

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ,

**ИЛИ КАК ВЕРНУТЬ
МОЛОДОСТЬ ВАШЕМУ ТелУ**



ЭКСМО
Москва
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	7
-------------------------	----------

РАЗДЕЛ 1. КОД ЗДОРОВЬЯ

ЧАСТЬ 1	11
Здоровье и болезнь — плюсы и минусы	11
ЧАСТЬ 2	26
Стихия «Воздух», или Диафрагмальное дыхание	26
Стихия «Земля»	39
Стихия «Вода»	41
Стихия «Огонь»	46
Стихия «Эфир»	54
ЧАСТЬ 3	56
Хроническая болезнь: найти выход	56
Здоровье, болезнь и старение	61

РАЗДЕЛ 2. ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

ПРЕДИСЛОВИЕ	67
ЧАСТЬ 1	75
«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...»	75
Триада здоровья	80
Физиология поражения сосудов	83
ЧАСТЬ 2	88
«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...»	88
Остеохондроз и ИБС — что общего?	89
Что такое ИБС?	92
«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная физиология сосудов	94
Тренажеры вместо лекарства от сердца	98
ЧАСТЬ 3	101
«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...»	101
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание	107
Сердце только часть сосудистой системы... ..	109
Что такое — правильные упражнения? Положительная нагрузка и отрицательная	113
Типичные ошибки при выходе из болезни	118
ЧАСТЬ 4	123
«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация?	123
К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках»	126
Пять условий активного долголетия	136
Нагрузки, необходимые для всех	141



ЧАСТЬ 5	146
Боли сердечные и боли мышечные — как отличить?	146
Правила движения «внутри сустава»	149
ЧАСТЬ 6	152
Правила контроля сердечной деятельности в домашних условиях	152
Первый «этаж» тела — приседания	152
Измерение ЧСС	156
ЧАСТЬ 7	165
«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром вообще не могла встать...». «Болезни лежания»	165
«Валокордин» — лекарство от разума	170
Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС	176
В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока и другие гимнастики	183
ЧАСТЬ 8	192
ИБС — ишемическая болезнь страны (новая трактовка)	192
Медицинское обоснование упражнений	195
Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий	196
Второй «этаж» тела — защита для органов	200
ЧАСТЬ 9	204
Выход из инсульта — хроники кинезитерапии, или Из цикла «Невыдуманные истории»	204
ЧАСТЬ 10	210
«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени забывают заботиться о себе»	210
Букет заболеваний — не причина для уныния. Хроники кинезитерапии из цикла «Невыдуманные истории»	212
Вместо эпилога	218

РАЗДЕЛ 3. ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?

ПРЕДИСЛОВИЕ	221
ЧАСТЬ 1	224
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы	224
Выбрать свой путь или судьбу	228
Культура здоровья	231
Головные боли неясной этиологии	233
Нагрузки правильные и неправильные	239
ЧАСТЬ 2	243
Плечи — инструмент мозга	243
Функциональная анатомия плеча	245
Начало угасания здоровья	253
Мышечная депрессия	255
Первые шаги из болезни	261
Первый день новой жизни	266
Головные боли и остеохондроз	269
ЧАСТЬ 3	272
Необходимое пояснение к применению холодových процедур. Криотерапия	272
ЗОЖ — что это?	275
Склероз сосудов. Почему?	279



ЧАСТЬ 4	297
Ответы на письма	297
Эпилог	311
ЧАСТЬ 5	316
Беседы о сахарном диабете	316
Из цикла «Невыдуманные истории»	321
Вместо заключения	334

РАЗДЕЛ 4. 100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ, ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ — ВЕРА В САМОГО СЕБЯ	345
ВТОРОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ — УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТРУДА	361
«Тонкие и плотные» уровни лечения человека	372
Здоровье сердца — в ногах	378
Что дают сердцу приседания	382
«Фронт» и «тыл» туловища	389
Отжимания — самое трудное упражнение!	398
ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ — ЗАКАЛИВАНИЕ ЖАРОМ И ХОЛОДОМ	405
ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ИЛИ ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ	416
Надо было похудеть. Срочно!	424
Завтрак	431
Обед	438
Ужин	439
ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ?	443
КАК СОЗДАТЬ ДОМАШНИЙ САНАТОРИЙ, ИЛИ ПЯТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ	446
ДРУГИЕ УСЛОВИЯ АКТИВНОГО ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	450
К ДОЛГОЛЕТИЮ С ПЕЛЕНОК!	453
Первый год жизни ребенка — первые уроки здоровья — первые шаги в здоровое долголетие!	463
Уберечь ребенка от новомодных прививок	468
КАКОЕ ОНО БЫВАЕТ, ДОЛГОЛЕТИЕ, И КОМУ НУЖНЫ СТАРИКИ	478
Выживание в период экстремальной старости или экстремальное выживание	480
Правила экстремального выживания стариков	482
«ТРИАДА ДОЛГОЛЕТИЯ» И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧЕНЬ ОСЛАБЛЕННЫХ	485
ЖИТЬ ДОЛГО — КОМАНДОЙ!	491
ПРИЛОЖЕНИЯ	497
Приложение 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов	497
Приложение 2. Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ 1 из группы «Б»	504
БОЛЬШОЙ ЖИЗНЕННЫЙ СЛОВАРЬ	519



ВСТУПЛЕНИЕ

Как показывает практика, о здоровье по-настоящему серьезно начинают думать только тогда, когда его потеряли. Но, как показывает та же практика, справиться с недугом обычно пытаются самым простым способом — обратившись к врачу. Возможно, это и правильно, но есть одно «но». Миссию возвращения потерянного здоровья такие люди целиком и полностью возлагают на врача. И здесь в ход идет самое элементарное действие — попытка «купить здоровье». Денег в таких случаях жалеть не принято. Но именно такая практика в большинстве случаев здоровье не возвращает. Врачи спасают от смерти, например, в случае инфаркта миокарда — это так! На какое-то время, возможно на несколько лет, продлевают жизнь с помощью лекарств и периодических госпитализаций. И это так! Но вернуть здоровье без изменения образа жизни, приведшего к болезни, даже за большие деньги еще никому не удалось.

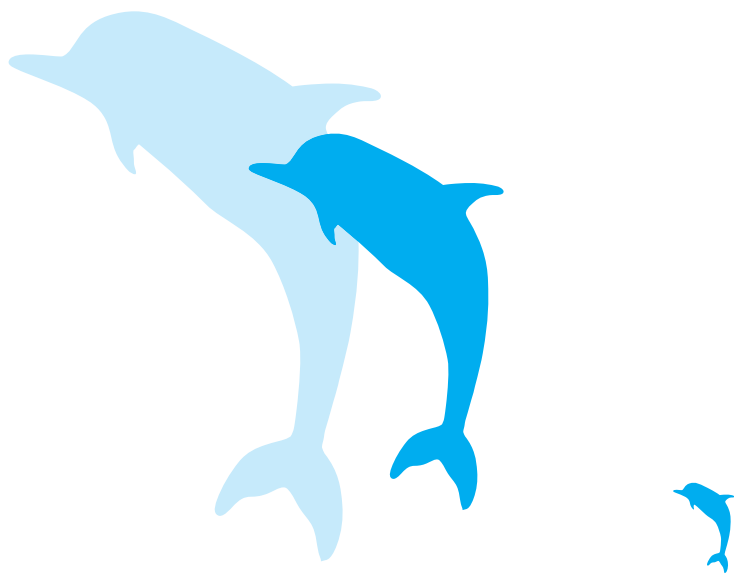
Я уже писал, что часто вижу людей, вышедших из больницы, выжившими, а не вернувшими себе здоровье. И чем чаще человек оказывается в стационаре, тем хуже показатели его здоровья. Конечно, можно понять людей, особенно уже проживших не один десяток лет и желающих «подлечиться» лежа в больнице. Но они возлагают на больницу слишком большие надежды, скорее всего, судя о ней по фильмам, в которых врач, выходя из реанимации с уставшим лицом в окровавленном халате, в ответ на вопрос поджидающих родственников: «Жить будет?», отвечает: «Будет!» Только не говорит — как!





РАЗДЕЛ 1

КОД ЗДОРОВЬЯ



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



Здоровье и болезнь — плюсы и минусы

С чего же все-таки начать человеку, восстанавливающему свой организм после болезни? Ведь жить хочется! 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».

В России этого не происходит по одной простой причине — здесь нет условий для нормальной жизни инвалидов. И я в свое время испытал это на себе. Именно в этот момент появилось огромное желание выбраться из болезни и отказаться от многочисленных врачебных ограничений. Благодаря этому я и задумался о возможностях своего организма.

И мне удалось преодолеть тяжелейший недуг. Как? Об этом чуть позже. А сейчас поговорим о «подсказках».

Гольбах Поль Анри в XVIII веке сказал: «Человек несчастен лишь потому, что отрекся от природы. Его ум заражен



Само по себе выполнение гимнастики (упражнений) не даст нужного эффекта. Необходимо еще понимать, что и здоровье, и болезнь — это энергии (со знаком «+» и «-» соответственно).

Но само по себе выполнение гимнастики (упражнений) не даст нужного эффекта. Необходимо еще понимать, что и здоровье, и болезнь — это энергии (со знаком «+» и «-» соответственно). Но откуда они берут свою энергию? Только разобравшись с этим вопросом, можно понять лечебную силу движения!

Принципиальным является понимание обязательности сочетания силовых, растягивающих и аэробных упражнений. В большинстве систем спортивной подготовки есть какой-то «крен». Либо бегают (марафон, теннис, футбол и др.), либо растягиваются (йога, пилатес), либо качаются (бодибилдинг). Причем энергетике движений, то есть управлению дыханием при выполнении оздоровительных нагрузок, должного значения не придают. Для выхода из болезни необходимо привести тело в порядок с помощью выполнения упражнений, т.е. стать «физиком» — изучить свое тело и его возможности. От простого к сложному, от легкого к тяжелому. И когда вы сделаете первые шаги (их может сделать любой человек в любом состоянии), у вас спустя какое-то время возникнет



следующий вопрос: «Что дальше? Как долго выполнять упражнения?» Многие часто спрашивают: «Это что? На всю жизнь?» Я рассчитывал получить ответы на эти вопросы в книгах. Изучал нетрадиционную медицину. Невозможно перечислить все без исключения методы и схемы, которые я перепробовал. Назову лишь некоторые. Самыми безвредными оказались разного рода диеты и так называемые «чистки» — лечение голодом, уринотерапией, РДТ (разгрузочно-диетической терапией). Был знаком с разными экстрасенсами, колдунами, шаманами и ясновидящими. Изучал разного рода «мудры», «чакры», народную медицину. Познакомился с гимнастками Иванова, Амосова, Стрельниковой, йогой, цигун, а также современными на тот период оздоровительными технологиями: бодибилдингом и шейпингом. Сейчас к ним добавились «степы», «пилатес», кардиотренажеры.

Я пробовал, изучал и погружался во все, что можно (легче спросить, что я не испытал на себе). Но удовлетворения не было. Чего-то не хватало. В каждой изучаемой мной методике виделась какая-то недоговоренность, недоработка. Сидеть на диете, голодать, просто выполнять какие-то упражнения... А если трудно, больно и, наконец, лень? И вдруг я понял! Должен быть код здоровья и ключ для каждого случая болезни или травмы. Я нашел этот код. Сначала для себя. С тех пор я объясняю каждому своему пациенту правила нахождения собственного кода здоровья, а остальным подскажу.

Должен быть код здоровья и ключ для каждого случая болезни или травмы.

Альтернативная медицина позиционирует себя как совокупность экологических оздоровительных методов восстановления здоровья без лекарств. Однако, как правило, все это однобоко, сыро и непрофессионально. «Настоя-





**Здоровье и болезнь — энергии, берущие
свои заряды из природных стихий:
воздуха, воды, огня и земли.**

Мне жаль тех врачей, которые не признают или не понимают метафизику болезни. Они же не стали «физиками», не следят за своим здоровьем, а иначе могли бы нивелировать разрушающие свойства недугов, которые при полном контакте с больными незаметно распространяются и на них. Этому, увы, не учат в медицинских вузах.

Мне удалось понять метафизику болезни, эту невидимую глазу энергию болезни, еще во время медицинской практики. Представляете, приходит в поликлинику на практику молодой врач (вернее, еще субординатор), не жалующийся на здоровье, еще очень крепкий. Он сидит за столом, а по другую сторону один за другим садятся больные, жалующиеся на свое нездоровье. Просто жалуются. На каждого дается семь минут. За это время надо записать жалобы, выписать рецепт и постараться что-то еще сказать больному. И все. Просто разговор. Семь минут без какого-либо контакта! Один жалуется — другой слушает эти жалобы. Через две недели у врача запершило в горле, потекло из носа. Причем речь шла не о гриппе и ОРЗ — слабость и слизь! Так я впервые узнал, что такое контакт с энергией болезни. И это самый простой пример. Я обратил внимание на поведение людей, которые смотрят на пациентов нашего Центра, восстанавливающих свое здоровье в движении, на тренажерах, и тех, кто приходит навестить родственников или друзей в больнице. Первые после наблюдения за лечением, целью которого является восстановление здоровья через движение, позже приходят сами на консультацию и приводят своих родных для того, чтобы пройти подобный курс лечения.

Те же, кто приходит в больницу, стараются поскорее ее

