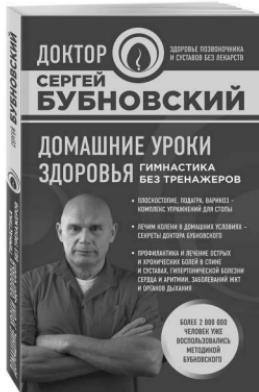




НОВАЯ СЕРИЯ ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ.
50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА
- АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.
ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ:



КНИГИ ВЫХОДЯТ В ДВУХ ОФОРМЛЕНИЯХ

ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



50 НЕЗАМЕНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
+DVD

ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ
+DVD



АТЛАС ЗДОРОВЬЯ
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА: [HTTPS://BOOK24.RU](https://book24.ru) И [WWW.LABIRINT.RU](http://www.labirint.ru)/
В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА
ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА: [HTTP://WWW.LITRES.RU/](http://www.litres.ru/)

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

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



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



Москва
2018

**УДК 613
ББК 51.204.0
Б90**

Художественное оформление *P. Фахрутдинова*

В книге использованы рисунки
E. Гречкиной, Л. Бубновской и Е. Шевординой

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия.
1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье / Сергей Бубновский. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 416 с.

ISBN 978-5-04-163092-8

В этой 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 корректирующих 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 сирингомиелия, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева. Вы узнаете, что делать при повреждении менисков, кисте Бейкера, подагре, плоскостопии, скolioзе, после операции на позвоночнике и при многих других недомоганиях.

**УДК 613
ББК 51.204.0**

© Бубновский С.М., 2018
ISBN 978-5-04-163092-8 © Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

ОТ АВТОРА	9
ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ — ВЕРА В САМОГО СЕБЯ	16
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТРУДА — ВТОРОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	33
«Тонкие и плотные» уровни лечения человека	45
Здоровье сердца — в ногах	51
Что дают сердцу приседания	55
«Фронт» и «тыл» тулowiща	62
Отжимания — самое трудное упражнение!	71
ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ — ЗАКАЛИВАНИЕ ЖАРОМ И ХОЛОДОМ	79
ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ИЛИ ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ	89
Надо было похудеть. Срочно!	97
Завтрак	104
Обед	111
Ужин	112
ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ?	116
КАК СОЗДАТЬ ДОМАШНИЙ САНАТОРИЙ, ИЛИ ПЯТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ	119
ДРУГИЕ УСЛОВИЯ АКТИВНОГО ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	123
К ДОЛГОЛЕТИЮ С ПЕЛЕНКОЙ!	126
Первый год жизни ребенка —	
первые уроки здоровья —	
первые шаги в здоровое долголетие!	136
Уберечь ребенка от новомодных прививок	141
«ТРИАДА ДОЛГОЛЕТИЯ» И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧЕНЬ ОСЛАБЛЕННЫХ	152
ЖИТЬ ДОЛГО — КОМАНДОЙ!	158
ЭПИЛОГ	164

1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ, КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	169
ГЛАВА I	178
Профилактика болезней, или Как сохранить здоровье	
Сон, дыхание, упражнения, режим дня, питание	
ГЛАВА II. ВСЕ О ВОДЕ	194
Лечение холодной водой. Много пить — невредно.	
Кишечник тоже пьет!	
ГЛАВА III. БОЛИ В СПИНЕ	215
«Холодная» нога. Стеноз канала. «Прямая» шея.	
Висеть или нет? Грыжи Шморля. Аномалия Киммерли.	
Операция на позвоночнике. Корсет.	
Межреберная невралгия	
ГЛАВА IV. О СУСТАВАХ	267
Мениски и крестообразные связки. Киста Бейкера.	
Эндопротезирование. Хондропротекторы — «мусор»	
для суставов	
ГЛАВА V. СЛОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ	309
Болезнь Бехтерева. Сирингомиелия. Полиартрит.	
Остеопороз. Онкология	
ГЛАВА VI. НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ	326
Сколиоз. Операция на позвоночнике — возврат	
к Средневековью. Плоскостопие.	
ГЛАВА VII. «СЕРДЕЧНЫЕ» ВОПРОСЫ	347
Давление. Операция на сердце и сосудах. Одышка.	
Противопоказания для сердечников	
ГЛАВА VIII. О СОСУДАХ	369
Варикозное расширение вен.	
Вегетососудистая дистония. Шум в ушах.	
Холестерин и атеросклероз. Тромбы — как быть?	
ГЛАВА IX. ВОЗРАСТ И ЗДОРОВЬЕ	385
Противопоказания. Старость и мышцы —	
когда поздно заниматься упражнениями?	
ГЛАВА X. ГАРАНТИИ ЛЕЧЕНИЯ	394
Страшные диагнозы или врачебные «страшилки».	
Как долго лечиться? Может, проще сделать операцию?	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	412

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.

ОТ АВТОРА

Закончилось очередное групповое занятие гимнастикой «Кинезилайт», предназначеннной для обучения технике упражнений, рекомендуемых в книгах автора для самостоятельного применения в целях восстановления здоровья, когда ко мне подошла Ирина Михайловна Кобликова, 86 лет, занимающаяся в этой группе свыше 10 месяцев, и победно сказала: «Давление-то у меня стало 130/80, а ведь было 170/100!..» Я, конечно, порадовался за нее, но как-то стало обидно за таких вот пожилых людей, занявшихся здоровьем¹ только тогда, когда его потеряли и когда от них отказались врачи как от бесперспективных. Но тем не менее их много, вот таких — желающих, несмотря ни на что, жить полноцен-но, дышать полной грудью и не зависеть от опеки окружаю-щих людей... Самое интересное — у многих получается! Но

Заниматься здоровьем — это значит отказаться от лекарств и вопреки страху заменить их на активную позицию по отношению к больному организму.

только в том случае, если сильно этого захочет и понять, что другого пути нет! А если взяться за свое здоровье чуть раньше, лет так на 50? Но кто же подскажет, предупредит, мол, пора? Сама по себе общепринятая медицина, несмотря на лозунги и заверения о необходимости профилактики болезней,

¹ В нашем понимании заниматься здоровьем — это значит отказаться от лекарств и вопреки страху заменить их на активную позицию по отношению к больному организму.

ориентирована прежде всего на «опеку болезни» лекарствами. И лозунги о сохранении или восстановлении здоровья мгновенно заменяются рецептами в аптеку, стоит только начать жаловаться на здоровье. Но аптека, как известно, здоровье не восстанавливает. Скорее затягивает в болезнь с помощью иллюзии лечения. Кого-то это как раз и устраивает. Но большинство просто, как говорится, «попадают».

Я считаю, что первый совет врача, будь то кардиолог или терапевт, что, мол, пора начинать принимать с «профилактической» целью лекарства, и есть первый звонок для переосмыслиния своего образа жизни, приведшего человека к этому врачу и далее — в аптеку. И если правильно расшифровать этот «звонок», может, и удастся тогда прожить долго и без таблеток. Лично я уверен в этом...

Все хотят жить долго и счастливо. Долго — значит много лет, счастливо — без болезней. Желательно и в достатке, но это часто вторично, так как для этого надо много работать, а не все хотят. Вопросы долголетия занимают и занимали человечество всегда. Слагались мифы и легенды о долго живущих, сказки — например, о Кощее Бессмертном. Одним из самых любимых сюжетов фильмов, как правило, приключенческих и мистических, является спрятанная где-то рукопись древних, содержащая рецепты долголетия, эликсиры «живой» и «мертвой» воды и т. д. и т. п.

Организация здравоохранения любит страшить жуткими цифрами ранней смертности людей, страдающих различными хроническими заболеваниями. Я тоже этим грешил в своих статьях и книгах, пока не понял одной простой вещи — люди, не связанные непосредственно с медициной, не понимают этой статистики. То есть они не ассоциируют раннюю смертность других со своими болезнями. Эти цифры могут касаться кого угодно, только не их, любимых. Даже курящие люди, беря в руки пачку сигарет с надписью «Курение убивает», не соотносят эту информацию со своим здоровьем, потому что в голове всегда есть спасительная мысль: «Авось пронесет!» — или другая: «К тому времени, когда прихватит, медицина что-нибудь придумает...» Для их воспитания я бы предложил