

СЕРГЕЙ  
**БУБНОВСКИЙ**



**СЕРГЕЙ  
БУБНОВСКИЙ**

**100 ЛЕТ  
АКТИВНОЙ  
ЖИЗНИ**

**СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ**



МОСКВА  
2022

**УДК 613**  
**ББК 51.204.0**  
**Б90**

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

**Б90** 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия / Сергей Бубновский. — 3-е издание. — Москва : Эксмо, 2022. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-04-157737-7

Впервые в новой книге самого известного российского врача Сергея Михайловича Бубновского раскрываются секреты здорового и активного долголетия! Доктор, который когда-то и сам смог начать новую жизнь после 27 лет использования костылей, 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. Вы научитесь растить детей здоровыми и не загубите собственное здоровье при уходе за тяжелобольными близкими людьми. Примеры последователей доктора Бубновского, приведенные в книге, не могут не восхищать!

**УДК 613**  
**ББК 51.204.0**

© Бубновский С.М., 2021

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-157737-7

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .	11
ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ — ВЕРА В САМОГО СЕБЯ . . . . .	16
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТРУДА — ВТОРОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ . . . . .	31
«Тонкие и плотные» уровни лечения человека . . . . .	44
Здоровье сердца — в ногах . . . . .	52
Что дают сердцу приседания . . . . .	56
«Фронт» и «тыл» туловища . . . . .	64
ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ — ЗАКАЛИВАНИЕ ЖАРОМ И ХОЛОДОМ . . . . .	81
ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ИЛИ ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ . . . . .	93
Надо было похудеть. Срочно! . . . . .	102
Завтрак . . . . .	111
Обед . . . . .	119
Ужин . . . . .	121
ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ? . . . . .	125
КАК СОЗДАТЬ ДОМАШНИЙ САНАТОРИЙ, ИЛИ ПЯТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ . . . . .	128
ДРУГИЕ УСЛОВИЯ АКТИВНОГО ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ . . . . .	132
К ДОЛГОЛЕТИЮ С ПЕЛЕНОК! . . . . .	136
Первый год жизни ребенка — первые уроки здоровья — первые шаги в здоровое долголетие! . . . . .	147
Уберечь ребенка от новомодных прививок . . . . .	153

«ТРИАДА ДОЛГОЛЕТИЯ» И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧЕНЬ ОСЛАБЛЕННЫХ . . . . .	166
ЖИТЬ ДОЛГО — КОМАНДОЙ! . . . . .	173
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. Дневник Кованевой Раисы Николаевны . . . . .	178
Отжимания — самое трудное упражнение! . . . . .	183
ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	186
ЭПИЛОГ . . . . .	188

*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. Павлов<sup>1</sup>, лауреат Нобелевской премии,  
великий русский физиолог (1849—1936)*

---

<sup>1</sup> Павлов Иван. Рефлекс свободы. С.-Пб., 2001.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

В среднем человека как существа Homo Sapiens или человека активного хватает до 55–60 лет. Причем женщин до 55 лет, мужчин до 60. После начинается этап «доживания».

Далее проще. Женщины, сохранившие здоровье за 55 лет, начинают этим гордиться. Этому есть основания. Во-первых, как правило, они уделяют внимание занятиям на тренажерах, а их возрастные «соперницы» идут к косметологам, пластическим хирургам, терапевтам, спа. Первые — здоровые, вторые — уже с болезнями, плюс нездоровый климакс (на таблетках). Первым есть чем гордиться — фигура, осанка, подвижность, возрастная красота. Вторые их тихо ненавидят.

Мужчины до 60 лет еще хорохорятся, живут воспоминаниями о бурной, порой спортивной молодости. Это первые, их большинство. Они уже с таблетками от гипертонии и сахарного диабета. Вторая категория мужчин до 60 — регулярно следят за активным здоровьем. Но кое-кто из них не распределяет разумно свои силы. Чрезмерно усердствуют в спорте: бег на длинные дистанции, охота, рыбалка — занятия,рывающие ритм жизни, энергетику организма, но они еще без таблеток.

Далее, женщины после 60 — большинство в паути-не болезней — боли в спине, суставах, опущения вну-тренних органов, остеопороз. Боли везде. Таблетки. Оставшаяся группа женщин после 60, сохранивших здоровье без таблеток, — уже изгои среди «соплемен-ниц», но очень нравятся мужчинам и гордятся собой. Имеют право.

Мужчины после 65 лет резко начинают сдавать здоровье — слабые ноги, больные суставы, позво-ночник. Уже перенесли ряд операций — простата, коронарные сосуды (стенты), уже бросили курить, стали понимать проблемы большой старости. Не хо-чется! Цепляются за тренажеры, длительную ходьбу. Таблетка в кармане, измерение АД и сахара регу-лярно.

Мужчины после 65, сохранившие здоровье бла-годаря своему образу жизни, регулярным занятиям в тренажерном зале или на улице, плавающие, ходя-щие, крутящие педали, занимающиеся в саду, не по-нимают свой возраст, живут, ничего не меняя, набирая опыт и уважение окружающих.

После 70 женщины уже разваливаются. Пытаются хвататься за все, что касается здоровья, гимнастику, диету, скандинавские палки, тренажеры. Еще можно многого добиться. Но им не хватает терпения и регу-лярности в своих новых увлечениях. Часть органов уже потеряна навсегда ввиду опухолей, злокачествен-ных и доброкачественных (матка, придатки, молочные железы, сантиметры или метры кишечника). Стойкий остеопороз, сгорбленность осанки, избыточный вес!

Тоска в глазах и грусть — хочется еще пожить, но нет веры в себя.

Сохранившие здоровье женщины после 70 — веселые, подвижные, активные, любознательные, ненасытные. С удовольствием делятся своим опытом со всеми подряд... Зря! Их не поймут соплеменницы. Второй, третий брак вполне возможны.

Мужчины после 70, выжившие к этому возрасту на таблетках. В ежедневном обязательном ритуале — измерение АД и сахара. Периодически посещающие больницы с ожиданиями (так обещают врачи) поддержки здоровья, очищения органов. Деньги есть — не экономят. Это касается городских жителей. Мужчины после 70 лет, деревенские. Просто живут, копаются в огороде, на дворе, ухаживают за домашними животным и. С одной стороны — заскорузлые, неухоженные, дикие, но таблетки не принимают и в целом крепче городских — воздух, простая здоровая еда, постоянная работа. Но если прихватывает спина или суставы — терпеливо страдают.

Деревенские женщины после 70 или уже развалились, или терпеливо живут, работают. Денег мало, и времени на здоровье найти не могут. Примитивные.

Женщины после 80. Уже философствуют. Терпеливо живут. Терпеливо занимаются гимнастикой — те, кто выжил к 80. Охотно делятся различными рецептами здоровья. Хотят жить 120 лет при потере многих органов, сосудов, с остеопорозом. Про известных женщин (как правило, актрис) снимаются докумен-

тальные фильмы — жизнь, мужа, дети... Лишь бы успеть...

Мужчины после 80, сохранившие здоровье, занимающиеся активно спортом. Их (известных) любят, блогеры, ТВ их приглашают на беседы о жизни, здоровье, бизнесе и даже сексе. Они любят подчеркнуть свой возраст, наверное, думающие о том, как бы прожить еще столько же.

Мужчины, «дожившие» до 80 на таблетках, неприятны визуально. Обрюзгшие, оплывшие, с торчащими волосами из носа, ушей, бровей. Жалкие, хочется им вытереть слюни (что и делают молодые жены, тихо ненавидя их за это). Различные варианты деменции. Тело — мощи ходящие и с трудом передвигающиеся.

90 лет. Женщины либо доставляющие удовольствие в общении, хотя общение дается собеседнику с трудом, либо нуждающиеся в постоянном уходе.

Женщины после 90, кинодивы в прошлом. Неприятно смотреть в старости, когда показывают их молодыми. Зачем соглашаются — непонятно? Впрочем, глубокая деменция.

90 лет — мужчины. Как правило, затихают в своей жизни, тоже доживают. Часто без интереса. Сохранившие здоровье до 90 — пишут мемуары, с удовольствием общаются с журналистами, детьми. Участвуют также охотно во всякого рода юбилеях, праздниках общественного значения. Тихо творят в своих кабинетах.

## 100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

---

Деревенские в этом периоде жизни потеряли счет годам. Живут, работают, размышляют о жизни.

Им просто хорошо!

Остается подумать и выбрать для себя свой стиль и ритм жизни. Жизнь — штука длинная. Надо правильно распределить свои силы, чтобы не дожить до деменции.