

СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ИЛИ КАК ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ ВАШЕМУ ТЕЛУ

ТРЕТЬЕ ИЗДАНИЕ
ИСПРАВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ



МОСКВА
2021

УДК 613
ББК 51.204.0
Б90

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90

Активное долголетие, или Как вернуть молодость вашему телу / Сергей Бубновский. — 3-е издание, исправленное и дополненное. — Москва : Эксмо, 2021. — 416 с.

ISBN 978-5-04-162919-9

Книга известного российского врача-кинезитерапевта, доктора медицинских наук, профессора Сергея Михайловича Бубновского рассказывает о методах восстановления здоровья и продления активной жизни на максимально долгий срок. Автор описывает проверенные на практике безмедикаментозные способы преодоления ряда хронических заболеваний методами современной кинезитерапии, знание которых поможет победить недуги и счастливо жить дальше в любом, даже преклонном возрасте. Автор считает, что долголетие может быть активным, когда человек, сумев сохранить здоровье, занимается любимым делом, не отвлекаясь на больницы и лекарства, и пассивным, когда в болезнях и слабости человек становится обузой для близких. В этой книге есть все необходимые рецепты для сторонников активного долголетия – для тех, кто готов побороть свою лень и работать над улучшением своего здоровья ради долгой и активной жизни.

**УДК 613
ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-04-162919-9

© Бубновский С.М., 2018
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

Предисловие автора	7
------------------------------	---

РАЗДЕЛ 1. КОД ЗДОРОВЬЯ, или Энергия здоровья	
и энергия болезни.	10
Здоровье или болезнь?	10
Диафрагмальное дыхание — путь к здоровью	20
Дыхательная гимнастика, или управление дыханием.	22
Упражнение на управление диафрагмой	24
Ишемическая болезнь сердца	30
Правильное движение — это здоровье!	
Правильное движение — это жизнь!	33
Целебная сила холодной воды — второе условие	
выздоровления	34
Тепловые процедуры, или Лечебный смысл сауны (бани).	38
Эмоции и здоровье	48
Ятрогения — новая лекарственная эпидемия.	54

РАЗДЕЛ 2. ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,	
или Зачем человеку мышцы?	58
Истории болезни и рекомендации	68
Триада здоровья — не только для здоровых	71
Патологическая физиология кровеносных сосудов. Надо знать!	73
Остеохондроз и ИБС: что общего?	81
Что такое ИБС?	83
«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная	
физиология сосудов	87
Тренажеры вместо «сердечного» лекарства	91
Преклонный возраст и заболевания	94
Работа над ошибками	97
Сердце — только часть сосудистой системы	98
Почему теряем здоровье после 40 лет?	102
Правила для силовых упражнений	106
Пять типичных ошибок при выходе из болезни	111
Что такое адаптация, или Как привыкнуть к жизни без лекарств? . .	115
Так что же делать старику?	131
Правила движения «внутри сустава»: это важно	
для плавающих в бассейне.	138
Первый «этаж» тела — приседания.	141
Измерение ЧСС	144
Болезни «лежания».	153
Валокордин — лекарство от разума	158
Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС	163
ИБС — ишемическая болезнь страны (новая трактовка)	171
Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий.	176

Второй «этаж» тела — защита для органов	180
Сердечно-сосудистые проблемы	183
Букет заболеваний — не причина для уныния	185
Вместо эпилога	192

РАЗДЕЛ 3. ГОЛОВНЫЕ БОЛИ — путь в слабоумие 193

ПРЕДИСЛОВИЕ.	193
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы....	196
Выбрать свой путь или судьбу	201
Культура здоровья	204
Головные боли неясной этиологии	208
Нагрузки правильные и неправильные	214
Начало угасания здоровья.	221
Мышечная депрессия	223
Первые шаги из болезни	230
Первый день новой жизни	235
Головные боли и остеохондроз	239
ЗОЖ — что это?	242
Склероз сосудов: почему?	249
Что помогает движению?	252
Бег от инфаркта и атеросклероза	256
Вертеброгенные головные боли — как быть с ними?	265
Из цикла «Невыдуманные истории»	270
Беседы о сахарном диабете	275

РАЗДЕЛ 4. АКТИВНО ЖИТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ 282

Первое условие здорового долголетия — вера в самого себя	289
Второе условие здорового долголетия — удовольствие от труда	304
Третье условие долголетия — закаливание жаром холодом	320
Формула здорового питания, или четвертое условие долголетия	332
Надо было похудеть. Срочно!.	342
Чем опасно ожирение.	364
Как создать домашний санаторий,или пятое условие долголетия	367
Другие условия активногоздорового долголетия	371
Первый год жизни ребенка — первые уроки здоровья — первые шаги в здоровое долголетие!.	386
Уберечь ребенка от новомодных прививок	392
Какое бывает долголетие и кому нужны старики	404
Выживание в период экстремальной старости, или Экстремальное выживание	407
БОЛЬШОЙ ЖИЗНЕННЫЙ СЛОВАРЬ	409
Эпилог, или зачем жить долго!	413

Предисловие автора

Зачем жить долго, если жизнь представляет собой череду болезненных синдромов, следующих друг за другом и не дающих возможность жить не то чтобы активно, но и просто жить без ежедневных страданий?

Если задать этот вопрос молодым людям (условно до 40 лет), живущим активно, у которых чередуются не синдромы болезней, а спортивные увлечения — большой теннис и йога, тренажерный зал и футбол, они не поймут, а вернее, они не смогут осознать, как это — жить «под себя», с капельницей в руке, с ежеминутным страхом смерти и в то же время с желанием умереть, с постоянной болью во всем теле, покрываясь потом от боли в сердце, которое сжимает грудную клетку и не дает думать о чем-либо другом кроме желания жить...

Но вдруг однажды поднимается давление, и происходит гипертонический криз! Почему? Казалось бы, без каких-либо причин, буквально «на ровном месте»! Мы ведь не всегда отдаем отчет в своих действиях: подумаешь, выпил в компании, покурил кальян... Из-за командировки пропустил занятия в тренажерном зале, то переработал, то недоспал... И жизнь продолжается, но уже с таблеткой в кармане, пусть даже только от давления. Заболела спина — грыжа? А это уже страшно: врач заговорил об операции и рекомендует носить корсет.

После 50 лет в нагрузку к гипертонии уже появляется сахарный диабет, и человек замечает, что его знакомые ровесники начали умирать. Не рановато ли? И тут как тут врачи, которые в один голос начинают убеждать, что пора болеть и принимать таблетки. Большинство людей, конечно, принимают такую позицию как норму. Почему? Ответ прост: они верят врачам, не понимая того, что большинство врачей не знают правил вос-

становления здоровья из нездоровья. Они просто выписывают таблетки, потому что так учат в медицинском вузе, во всяком случае с 4-го курса.

В медицинских университетах будущие врачи только на первых трех курсах изучают законы естественного функционирования организма. Эти знания заложены в нормальной и патологической анатомии. (Патологическая анатомия — это объяснение алгоритма развития того же остеохондроза грыжами МПД.) Патологическая физиология изучает алгоритм развития той же гипертонической или ишемической болезни сердца. Такие предметы, как цитология и гистология (жизнь клетки и соединительных тканей), объясняют появление опухолей, остеопороза, патологии крови и лимфы. Биохимия объясняет особенности метаболизма (обмена веществ). Изучаемых дисциплин так много, что они помогают понять истоки любой болезни — надо только правильно понимать их прикладной смысл. Но уже с четвертого курса идет изучение отдельных предметов (специализаций): ЛОР, кардиология, психиатрия, гастроэнтерология...

Будущие врачи изучают симптомы и синдромы болезней и... лекарства от них. В результате к окончанию медицинского вуза мозг будущих врачей наполнен огромным количеством информации о симптоматике болезней и лекарствах для избавления от них. А про строение организма и его законы, к сожалению, все забывают. Таким образом, кардиолог знает все о сердце и ничего не знает о позвоночнике, невролог знает все о нервах и ничего не знает о мышцах, в которых эти нервы проходят, хотя тот же остеохондроз относится прежде всего к костно-мышечной системе и т. д. и т. п.

Например, хочется отметить, что сердце человека имеет 650 своих «собратьев», которых физиологи называют периферическим сердцем, — это мышечные насосы (мышцы), о которых кардиологи ничего реального не знают, но обратиться к этим «собратьям», и сердцу станет легче...

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Но каждый врач знает лекарства от симптомов той или иной болезни, только вот он не знает, как пациенту из нее выбраться. Не учили... И никаких претензий к врачам со стороны больного быть не должно. Любую болезнь каждый человек наживает себе сам и добровольно, потому что он не знает ни патологической анатомии, ни физиологии, ни биохимии, ни гистологии. А врачи все это... забыли! От них требуется всего лишь спасти больного от смерти, чем они и занимаются! Какая еще гистология? Если тебе стукнуло 50, значит, пора болеть, и все!

Но почему один человек в свои 60 лет выглядит намного лучше функционально и физически, чем другой в 40 лет? Почему люди легко принимают девиз «Пора болеть» и не анализируют причины появления своих недугов? Доверяют врачам? Так-то оно так, но и врачи бывают разные. А как же быть с тем, что человек создан по образу и подобию Божьему? В Библии о таблетках ни слова...

Данная книга может помочь найти ответы на многие неясные вопросы, которые касаются потери здоровья и выхода из болезни. Не каждый врач знает об этих возможностях организма человека. По этой причине огромный опыт автора в области экстремальной реабилитации пациентов с острыми и хроническими заболеваниями и различными патологиями, а также в лечении болевых синдромов методом современной кинезиологии (без применения лекарственных препаратов) будет полезен для всех групп населения.

Хотите вернуть здоровье — читайте эту книгу.

РАЗДЕЛ 1

.....

КОД ЗДОРОВЬЯ, или Энергия здоровья и энергия болезни

«Мы — вы и я — бесконечно сильнее, чем реализовались до сих пор. На этом и нужно сосредоточиться».

Ф. Ницше

Здоровье или болезнь?

С чего же все-таки начать человеку, восстанавливающему свой организм после болезни? Ведь жить хочется! И двигаться хочется, несмотря на прожитые годы! Жить хочется всегда, во что бы то ни стало. Но, попав на больничную койку и наслушавшись запретов врачей, люди теряются.

Конечно, есть огромное количество людей, особенно в Европе и Америке, которые с каким-то облегчением садятся в инвалидную коляску из-за того, что не смогли справиться с хроническими болями в пояснице. Такую рекомендацию они получают от врача, и их... катят, но отнюдь не в активное долголетие. Да еще и платят за это немалые страховые деньги... Но так бывает в Европе, США, но не в России. В России этого не происходит по одной простой причине: здесь нет условий для нормальной жизни инвалидов. В свое время я испытал все это на себе. Именно в тот период у меня и появилось огромное желание выбраться