практике аутопсихотерапии) с целью поддержания веры в свои силы, формирования чувства защищенности и любви.

Почему я решила обобщить накопленный мной опыт и написать эту книгу к своему сорокапятилетию? В книге «Как я стал собой: воспоминания» Ирвин Ялом пишет: «Волновой эффект — это передача частиц нашего „я“ другим людям, даже тем, кого мы не знаем, — подобно тому, как круги на воде, вызванные падением камешка в пруд, расходятся все

далее и далее, пока не становятся невидимыми, но и тогда продолжают существовать на наноуровне». Я подумала, что может быть кому-то пригодится мой опыт... И в книге Ирвина Ялома я нашла для себя знак...

В одной из глав этой книги я прочитала, что свою статью о вуайеризме Ирвин Ялом решил начать с истории о первом вуайеристе — Любопытном Томе. Его жена, работавшая в то время над докторской диссертацией, помогла ему раскопать первые упоминания легенды о Леди Годиве, благородной даме XI века, добровольно вызвавшейся проехать верхом по улицам в обнаженном виде, чтобы спасти горожан от непомерных налогов, которыми обложил их ее муж. Все горожане, за исключением Тома, выказали ей свою благодарность, отказавшись смотреть на ее наготу, но бедняга Том не смог удержаться от соблазна взглянуть на обнаженную знатную даму и за это был поражен слепотой» [Ялом И., 2025].

Возможно, у вас возникнет вопрос: «К чему я это пишу?».

До сегодняшнего дня я знала только одну часть легенды о Леди Годиве. Я помню, как в конце апреля 2020 года поехала с подругой в мастерскую оформлять в багет картину с цветами, которую нарисовала, и икону целителя Пантелеймона, которую вышила бисером. В мастерской мне вручили холст с наброском картины, на котором была изображена обнаженная англосаксонская графиня Леди Годива. Я пришла домой и решила прочитать легенду. Согласно легенде, подданные графа страдали от непомерных налогов, и Годива упрасивала своего мужа снизить налоговый гнет. Однажды на очередном пиру, будучи сильно пьяным, Леофрик пообещал снизить налоги, если его жена проедет на лошади по улицам Ковентри обнаженной. Он был уверен, что это условие будет совершенно неприемлемо для нее. Однако Годива поставила свой народ выше собственной стыдливости и пошла на этот шаг: она проехала через весь город верхом на лошади, будучи полностью обнаженной. Жители города, любившие свою покровительницу и уважавшие ее за доброту, были предупреждены заранее и в назначенное время выполнили ее просьбу: закрыли ставни и двери своих домов, никто не вышел на улицу, поэтому никто не видел прекрасную обнаженную всадницу. Граф был поражен самоотверженностью жены и сдержал слово, снизив налоги. Тогда я задалась вопросом: «Почему сейчас ко мне попала эта картина?». В тот период я начала писать свою магистерскую диссертацию на тему: «Причины появления депрессивного состояния и способы его преодоления на основе анализа индивидуального случая». У меня были сомнения, но я подумала: «Быть может, то, что я пишу, порой обнажая себя (свою душу), принесет пользу кому-то еще...». В июле 2022 года я написала Наэлю, что до сих пор не дорисовала эту картину... А в конце августа я нарисовала ее так, как вижу ее я, и назвала «Смирение, ведущее в рай». Иногда что-то в жизни складывается не так, как мы это планируем, и нужно научиться это принимать... Мне нравятся слова экзистенциального психотерапевта Виктора Франкла: «У человека можно отнять все, кроме одного: последней свободы человека — выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам, выбирать собственный путь». Накануне дня моего рождения, 11 сентября 2022 года, Наэль прислал мне письмо из Амьена и на одной из фотографий из Художественного музея Пикардии была картина «Леди Годива»...

А сегодня я увидела, что в этой легенде был еще один герой — бедняга Том, который не смог удержаться от соблазна взглянуть на обнаженную знатную даму и за это был поражен слепотой. Все это говорит лишь о нашей ограниченности восприятия, и порой какие-то вещи открываются нам лишь тогда, когда мы к этому психологически созрели.

Я всегда мечтала писать, как экзистенциальный психотерапевт Ирвин Ялом, книги которого читаются очень легко, почти как художественная проза, хотя через описываемые истории он исследует фундаментальные вопросы человеческого существования: страх смерти, поиск смысла, одиночество, свобода. Ирвин Ялом изменил традиционную модель отношений «врач-пациент», у него психотерапевт — не наставник или строгий эксперт, он попутчик, который идет рядом и, возможно, чуть лучше видит дорогу. Причем Ялом отмечает, что пациент и тера-

певт вместе совершают путешествие, и нередко пациент по пути замечает такие вещи, которые ускользают от взгляда терапевта, и черпает в них поддержку.

Я приглашаю вас в путешествие в вашу новую жизнь, в котором я на протяжении всей этой книги буду вашим попутчиком.

ДЕНЬ 1. Мозг, сон и рождение в новом дне

Проснувшись, вы должны полежать несколько минут в постели и подумать о том, что сегодня этот новый день — это день вашего рождения в новом дне... и обязательно в этот день вы будете счастливы.

Начать этот день я хочу с приветствия рассвету, которое прочитала в книге Дейла Карнеги [Карнеги Д., 2020]:

«Взгляни на этот день!
Потому что он — сама жизнь.
В этом быстротечном дне
Заключено все многообразие
Вашего существования:
Благословение роста,
Слава действия,
Величие красоты,
Потому что вчера — не более чем сон,
А завтра — только мираж,
Но прожитый с толком сегодняшний день
Делает каждый вчерашний день
Счастливым сном.
А каждый завтрашний день
Миражом надежды.
Взгляни получше на сегодняшний день!
Это твоё приветствие рассвету».

Я уже указала в предисловии к книге, что базисом для формирования нового мышления будет убеждение о том, что **«каждый новый день — это день вашего рождения»**.

Дейл Карнеги в своей книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» пишет: «Для мудрого человека каждый день начинается новая жизнь...». Эту книгу мне порекомендовал прочитать мой друг Наэль, и на этом обучающем курсе я достаточно часто буду с вами делиться заметками, которые сделала для себя из этой книги.

Шведская писательница Астрид Линдгрен писала: «Я думаю, что каждый день нужно прожить как единственный. Этот день и есть жизнь»; «Самое дорогое, что мы имеем, — это сегодняшний день. Только этим мы в действительности и обладаем в данный момент» [Линдгрен А., 2020].

Если задуматься, то сам по себе процесс рождения представляет собой какое-то невероятное таинство. С момента зарождения жизни в утробе матери и до появления младенца на свет происходит удивительный процесс, настоящее чудо!

И каждый день, просыпаясь, мы рождаемся для новой жизни в новом дне.

Однажды мне попала на глаза статья из журнала «Наука и инновация» под названием «Физиологические аспекты сна». Я сделала для себя некоторые заметки из этой статьи, которыми хочу поделиться, чтобы показать взаимосвязь сна, работы мозга и рождения в каждом новом дне, которая выстраивается в моей голове.

Я приведу тезисы, которые выписала из статьи: «Сон — функциональное состояние, характеризующееся отсутствием активного взаимодействия организма с окружающей средой и неполным прекращением у человека узнаваемой психической деятельности. Сон составляет от четверти до трети нашей жизни и относится к физиологическому восстановительному периоду.

Продолжительность сна у взрослых составляет 7—8 часов. Общая структура процесса представляет собой последовательность функциональных состояний головного мозга — фазы медленного (ортодоксальный, или NREM-сон), которая за ночь занимает 75—85 процентов от всего времени, и быстрого сна (парадоксальный сон, или REM — фаза), на долю которой приходится лишь 15—25 процентов. Нормальный восьмичасовой сон состоит из 4—6 волнообразных циклов, каждый из которых длится около 90 минут.

При медленном сне наступает уменьшение частоты дыхания и ритма сердцебиения, ослабление мышц и замедленное движение глаз. По мере его углубления общее количество движений человека сводится к минимуму. Данная фаза представлена в первой половине ночи. С точки зрения физиологии во время нее происходит восстановление тела, мозг анализирует сигналы, поступающие от внутренних органов, и на их основе запускаются процессы обновления.

Быстрый сон — особое состояние организма, периодически возникающее у взрослого человека приблизительно каждые полтора часа сна и характеризующееся высокой активностью мозга на фоне полной релаксации мышечного тонуса и нерегулярностью сердечного ритма и дыхания. Именно в этом состоянии снятся сны. С точки зрения физиологии предполагают, что быстрый сон обеспечивает функции психологической защиты, переработку информации, ее обмен между сознанием и подсознанием.

Анаболическая теория рассматривает сон как восстановительный процесс, когда после усиленных катаболических затрат во время активной деятельности возобновляются энергетические запасы мозга и организма в целом. В пользу этих хорошо согласующихся с накопленным каждым человеком индивидуальным опытом представлений (вечерняя усталость и утреннее чувство свежести и бодрости) говорят и данные об усиленном протекании во сне биохимических реакций (синтез белков и РНК, усиленная секреция соматотропного гормона). Наряду с анаболической теорией большое распространение получили и информационно-психологические концепции назначения сна. Предполагается, что его основная функция — переработка поступившей в мозг в период бодрствования информации и включение ее в механизмы памяти. Наряду с этим осуществляется стабилизация эмоциональной сферы, что позволяет рассматривать сон как важный механизм психологической защиты организма человека.

В 73-80-е гг. XX в. ученые установили, что сон влияет на продолжительность жизни. Во время его увеличивается количество дофамина в мозге, способствующего выработке соматотропина — гормона роста, обеспечивающего рост и обновление клеток всего организма. Именно ночью активизируются основные иммунные клетки Т-киллеры, уничтожающие вирусы и бактерии, что способствует резкому выздоровлению. Дефицит сна вызывает воспалительные реакции в организме. Когда человек спит, происходит интенсивный синтез коллагена, отвечающий за состояние кожи, а его дефицит проявляется в виде морщин, ломкости волос и более быстрого старения организма. Кроме того, именно в период ночного сна благодаря темноте вырабатывается 70 процентов суточной нормы мелатонина, имеющего противораковую функцию».

Получается, что в период сна наш мозг запускает процесс восстановления и обновления организма. В результате мы просыпаемся обновленными, с новыми клетками, которые образовались в нашем организме за период сна. Я думаю, можно говорить о качественно новом состоянии. И почему бы, даже опираясь на это, уже не назвать каждый новый день после нашего пробуждения днем нашего нового рождения?!

Далее я предлагаю вам выполнить авторскую медитативную технику «Твое новое рождение», текст которой приведен ниже. Вы можете записать для себя аудиофайл или попросить прочитать медитативную технику близкого человека.

Авторская медитативная техника «Твое новое Рождение»

Примите удобное для вас положение в кресле. Закройте глаза. Почувствуйте, как ваши лопатки прикасаются к спинке кресла. Постарайтесь расслабить и опустить плечи. Положите руки на подлокотники кресла, ощутите расслабление и мягкость в кистях ваших рук. Почувствуйте, как стопы ваших ног плотно прижаты к полу. Ощутите, что мышцы ваших ног расслаблены. Все ваше тело расслаблено. Ваши глаза закрыты. А теперь мы отправимся с вами в путешествие.

Представьте, что вы стоите посреди поля. Над вашей головой бескрайнее голубое небо. Солнечные лучи мягко скользят по вашему телу и создают ощущение тепла и комфорта. Вокруг вас сочная зеленая трава, множество цветов. Вдохните в себя аромат свежей зелени, ощутите тонкий аромат цветов. Наслаждайтесь окружающим вас великолепием и простотой. Вы отдохнули, зарядились энергией природы и солнца. Теперь мы отправляемся в путь.

Перед вашим взором предстала узкая тропинка. Вы идете по ней с любопытством. Вам интересно куда она вас приведет. Тропинка идет через поле, а в дали вы видите сад. Вы спокойно, без суеты, приближаетесь к этому саду. В том саду вы видите множество цветущих деревьев. Вы ощущаете их тонкие, приятные ароматы. И вот вы выделяете для себя один из них, знакомый вам — аромат розы. Вы следуете за этим приятным ароматом, который приводит вас в самое сердце этого цветущего сада. Перед вашим взором предстает невероятной красоты роза. Она такого нежного розового оттенка, который вызывает трепет в душе и желание прикоснуться к этому нежному цветку. Вы подходите ближе, продолжая вдыхать тонкий аромат цветка. Бутон еще закрыт, но такое ощущение, что еще мгновение и он откроется, чтобы одарить вас своей неземной красотой. Вы с трепетом в душе аккуратно прикасаетесь кончиками пальцев к его нежным, бархатистым лепесткам.

О, чудо! Бутон начинает медленно раскрываться, а в самом сердце бутона вы видите маленького прекрасного ребенка. Ваши руки непроизвольно тянутся к нему. Ребенок улыбается вам, в его волосах играют лучики солнца, а глаза светятся от счастья. Ребенок тоже протягивает к вам свои маленькие хрупкие ручки. Вы берете его к себе на руки. От нежной кожи исходит тонкий аромат розы. Вы смотрите на этого ребенка и понимаете, что он невероятно похож на вас в детстве. Вы крепче прижимаете его к себе и ощущаете любовь, нежность и теплоту.

Ребенок, улыбаясь, протягивает вам свою маленькую хрупкую ручку, и вы замечаете в его кулачке небольшой бумажный свиток. Вы разворачиваете этот свиток и видите строки, написанные вашим подчерком. Вы начинаете читать это короткое письмо: «Сегодня день моего нового рождения. Я прощаю себя за ошибки, которые совершала (совершал)! Я горжусь собой! Я обещаю любить себя и заботиться о себе! Я осознаю свою ценность! Я обещаю себе быть счастливой (счастливым)! Я начинаю новую жизнь».

Вы заворачиваете свиток. Вы смотрите в глаза ребенка и замечаете, как они начинают наполняться чистыми слезами. Вы крепче прижимаете его к своему телу. Теперь вы еще сильнее ощущаете любовь к этому прекрасному созданию. Вы ощущаете теплоту и нежность! Вы счастливы, что, наконец, обрели себя.

А теперь мы возвращаемся из своего путешествия. Почувствуйте стопы ваших ног, как они прижаты к полу. Почувствуйте, как ваша левая ладонь лежит на спинке кресла. Ощутите пальцы своей правой руки. Ваши веки начинают медленно открываться.

Добро пожаловать в вашу новую жизнь!

Далее будут приведены рекомендации на сегодняшний день.

Рекомендовано: Полноценный сон. Ложитесь спать до 23:00 часов. За 2 часа до сна замедлитесь. Температура в спальне должна быть 18—20 градусов. Организм начинает вырабатывать мелатонин после 21:00. Пик выработки мелатонина приходится на период с 23:00 до 01:00. Где-то в 6:30 начинает выделяться кортизол. Спите 7—8 часов. Просыпайтесь в одно и то же время.

Полноценный сон — основа долголетия!

Когда мы с Наэлем обсуждали результаты 1-го Международного форума «Путь долгожителя» (о котором я еще напишу позже), он написал мне: «Я ставлю „здоровый сон“, то есть глубокий и качественный сон, на первое место в списке. Когда вы просыпаетесь после долгого глубокого сна, вы чувствуете свежесть и готовность к жизни. И наоборот, когда вы начинаете день с плохого качества сна или недосыпаете».

Именно поэтому я начала повествование в книге со сна.

Самая выгодная инвестиция сегодня человека с мышлением миллионера — это ваше состояние, сон и чистый мозг.

Рекомендовано: Вечером перед сном, принимая душ, представить, как вода смывает с тела всю негативную энергию, накопившуюся за день. Перед сном, засыпая, мысленно поблагодарить Бога, Вселенную, близких людей за прожитый день и своего ангела за защиту. Говорите как можно чаще — «Благодарю!».

Эдит Ева Эгер (практикующий психолог, пережившая Холокост, специалист по посттравматическому стрессовому расстройству) в своей книге «Дар: 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя» пишет: «Жизнь — даже с ее неизбежными травмами, болью, страданиями и смертью, — это дар».

Я настоятельно не рекомендую вам читать информацию и рекомендации для следующего дня. Сегодня вы получили достаточно информации, которую необходимо усвоить. Чтобы было понятно то, что я имею в виду, сделаю небольшое отступление.

Я помню, как однажды запланировала на один день для нас с Наэлем посещение Третьяковской галереи и балета «Легенда о любви» в Большом театре. Я с нетерпением ждала наступление этих двух событий, потому что ранее ни разу до этого не была ни в Третьяковской галерее, ни в Большом театре. Я купила билеты, а Наэль сказал мне одну очень мудрую вещь: «Ты не сможешь до конца прочувствовать и насладиться эмоциями, полученными от просмотра прекрасных картин, их заместят другие. Очень много впечатлений для одного дня». И теперь я с ним абсолютно согласна. Не стоит никуда спешить, нужно до конца насладиться увиденным, прожить полученные эмоции... И это относится не только к сложившейся ситуации. Это правило относится ко всему. Это правило миллионера.

Каждый день, просыпаясь в новом дне, мы можем родиться заново и начать новую жизнь. И не важно кем вы были до этого, не важно какой год рождения указан в вашем паспорте. Каждый день вы можете начать жизнь, о которой когда-то мечтали. У каждого есть уникальная возможность начать новую жизнь в новом дне.

ДЕНЬ 2. Жизнь — это много вещей, и одна из лучших из них — еда

Проснувшись, вы должны лежать несколько минут в постели, подумать о том, что сегодня этот новый день — это день вашего рождения в новом дне... и обязательно в этот день вы будете счастливы.

Я помню, как в конце августа 2018 года, завершая свое шестимесячное путешествие по городам Италии, Наэль прислал фотографии своего последнего прекрасного ужина в Риме и написал:

«Жизнь — это много вещей, и одна из лучших из них — еда».

Он также порекомендовал мне прочитать книгу James & Kay Salter «Life is meals» (на русском языке она не издавалась).

Однажды, на одну из консультаций ко мне пришла беременная женщина, у которой в ходе диагностики были определены симптомы депрессии. Женщина сообщила, что несколько недель назад у нее было выявлено заболевание желудка, и врач назначила строгую диету. Больше всего она была расстроена тем, что в ближайшие полгода не сможет есть свои любимые блюда. Я зацепилась за одно из ее утверждений в Оксфордском опроснике счастья — «Я умею видеть красоту». В тот момент я вспомнила своего друга Наэля и предложила ей сделать особенным каждый прием пищи, красиво сервируя подачу блюд, используя самую лучшую и любимую посуду. «Пусть каждый прием вашей пищи не будет уступать посещению Мишленовского ресторана, ведь подачу любого блюда можно сделать особенной, имея творческий подход», — порекомендовала я. На следующей консультации симптомы депрессии не были определены.

Наэль во время своих длительных путешествий всегда посещает лучшие Мишленовские рестораны, он всегда пробует традиционную кухню в той местности, где отдыхает, но в то же время любит домашнюю еду. Дома у него есть повар, который каждый день готовит ему блюда по его заказу. Наэль любит пробовать новые блюда.

Новые вкусы, новые ароматы, новые ощущения формируют новые нейронные связи, а все это способствует активности мозга и долголетию.

Еще обучаясь в университете, я хорошо усвоила, что еда и сон — это самые простые и лучшие средства, чтобы справиться с депрессией.

Сегодня я хочу с вами поделиться полезной информацией, которую почерпнула из книги психиатра, сертифицированного специалиста по диетологии и питанию Умы Найду «Беспокойный мозг: полезный гайд по снижению тревожности и стресса: как бороться с депрессией, тревожным расстройством, посттравматическим синдромом, ОКР и СДВГ».

Сейчас уже всем хорошо известно, что в период стресса организм вырабатывает кортизол. Чрезмерная выработка кортизола ведет к старению организма, поэтому для активного долголетия нам необходимо научиться контролировать стресс, понижать уровень тревожности. И в этом, как не удивительно, нам может помочь наш рацион питания.

В 2019 году психиатр Стефани Чун совместно с коллегами проанализировала результаты шести исследований, направленных на изучение состояния кишечника людей с депрессией.

Она обнаружила, что у здоровых участников (контрольная группа) и испытуемых с серьезными депрессивными нарушениями микробиота различалась как минимум 50 видами бактерий. Исследование показывает, что у людей с депрессией очень мало микроорганизмов, которые ассоциируются с высоким качеством жизни, а тех, которые провоцируют воспаления, наоборот, много. Это говорит о тесной связи между воспалением и депрессией [Найду У., 2021].

В этой главе я акцентирую ваше внимание на тех продуктах, которые становятся виновниками нашего плохого настроения и депрессии, поскольку на протяжении нескольких лет мои исследования проводились именно в этой области. Но хочу отметить, что современная наука связывает старение также с воспалительными процессами в организме. Я неоднократно буду обращаться к книгам доктора биологических наук, профессора, члена-корреспондента РАН Алексея Александровича Москалева (является директором Института биологии старения и медицины здорового долголетия с клиникой превентивной медицины Государственного научного центра РФ ФГБНУ «Российский научный центр хирургии имени академика Б. В. Петровского» Минобрнауки России, автором канала «Путь долгожителя»), который также придерживается этой теории [Москалев А. А., 2025].

В 2010 году Майкл Мессауди совместно с коллегами провел исследование с участием 55 здоровых мужчин и женщин. Все участники были случайным образом разделены на две группы. Ежедневно в течение тридцати дней одни получали пробиотики, а другие — плацебо. Перед началом и после завершения лечения они заполнили анкету, оценивающую настроение, и сдали анализ мочи, чтобы ученые могли определить уровень кортизола (главного «гормона стресса»). По сравнению с группой плацебо у участников, принимавших пробиотики, был выявлен более низкий уровень кортизола и меньшая выраженность депрессии, а значит, их мозг испытывал меньше напряжения и стресса [Найду У., 2021].

Пробиотики доступны в виде добавок, но лучше всего повышать уровень полезных бактерий за счет потребления правильной пищи. Йогурт с активными культурами — один из лучших источников пробиотиков. Однако нужно избегать фруктовых йогуртов с высоким содержанием добавленного сахара. Также к пробиотическим продуктам относятся темпе, мисо и натто (ферментированные продукты из соевых бобов), квашеная капуста, кефир, кимчи (корейская пряная квашеная капуста), комбуча (чайный гриб), простокваша и некоторые сыры, такие как чеддер, моцарелла и гауда.

Пребиотики — это пища для полезной микробиоты кишечника, определенный вид пищевых волокон, которые организм не в силах переварить, зато это могут сделать «хорошие» бактерии. Чтобы пробиотики действовали эффективно, в кишечнике должна присутствовать пребиотическая пища. Таким образом, пребиотиков также играют важную роль для профилактики депрессии. Пребиотиками богата фасоль и другие бобовые культуры, овсянка, бананы, ягоды, чеснок, репчатый лук, зелень одуванчика, спаржа, топинамбур и лук-порей [Найду У., 2021].

В книге Умы Найду «Беспокойный мозг: полезный гайд по снижению тревожности и стресса: как бороться с депрессией, тревожным расстройством, посттравматическим синдромом, ОКР и СДВГ» сказано, что пища может влиять на настроение разными способами. Исследование, проведенное в 2019 году Хизер М. Франсэз и ее коллегами, показало, что неправильное питание неразрывно связано с депрессией.

Если вы хотите уберечь себя от хандры или избавиться от депрессивных симптомов, которыми страдаете, снизить уровень тревоги и стресса, а следовательно создать предпосылки для активного долголетия, то откажитесь от продуктов, которые будут указаны ниже [Найду У., 2021].

Во-первых, это сахар.

Почему сахар провоцирует депрессию? Мозг зависим от глюкозы, которая поступает в организм с потребляемой пищей. Чтобы справляться со своей работой, ему требуется 62 грамма глюкозы в сутки, и эту потребность можно легко удовлетворить с помощью цельной здоровой пищи. Потребление вредных промышленных продуктов, например выпечки или газировки, которые напичканы искусственно добавленным рафинированным сахаром (часто в виде высокофруктозного кукурузного сиропа), приводит к тому, что мозг «захлебывается» глюкозой. Такое «сахарное наводнение» вызывает воспаление в мозге и в итоге может привести к депрессии [Найду У., 2021]. Давно известно, что сахар не только может привести к депрессии, но и к преждевременному старению организма [Москалев А. А., 2025].

Во-вторых, углеводы с высоким гликемическим индексом.

Даже если высокоуглеводные продукты (например, хлеб, макароны и все, что приготовлено из рафинированной муки) по вкусу несладкие, организм все равно перерабатывает их почти так же, как сахар. Это значит, что пища подобного рода способна увеличивать риск развития депрессии. Я не призываю вас полностью исключить из рациона углеводы! Важно их качество. Нет необходимости полностью отказываться от углеводов, чтобы облегчить симптомы депрессии или избежать их появления. Все, что требуется, — это выбирать правильную пищу и потреблять ее в разумных количествах [Найду У., 2021].

В-третьих, это искусственные подсластители, в особенности аспартам.

Сахарин, аспартам, сукралоза и стевия — лишь малая часть самых распространенных искусственных подсластителей, которые сегодня используют производители продуктов питания. К другим малоизвестным веществам относятся эритритол, лактитол, мальтитол, сорбитол и ксилит. Эти заменители часто содержатся в «полезных» для здоровья продуктах, которые призваны помочь вам сократить количество потребляемых калорий. Ученые выявили связь между депрессией и подсластителями. Всем, кто страдает депрессией, лучше избегать искусственных подсластителей [Найду У., 2021].

В-четвертых, жареная пища.

В Японии ученые оценили уровень депрессии и жизнестойкости 715 работников фабрики. Одним из учитываемых факторов было количество потребления жареного. Как оказалось, люди, которые ели больше жареной пищи, были сильнее подвержены развитию депрессивных состояний. Если вы едите жареное каждый день, ограничьтесь разом в неделю, а если потребляете ее каждую неделю, тогда разом в месяц. Вы вообще не едите такую пищу? Значит вы уже на пути к счастливой жизни [Найду У., 2021].

В-пятых, «плохие» жиры.

Жареная пища снижает настроение, потому что, как правило, ее готовят во вредном жире. В последние годы стали разграничивать «вредные» (например, маргарин, кондитерский жир и гидрогенизированные масла), вызывающие сердечно-сосудистые заболевания и прочие неприятности, и «полезные» (например, авокадо, миндаль и оливковое масло), которые, наоборот, предотвращают развитие болезней и укрепляют здоровье [Найду У., 2021].

Чтобы предотвратить или снизить риск возникновения депрессии, откажитесь от трансжиров. Несмотря на то, что Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США запретило трансжиры в 2018 году, производители получили отсрочку, поэтому такие вещества все еще входят в состав попкорна для микроволновой печи, замороженной пиццы, готового теста, фастфуда, растительного кондитерского жира и некоторых видов маргарина. В вашем рационе должны преобладать полинасыщенные жирные кис-

лоты (ПНЖК). Помимо оливкового масла, эти соединения содержатся в орехах (миндале, грецких), ореховых пастах (миндальной и из кешью) и авокадо. Несмотря на то, что ПНЖК лучше трансжиров, не все источники этих кислот подходят людям с депрессией. Например, в умеренных количествах кукурузное, подсолнечное и сафлоровое масла абсолютно безопасны, но в избытке они способны вызвать дисбаланс омега-3 и омега-6 жирных кислот, что в свою очередь может негативно сказаться на регуляции эмоций и спровоцировать депрессию [Найду У., 2021].

В-шестых, добавленные нитраты.

Нитраты, которые добавляют в готовые мясные изделия (бекон, салями, сосиски, нарезку) в качестве консервантов и усилителей вкуса, могут быть связаны с депрессией [Найду У., 2021].

С правильной едой для хорошего настроения, которая заложит надежный фундамент для вашего активного долголетия из книги Умы Найду «Беспокойный мозг: полезный гайд по снижению тревожности и стресса: как бороться с депрессией, тревожным расстройством, посттравматическим синдромом, ОКР и СДВГ» я познакомлю вас завтра.

Далее приведены общие рекомендации на сегодняшний день.

Рекомендовано: Полноценный сон. Ложитесь спать до 23:00 часов. За 2 часа до сна замедлитесь. Температура в спальне должна быть 18—20 градусов. Организм начинает вырабатывать мелатонин после 21:00. Пик выработки мелатонина приходится на период с 23:00 до 01:00. Где-то в 6:30 начинает выделяться кортизол. Спите 7—8 часов. Просыпайтесь в одно и то же время.

Рекомендовано: Полноценный завтрак, обед и ужин с учетом снижения потребления (либо отказа от потребления) продуктов, указанных в главе.

Рекомендовано: Вечером перед сном, принимая душ, представить, как вода смывает с тела всю негативную энергию, накопившуюся за день. Перед сном, засыпая, мысленно поблагодарить Бога, Вселенную, близких людей за прожитый день и своего ангела за защиту.

Каждый день, просыпаясь в новом дне, мы можем родиться заново и начать новую жизнь. И не важно кем вы были до этого, не важно какой год рождения указан в вашем паспорте. Каждый день вы можете начать жизнь, о которой когда-то мечтали. У каждого есть уникальная возможность начать новую жизнь в новом дне.

ДЕНЬ 3. И снова о еде

Проснувшись, вы должны полежать несколько минут в постели, подумать о том, что сегодня этот новый день — это день вашего рождения в новом дне... и обязательно в этот день вы будете счастливы.

Сегодня я напишу вам о правильной еде для хорошего настроения их книги Умы Найду «Беспокойный мозг: полезный гайд по снижению тревожности и стресса: как бороться с депрессией, тревожным расстройством, посттравматическим синдромом, ОКР и СДВГ», которая заложит надежный фундамент для вашего активного долголетия.

Во-первых, продукты, богатые омега-3 жирными кислотами.

Три основные омега-3 жирные кислоты — это альфа-линоленовая, эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК) кислоты. Все они крайне необходимы организму. Недостаток ЭПК и ДГК играет главную роль в развитии аффективных расстройств.

Омега-3 жирные кислоты очень важны для поддержания психического здоровья. Они обеспечивают нормальный метаболизм в организме. Омега-3 жирные кислоты входят в состав клеточных мембран и участвуют в образовании гормонов, которые регулируют свертывание крови, сокращение и расслабление стенок артерий и воспалительные процессы. Так как мы не можем вырабатывать эти вещества самостоятельно, они должны поступать в организм с пищей. Самым лучшим источником омега-3 является рыба. В холодноводной жирной рыбе, такой как лосось, скумбрия, тунец, сельдь и сардины, содержится большое количество этих веществ. В нежирной рыбе, такой как окунь, тилапия, треска и моллюски, таких соединений меньше, но все равно достаточно, чтобы насладиться их полезными свойствами. Омега-3 содержатся и в других продуктах, но в любом случае все они уступают рыбе. В фермерской говядине травяного откорма их больше, чем в магазинной. Альфа-линоленовая кислота содержится в растительной пище, например, в грецких орехах и семенах чиа. Также на полках магазинов вы найдете целый ряд продуктов, обогащенных омега-3, это прежде всего яйца, молоко и йогурты [Найду У., 2021].

Во-вторых, продукты, богатые необходимыми витаминами.

Многие витамины играют ключевую роль в предотвращении и облегчении течения депрессии. Прежде всего здесь стоит отметить фолиевую кислоту (В₉) и В₁₂. Функции этих витаминов неразрывно связаны между собой: недостаток В₁₂ приводит к дефициту фолиевой кислоты, что в свою очередь может вызвать отмирание клеток головного мозга, главным образом тех, что располагаются в гиппокампе. Потеря клеток гиппокампа, которая получила название гиппокампальная атрофия, ассоциируется с депрессией. Необходимо оптимизировать уровень В₁₂ и В₉. Ешьте больше бобовых, цитрусовых, бананов, авокадо, листовой зелени, крестоцветных овощей, спаржи, орехов, семян, рыбы и морепродуктов [Найду У., 2021].

Витамины В₁ (тиамин) и В₆ (пиридоксин) — еще одни союзники в борьбе с депрессивным состоянием. Они помогают мозгу синтезировать нейромедиаторы, участвующие в регуляции настроения. Эти вещества в изобилии содержатся в продуктах, перечисленных выше, а также они есть в соевых бобах и цельном зерне [Найду У., 2021].

Витамин А обеспечивает нормальную работу мозга, например, способствует росту и адаптации нейронов. Так же, как и в случае с В₁₂, дефицит витамина А приводит к атрофии некоторых областей мозга, что в свою очередь может нарушить его реакцию на стресс. Исследование 2016 года показало, что витамин А помогает справиться с быстрой утомляемостью и

депрессией при рассеянном склерозе. Однако здесь важно оговориться, что переизбыток ретиноевой кислоты (метаболита витамина А) ассоциируется с депрессией и суицидом. Количество витамина А, которое нужно съесть, чтобы ощутить такого рода неблагоприятный эффект, в значительной степени превышает объем, получаемый с пищей, поэтому не бойтесь налегать на продукты, богатые этим веществом, такие как сладкий картофель, морковь, шпинат и черноглазую фасоль [Найду У., 2021].

Витамин С также очень важен для правильного функционирования мозга. Он отвечает за регулирование синтеза нейромедиаторов. Ряд наблюдательных исследований указал на наличие связи между низким уровнем этого вещества и депрессией. Его источником являются цитрусовые фрукты, дыня канталупа, клубника и крестоцветные овощи, такие как брокколи, цветная и брюссельская капуста [Найду У., 2021].

Ученые установили, что у людей, страдающих депрессией и тревожностью, низкий уровень витамина D в крови. В 2019 году Сияваш Фазельян совместно с коллегами провел исследование с участием 51 женщины с сахарным диабетом и дефицитом витамина D. Ученых интересовало, сможет ли прием витамина D раз в две недели повлиять на уровень тревожности. По прошествии шестнадцати недель у участниц «витаминовой группы» уровень тревожности оказался значительно ниже, чем у испытуемых, которые принимали плацебо. В ходе другого исследования, охватившего более восьми тысяч человек, страдавших депрессией и тревожностью, микронутриентное вмешательство, в том числе поддержание высокого уровня витамина D, оказывало противотревожный эффект [Найду У., 2021].

Помимо солнечного света, существуют также диетические источники витамина D. Это обогащенное молоко, яичные желтки, лосось, сушеные на солнце грибы и жир из печени трески. Если вы соблюдаете строгую веганскую диету или страдаете аллергией на молоко, то предрасположены к дефициту этого вещества, поэтому должны следить за тем, чтобы получать его в достаточном количестве с пищей или при пребывании на солнце [Найду У., 2021].

В-третьих, продукты, богатые железом и другими необходимыми минералами.

В мозге железо участвует в создании специальной защитной оболочки нейронов, а также помогает контролировать синтез определенных веществ и химические пути, отвечающие за настроение. В больших концентрациях этот минерал обнаружен в базальных ядрах, группе клеток мозга, которые причастны к развитию депрессии. Клинические испытания указали на наличие связи между низким уровнем железа и депрессивным состоянием. К хорошим диетическим источникам железа относятся морепродукты, постное красное мясо и мясные субпродукты (в умеренных количествах), бобы, тыквенные семечки, брокколи и темный шоколад (сладкое следует есть в ограниченных количествах) [Найду У., 2021].

Еще один важный минерал для мозга — это магний. В 1921 году его впервые использовали для борьбы с ажитированной депрессией, тогда лечение оказалось успешным в 220 из 250 случаев. Многочисленные исследования подтверждают наличие связи между дефицитом магния и депрессивным состоянием. В ходе испытаний, где пациентам давали от 125 до 300 мг магния в сутки, удавалось достичь быстрого излечения, часто меньше чем через неделю. Вы спросите: как увеличить потребление минерала? Ешьте больше авокадо, орехов, семян, бобов, цельнозерновых продуктов и богатую омега-3 жирными кислотами рыбу, такую как лосось и скумбрия [Найду У., 2021].

В отношении калия картина не совсем ясна, однако некоторые исследования показывают, что активное потребление этого минерала может положительно влиять на настроение. Это вещество в изобилии содержится в картофеле, бананах, апельсинах, горохе и огурцах [Найду У., 2021].

Имеющиеся на сегодняшний день данные указывают на наличие связи между дефицитом цинка и развитием депрессии. Как оказалось, пищевые добавки с этим минералом облег-

чают депрессивные симптомы. Метаанализ семнадцати исследований показал, что в «депрессивной» группе концентрация цинка в крови была ниже, чем в контрольной. Вероятнее всего, он помогает при заболевании благодаря тому, что снижает уровень воспаления в мозге. Этим минералом богаты морепродукты (в особенности готовые устрицы), постная говядина и мясо птицы, в меньших объемах он присутствует в фасоли, орехах и цельнозерновых продуктах [Найду У., 2021].

И, наконец, согласно ряду исследований, хорошее настроение обеспечивает диета, богатая селеном. Этот микроэлемент вы найдете в бразильских орехах [Найду У., 2021].

В-четвертых, специи и пряности.

Предлагаю вашему вниманию список трав и пряностей, которые помогут побороть депрессию. Смело сочетайте их с продуктами-антидепрессантами, о которых шла речь выше, чтобы усилить улучшающий настроение эффект. В целом польза пряностей заключается в их антиоксидантных свойствах. Проще говоря, они помогают мозгу противостоять вредным свободным радикалам и таким образом предотвращают окислительный стресс, способный вызвать повреждение тканей [Найду У., 2021].

Шафран. В 2013 году был проведен метаанализ пяти рандомизированных контролируемых исследований, изучавших влияние добавок с шафраном на пациентов с депрессией. Во всех исследованиях в «депрессивной» группе они в значительной степени ослабили симптомы расстройства по сравнению с плацебо. Исследование 2017 года показало, что в борьбе с депрессией 15 мг шафрана не уступают по эффективности 20 мг «Прозака»! Чудодейственные свойства этой пряности, по всей видимости, были известны английскому травнику XIX века Кристоферу Каттону, который сказал: «Шафран возбуждает дух, он наполняет сердце благодатным теплом, принося смех и радость». Точный механизм его действия неизвестен, мы лишь знаем, что у животных эта пряность повышает уровень нейромедиаторов хорошего настроения — дофамина и глутамата [Найду У., 2021].

Куркума. В 2017 году ученые провели метаанализ шести клинических испытаний, целью которых было выяснить, помогает ли куркумин (действующее вещество куркумы) в борьбе с депрессией. Как оказалось, он облегчал симптомы заболевания намного эффективнее плацебо [Найду У., 2021].

Орегано. В ходе эксперимента карвакрол, активное вещество орегано, действовало на мышей как антидепрессант. Другие испытания на животных показали, что он обладает не только антидепрессантными, но и нейропротективными свойствами. Исследования на людях не проводились [Найду У., 2021].

Лаванда, страстоцвет и ромашка отлично помогают при депрессии. Лучше всего заваривать из них чай. Современные исследования показывают, что ромашка снижает уровень тревожности. Одна-три чашки такого напитка в день в целом безопасны. Осторожность следует соблюдать тем, кто принимает антикоагулянты и готовится к операции. Беременным женщинам также необходимо проконсультироваться с врачом [Найду У., 2021].

Теперь вы знаете что нужно употреблять в пищу, чтобы избавиться от хандры, уберечь себя от ее появления, а также снизить воспалительные процессы в организме, приводящие к преждевременному старению.

Я могу порекомендовать вам также к прочтению книги Алексея Москалева «Мозг долгожителя. 7 шагов к ясности ума, крепкой памяти и устойчивому вниманию» и «Секреты вечной молодости» (выдержки из которых я приведу ниже), хотя у него есть и другие, которые тоже будет полезно прочитать: «Кишечник долгожителя. 7 принципов диеты, замедляющей старение», «120 лет жизни — только начало. Как победить старение?» (все они в моей домашней библиотеке).

В своих книгах Алексей Москалев пишет, что «последние годы принесли значительный прогресс в понимании взаимодействий между питательными веществами, микрофлорой, нервной, иммунной и эндокринной системами кишечника и мозгом, что привело к формированию концепции оси «кишечник — мозг». Новые исследования выявили дополнительные механизмы влияния кишечной микробиоты на мозг. Установлено, что некоторые виды бактерий способны синтезировать гамма-аминомасляную кислоту (ГАМК) — основной тормозной нейромедиатор мозга, дефицит которого ассоциирован с тревогой и депрессией. Также обнаружено, что микробиота влияет на метаболизм триптофана — предшественника серотонина.

Недавние клинические исследования показали, что пробиотики, содержащие определенные штаммы *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*, могут значительно снижать симптомы депрессии и тревоги. Механизмы их действия включают уменьшение воспаления, нормализацию проницаемости кишечного барьера, модуляцию оси «гипоталамус — гипофиз — надпочечники» и прямое воздействие на продукцию нейротрансмиттеров».

Москалев А. А. указывает, что «многочисленные наблюдательные исследования, проведенные в разных странах и возрастных группах, подтверждают, что качество питания может быть фактором риска или защиты от депрессии. Несмотря на культурные различия в понимании здоровой диеты, в большинстве случаев она включает рыбу, овощи, фрукты, бобовые и цельные зерна, в то время как рафинированная и глубоко переработанная пища и сладости повышают риск развития депрессии. Особенно показательно, что приверженность средиземноморской диете ассоциирована с тридцатипроцентным снижением риска развития депрессии. Новые данные метаанализа, включившего более 100 000 участников из разных стран, показывают, что диета с высоким содержанием ультрапереработанных продуктов связана с повышенным риском депрессии на 50% по сравнению с диетой, основанной на натуральных продуктах. Особенно сильная связь обнаружена для продуктов с высоким содержанием трансжиров, искусственных подсластителей и консервантов».

Алексей Москалев также отмечает, что «большое значение для здоровья мозга имеет низкое соотношение омега-6 и омега-3 жирных кислот. Антидепрессантное действие омега-3 связано с противовоспалительным эффектом и модуляцией нейротрансмиссии. Последние клинические исследования показали, что добавки эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК) — одной из форм омега-3 — особенно эффективны при депрессии. Позитивное влияние на профилактику и лечение депрессии также отмечено для магния, витамина D, куркумина, глицина и некоторых других нутриентов. Метаанализ 11 исследований показал, что каждая ежедневная чашка кофе снижает риск депрессии на 8 процентов, и этот эффект связан не только с кофеином, но и с другими биоактивными соединениями, такими как хлорогеновая кислота, которая оказывает нейропротекторное и антиоксидантное действие».

Далее приведены общие рекомендации на сегодняшний день.

Рекомендовано: Полноценный сон. Ложитесь спать до 23:00 часов. За 2 часа до сна замедлитесь. Температура в спальне должна быть 18—20 градусов. Организм начинает вырабатывать мелатонин после 21:00. Пик выработки мелатонина приходится на период с 23:00 до 01:00. Где-то в 6:30 начинает выделяться кортизол. Спите 7—8 часов. Просыпайтесь в одно и то же время.

Рекомендовано: Полноценный завтрак, обед и ужин с учетом снижения потребления (либо отказа от потребления) продуктов, указанных в главе 2 и рекомендаций по употреблению продуктов, указанных в настоящей главе.

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.