

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 978-5-04-116312-9

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 безмедикаментозные 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 сумел сохранить здоровье, занимается любимым делом, не отвлекаясь на больницы и лекарства, и пассивным, когда в болезнях и слабости 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 978-5-04-116312-9

© Бубновский С.М., 2018  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2021

# Содержание

.....

Предисловие автора . . . . .	7
<b>РАЗДЕЛ 1. КОД ЗДОРОВЬЯ, или Энергия здоровья</b>	
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 жизнь! . . . . .	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
<b>РАЗДЕЛ 2. ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,</b>	
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

### **РАЗДЕЛ 3. ГОЛОВНЫЕ БОЛИ — путь в слабоумие . . . . . 193**

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 болезней. . . . .	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

### **РАЗДЕЛ 4. АКТИВНО ЖИТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ . . . . . 282**

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 активного здорового 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 отдаем 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-

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 обратись 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

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

---

из болезни и отказаться от многочисленных врачебных ограничений. Благодаря этому пришлось задуматься о возможностях организма, и мне все-таки 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 предрассудками... Человек, на свое несчастье, захотел быть метафизиком прежде, чем стать физиком. Будем смотреть на природу как на колоссальную мастерскую... У человека нет никаких оснований считать себя привилегированным существом природы». Вспоминается и выражение великого китайца Лао Цзы: «В больном теле здоровый дух не держится». Эти мысли великих людей подсказывают, что необходимо все-таки начать с тела, то есть с упражнений.

Само по себе выполнение гимнастики (упражнений) не даст нужного эффекта. Необходимо понимать, что и здоровье, и болезнь — это энергии со знаком «плюс» и «минус» соответственно. Но откуда они берут свою энергию? Только разобравшись с этим вопросом, можно понять лечебную силу движения! Принципиальным в практическом исполнении является понимание того, что нужно обязательно сочетать силовые, растягивающие и аэробные упражнения. К сожалению, в большинстве систем спортивной подготовки есть определенные перекосы: спортсмены либо бегают (марафон, теннис, футбол и т. п.), либо растягиваются (йога, пилатес), либо «качаются» (бодибилдинг). Причем энергетике движений, то есть управлению дыханием при выполнении нагрузок, должного значения обычно не придается.

Но для выхода из болезни необходимо привести тело в порядок прежде всего с помощью выполнения упражнений, то есть стать «физиком» — изучить свое тело и его возможности и двигаться от простого к сложному, от легкого к тяжелому. И когда вы сделаете первые шаги (их может сделать любой человек в любом состоянии), у вас рано или поздно возникнет следующий вопрос: «Что дальше? Как долго выполнять упражнения?» Часто спрашивают: «Это что — на всю жизнь?» Ответ: «А что плохого в том, что каждое утро ты выполняешь гимнастику, принимаешь холодный душ, а не таблетку? Это как почистить зубы, умыться. Но после выполнения правильных упражнений ты чувствуешь себя уверенным в жизни, а после таблетки жизнь представляется дорогой от тонометра до тонометра».

Я рассчитывал получить ответы на эти вопросы в книгах: изучал нетрадиционную медицину и различные способы оздоровления. 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, РДТ (разгрузочно-диетической терапией). Я был знаком со многими экстрасенсами, колдунами, шаманами и ясновидящими, изучал разного рода «мудры», «чакры», народную медицину, познакомился с гимнастками Иванова, Амосова, Стрельниковой, йогой, цигун, а также с такими технологиями как бодибилдинг и шейпинг, которые когда-то тоже считались оздоровительными. Сейчас к ним добавились «степы», пилатес, кардиотренажеры... Я пробовал, изучал и погружался во все, что только можно, но удовлетворения не было: всегда чего-то не хватало.

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

---

В каждой изучаемой мной методике виделась какая-то недоговоренность, недоработка: сидеть на диете, голодать, просто выполнять какие-то упражнения... А если это трудно, больно или просто лень? И однажды я понял: для каждого случая болезни или травмы должен быть специальный код здоровья — особый ключ, который откроет возможности оздоровления и поможет выйти из болезни в здоровую жизнь. Я нашел этот код сначала для себя, и с тех пор я объясняю каждому своему пациенту правила нахождения собственного кода здоровья. О том, как найти свой код здоровья и выйти на путь активного долголетия, я расскажу в этой книге.

**Для каждого случая болезни или травмы должен быть специальный код здоровья — особый ключ, который откроет возможности оздоровления и поможет выйти из болезни в здоровую жизнь. И каждый человек может сам найти для себя этот код.**

Здоровье и болезнь естественны для человека, да и для остального животного и растительного мира... «К сожалению, человечество всегда покупало здоровье ценой нездоровья» (Давыдовский). Для многих все, что связано со здоровьем и требует усилий, терпения и постоянства, является невыполнимой задачей! Но здоровье всегда должно подзвучивать. Болезнь или энергия болезни не требует усилий, идет на поводу лени, покоя, тепла и постоянно разряжает

человека, чем и «живет». Поэтому выйти из пространства положительно заряженного в пространство отрицательно заряженное можно достаточно быстро, особенно в тех случаях, когда этому способствуют врачи. В качестве основных аргументов в пользу пребывания в положительно заряженном пространстве или в пространстве здоровья я могу привести всего лишь несколько слов: это дает уверенность в себе и в своем завтрашнем дне! То есть это именно то, к чему стремится подавляющее число больных, застрявших в отрицательно заряженном пространстве болезни и лишенных уверенности в завтрашнем дне.

Мне жаль тех врачей, которые не признают или не понимают метафизику болезни: они сами не стали «физиками» и не следят за своим здоровьем, а иначе могли бы нивелировать разрушающие свойства недугов, которые при полном контакте с больными незаметно распространяются и на них. К сожалению, этому не учат в медицинских вузах. Мне удалось понять метафизику болезни, эту невидимую глазу энергию болезни, еще во время медицинской практики. Привожу пример.

Приходит в поликлинику на практику молодой врач (а точнее, еще субординатор), еще очень крепкий и не жалующийся на здоровье. Он сидит за столом, а по другую сторону один за другим садятся больные, жалующиеся на свое нездоровье. На каждого пациента дается семь минут — за это время надо записать жалобы, выписать рецепт и постараться что-то еще сказать больному. И все — просто разговор в течение семи минут без какого-либо контакта: один жалуется — другой слушает эти жалобы. Через две недели у врача запершило в горле и потекло из носа. Причем

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

---

речь шла не о гриппе и ОРЗ! Была только слабость и слизи! Так я впервые узнал, что такое контакт с энергией болезни. И это самый простой пример. Со временем врачи начинают принимать таблетки.

Я обратил внимание на поведение людей, которые смотрят на пациентов нашего Центра, восстанавливающих свое здоровье в движении, а также на 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. А те, кто приходит в больницу, стараются поскорее ее покинуть и не имеют намерения вернуться в нее в качестве пациента. Кстати, в морге проще, чем в больнице: там уже никакой энергии нет, там просто страшно. И патологоанатомы достаточно жизнерадостные люди, хотя немного циничные. Понять их, конечно, можно.

Я исхожу из того, что каждый человек рождается здоровым и запрограммирован родителями на жизнь без болезни. Поэтому каждый человек при рождении получает свой собственный код здоровья, который должен хранить всю жизнь, не доверяя его никому, даже очень близким людям. У родителей свой код здоровья, а у их ребенка тоже свой. Я не рассматриваю генетические заболевания и травмы при родах: генетическая предрасположенность к заболеваниям родителей действительно может быть, хотя их воспроизведение у детей вовсе не обязательно. Но я всегда говорю: «Нет одинаковых больных — есть одинаковые диагнозы».

**Нет одинаковых больных — есть одинаковые диагнозы.**

Не сомневаюсь и в том, что любой родитель желает видеть свое чадо здоровым, умным и успешным. Это желание, естественно, не подразумевает нездоровый образ жизни даже в том случае, когда сами родители ведут именно такой образ жизни. Но, несмотря на усилия родителей, где-то в середине жизненного пути человека его код здоровья теряется, и человек начинает страдать. Прежде всего этот код сбивается у тех, чьи родители сами его потеряли и не способны научить своего ребенка умению сохранять здоровье в течение всей жизни. Как быть в таких случаях, к кому обратиться? Родители и сами не здоровы, а врачи ничего не знают о здоровье. Что же делать? Давайте разберемся.

Лично для меня здоровье, болезнь и все, что с ними связано, ассоциируются с определенным набором конкретных понятий. У каждого человека могут быть свои собственные ассоциации, но я даю подсказку, которая может помочь тем, кто очень хочет выбраться из хронической болезни или восстановиться после тяжелой травмы, но не знает, с чего начать. И первое, что надо понять, что дает здоровье, а что нездоровье.

Человек — это крепость. Это крепкий, сильный, здоровый организм. Воин, защищающий свою крепость, должен иметь крепкие кости и сильные мышцы. Воин пользуется разными видами оружия, поэтому он обязан иметь здоровые суставы. А чтобы долго держать осаду и выносить

## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

---

любые тяготы, нужно иметь здоровое сердце и надежную иммунную систему. Чтобы стать таким непобедимым воином, нужно упражнять тело, делать гимнастику и закалывать организм, подготавливать его к холоду и жаре, не бояться сырости и переохлаждения. Хочется жить и быть таким же, как воины крепости — здоровым и сильным. Для этого ежедневно необходимо выполнять какие-либо правильные упражнения и оздоровительные процедуры.

Если твой организм перестал быть крепостью или тебе лень следить за ней, приходит в твою жизнь второе понятие — больница. Это дом, наполненный больными людьми со слабым опорно-двигательным аппаратом, со слабыми суставами и плохой моторикой. Их можно отнести к ипохондрикам, неврастеникам и просто больным по состоянию духа, которого нет. Отсюда хочется сбежать, и поскорее: так как от страха смерти душа пациентов больницы ушла в пятки, а сердце работает «от таблетки до таблетки». В больнице работают врачи, медсестры и санитары, обслуживающие болезнь и не верящие в здоровье, так как они не знают, что это такое. Это больница без прикрас: она может быть хорошей или социальной. Но чем она дороже, тем лучше в ней сервис, тем приятнее болеть, поскольку в дорогих клиниках стараются назначить как можно больше лечения, причем не всегда нужного, если больной за все платит. Я видел, как тихо сгнивали тела больных во время нахождения в больнице, втихую курящих и пьющих под одеялом спиртное. Я видел очнувшихся от инсульта в курилке. Болезнь учит далеко не всех...

В свое время меня самого, пациента больницы, не пустили в зал ЛФК, где была разве что шведская стенка и чуть

больше пространства, чем в палате. Я цеплялся за жизнь, рвался даже в этот зал ЛФК с минимальным оборудованием, потому что захотел жить. Меня любили санитарки, потому что я помогал им переворачивать соседей по палате, и медсестры, потому что я не был похож на других больных. Чуть позже, уже став врачом, я увидел больницу изнутри. У меня много друзей среди врачей, но я пишу не о них — я пишу о больнице как о символе нездоровья.

Поэтому первое условие для поиска своего личного кода здоровья — выйти из больницы и забыть все врачебные рекомендации, которые закрепляют страхи, сохраняют «лекарственное» здоровье и лишают его свободы выбора пути к здоровью.

Поэтому вторым условием после выхода из больницы является возможность сделать тренажерный зал.

В первую очередь необходимо соблюдать принципы последовательности и постепенности. Это означает:

а) ежедневно выполнять упражнения и сопутствующие им процедуры (баня, душ, ванна, питье) в том объеме, который вам подходит;

б) стараться увеличивать объем упражнений по самочувствию;

в) не должно быть причин, которые не позволят выполнить упражнения (допускается временное сопровождение упражнений лекарственными препаратами, к которым вы привыкли, с постепенной заменой этих лекарств новыми упражнениями);

г) подходящие упражнения можно подобрать в книге «Остеохондроз — не приговор!».