

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 безлекарственные 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 слабоумии 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

# Содержание

---

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 жизни! . . . . .	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
<b>РАЗДЕЛ 3. ГОЛОВНЫЕ БОЛИ — путь в слабоумие . . . . .</b>	<b>193</b>
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
<b>РАЗДЕЛ 4. АКТИВНО ЖИТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ . . . . .</b>	<b>282</b>
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 активногодорового 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
<b>БОЛЬШОЙ ЖИЗНЕННЫЙ СЛОВАРЬ . . . . .</b>	<b>409</b>
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 отаем 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-

## Оздоровление по системе доктора БУБНОВСКОГО

---

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 обратясь 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