



**ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА
ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!**

ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

**ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА
ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!**

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

БОЛЯТ КОЛЕНИ ЧТО ДЕЛАТЬ? ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ: ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ

**ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА
ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!**

БОЛИ В СУСТАВАХ:
АРТРИТ ИЛИ АРТРОЗ?
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ
ТРАВМ И ОПЕРАЦИИ
ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ
СУСТАВОВ – ЗА И ПРОТИВ
КУРС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПО СИСТЕМЕ
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

1 500 000
ЧЕЛОВЕК УЖЕ
ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ
МЕТОДОМ
БУБНОВСКОГО

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

ОСТЕОХОНДРОЗ – НЕ ПРИГОВОР! ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА – НЕ ПРИГОВОР!

**ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА
ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!**

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА
И ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА
ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ
КАК ИЗБЕЖАТЬ ОТ БОЛЕЙ
В СПИНЕ БЕЗ ВЕНАКРАСТОВ
И ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБОСТРЕНИИ
ЭФФЕКТИВНЫЕ АВТОРСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПО СИСТЕМЕ
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

1 500 000
ЧЕЛОВЕК УЖЕ
ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ
МЕТОДОМ
БУБНОВСКОГО

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ? ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?

**ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА
ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!**

ПРАВИЛЬНЫЕ И НЕПРАВИЛЬНЫЕ
НАТУРКИ ДЛЯ СЕРЦА И СОСУДОВ
ПРИСЕДАНИЯ ПРОТИВ
ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ
АВТОРСКИЙ МЕТОД
УСТРАНЕНИЯ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ
ИНФАРКТА – ЛЕЖАТЬ НЕЛЬЗЯ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПО СИСТЕМЕ
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

1 500 000
ЧЕЛОВЕК УЖЕ
ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ
МЕТОДОМ
БУБНОВСКОГО

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ, ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ 1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ, КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ

**ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА
ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!**

5 НЕВЕЗЛОДНЫХ УСЛОВИЙ
В КОРМЛЕ СО СТАРЕЕМ
ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:
КАКИ НЕЧЕЛОВЕЧЬИ РЫСЫ
ЗАЧЕМ ДИТЬ МНОГО ВОДЫ?
НУЖНО ЛИ ОПЕРАТИВНО МЕНИСК
И ЧТО ДЕЛАТЬ СО СКОЛИОЗОМ?

ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПО СИСТЕМЕ
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

1 500 000
ЧЕЛОВЕК УЖЕ
ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ
МЕТОДОМ
БУБНОВСКОГО



**ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ –
РЕШЕНИЕ В ДВИЖЕНИИ!**

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

**100 ЛЕТ
АКТИВНОЙ ЖИЗНИ,
ИЛИ СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**



**1000 ОТВЕТОВ
НА ВОПРОСЫ,
КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ**



Москва
2017

УДК 613
ББК 51.204.0
Б90

Художественное оформление *П. Петрова*

В книге использованы рисунки
Е. Гречкиной, Л. Бубновской и Е. Шевардиной

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия ; 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 448 с. : ил. — (Оздоровление по системе доктора Бубновского. Два бестселлера в одной книге).

ISBN 978-5-04-163245-8

В новой книге самый известный российский врач, профессор Сергей Михайлович Бубновский, призывает своего читателя по-новому взглянуть на систему под названием «Организм человека» не со стороны болезни, а со стороны возможностей, данных человеку природой. Как правильно восстанавливать организм после заболевания? В чем секреты долголетия? Можно ли жить не только долго, но и счастливо, наслаждаясь каждой минутой здоровой полноценной жизни?

Вы узнаете пять основных условий активного долголетия, законы правильного питания для продления молодости. Познакомитесь с комплексами корригирующих здоровье упражнений при давлении, аритмии, бронхиальной астме и множестве других недугов.

Во второй части книги автор отвечает на многочисленные вопросы читателей, касающиеся не только остеохондроза позвоночника и различных болезней суставов, но и таких сопутствующих заболеваний, как сириномиелия, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева. Вы узнаете, что делать при повреждении менисков, кисте Бейкера, подагре, плоскостопии, сколиозе, после операции на позвоночнике и при многих других недомоганиях.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-163245-8

© Бубновский С.М., 2015
© Оформление. ООО «Издательство
«Э», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ, или СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

От автора	11
Глава I. ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ — ВЕРА В САМОГО СЕБЯ	19
Глава II. УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТРУДА — ВТОРОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	37
«Тонкие и плотные» уровни лечения человека	49
Здоровье сердца — в ногах	56
Что дают сердцу приседания	60
«Фронт» и «тыл» туловища	68
Отжимания — самое трудное упражнение!	77
Глава III. ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ — ЗАКАЛИВАНИЕ ЖАРОМ И ХОЛОДОМ	85
Глава IV. ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, или ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ	97
Надо было похудеть. Срочно!	105
Завтрак	114
Обед	121
Ужин	122
Глава V. ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ?	127
Глава VI. КАК СОЗДАТЬ ДОМАШНИЙ САНАТОРИЙ, или ПЯТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ	130

Глава VII. ДРУГИЕ УСЛОВИЯ АКТИВНОГО ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	134
Глава VIII. К ДОЛГОЛЕТИЮ С ПЕЛЕНОК!	128
Первый год жизни ребенка — первые уроки здоровья — первые шаги в здоровое долголетие!	149
Уберечь ребенка от новомодных прививок	154
Глава IX. «ТРИАДА ДОЛГОЛЕТИЯ» И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧЕНЬ ОСЛАБЛЕННЫХ	166
Глава X. ЖИТЬ ДОЛГО — КОМАНДОЙ!	173
Эпилог	180

1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ, КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ

Вместо предисловия	183
Глава I . ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ, ИЛИ КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ	
Сон, дыхание, упражнения, режим дня, питание	193
Глава II. ВСЕ О ВОДЕ	
Лечение холодной водой. Много пить — не вредно. Кишечник тоже пьет!	210
Глава III. БОЛИ В СПИНЕ	
«Холодная» нога. Стеноз канала. «Прямая» шея. Висеть или нет? Грыжи Шморля. Аномалия Киммерли. Операция на позвоночнике. Корсет. Межреберная невралгия	232
Глава IV. О СУСТАВАХ	
Мениски и крестообразные связки. Киста Бейкера. Эндопротезирование. Хондропротекторы — «мусор» для суставов	287

Глава V. СЛОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

Болезнь Бехтерева. Сирингомиелия. Полиартрит.
Остеопороз. Онкология 331

Глава VI. НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Сколиоз. Операция на позвоночнике — возврат
к Средневековью. Плоскостопие 350

Глава VII. «СЕРДЕЧНЫЕ» ВОПРОСЫ

Давление. Операция на сердце и сосудах. Одышка.
Противопоказания для «сердечников» 373

Глава VIII. О СОСУДАХ

Варикозное расширение вен.
Вегетососудистая дистония. Шум в ушах.
Холестерин и атеросклероз. Тромбы — как быть? 396

Глава IX. ВОЗРАСТ И ЗДОРОВЬЕ

Противопоказания. Старость и мышцы —
когда поздно заниматься упражнениями? 412

Глава X. ГАРАНТИИ ЛЕЧЕНИЯ

Страшные диагнозы или врачебные «страшилки».
Как долго лечиться? Может, проще сделать операцию? . 422

Заключение 441

**100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ,
или СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ**

Моим детям посвящается

Без абсолютной свободы мысли нельзя увидеть ничего истинно нового, что не являлось бы прямым выводом из того, что вам уже известно.

*И. П. Павлов¹,
лауреат Нобелевской премии,
великий русский физиолог (1849—1936)*

¹ Иван Павлов. «Рефлекс свободы», С.-Петербург, 2001.