


ОЛЬГА
ШЕСТОВА

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
УПРАЖНЕНИЙ
ДОЛГОЖИТЕЛЯ

ДЛЯ МОЗГА,
ТЕЛА И ЛИЦА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613.9
ББК 51.204.9
Ш52

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Olia Snowflake, Olha Palats, Naichoui, Rina Tage, Christian Horz,
ORLY Design / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Шестова, Ольга Леонидовна.

Ш52 Энциклопедия упражнений долгожителя для мозга, тела и лица / Ольга Шестова. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с.

ISBN 978-5-04-228633-9

Эта книга — поистине энциклопедия долгожительства. В ней подробно описаны основные органы-мишени, по которым бьет возраст, и предложены рекомендации по своевременному восстановлению ресурса. Поможет ли книга дожить вам до 100 лет здоровым и активным? Вполне возможно! Главное — четко следовать инструкциям, не давать себе слабину и чутко прислушиваться к сигналам тела.

УДК 613.9
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-04-228633-9

© Шестова О.Л., текст, 2025
© Никишин А., фото, 2017
© Давлетбаева В., ил., 2026
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Вступление	9
Как пользоваться книгой	12
Глава 1. Оздоровление костно-мышечной системы	
против артроза, остеопороза и лишнего веса	14
Позвоночник	19
<i>«Жемчужное упражнение», «Ожерелье» — здоровье позвоночника</i>	<i>19</i>
<i>«Золотое упражнение»</i>	<i>20</i>
<i>Реберное дыхание</i>	<i>21</i>
<i>Знаменитое упражнение на гибкость позвоночника «Кошечка»</i>	<i>23</i>
<i>Самое полезное упражнение для позвоночника «Волна»</i>	<i>25</i>
<i>Упражнение «Полет» для царской осанки</i>	<i>27</i>
Стопы	29
<i>Здоровье стоп</i>	<i>29</i>
Коленный сустав	31
Тазобедренный сустав	34
<i>Упражнение на подвижность ТБС</i>	<i>34</i>
<i>Восьмерка бедрами для подвижности ТБС</i>	
<i>и массажа внутренних органов</i>	<i>35</i>
Поясница	37
<i>Упражнения для поясницы «часы»</i>	<i>37</i>
Грудной отдел	39
<i>Упражнение «вращение грудью»</i>	<i>39</i>
Руки и плечи	41
<i>Упражнения для рук</i>	<i>41</i>
<i>Быстрая разминка для плечевого пояса</i>	<i>43</i>
Шея	45
<i>Ровная шея</i>	<i>45</i>
Силовые упражнения и растяжка	47
<i>Простое силовое упражнение для дома</i>	<i>48</i>
<i>Растяжка</i>	<i>49</i>

Быстрое упражнение для красивой осанки	51
Упражнение «Три в одном»	53
Глава 2. Здоровье сердца и очищение сосудов	56
Справка.....	58
Скандинавская ходьба.....	60
<i>Палки</i>	61
<i>Подготовка к скандинавской ходьбе</i>	62
<i>Техника скандинавской ходьбы</i>	63
<i>Движение рук и ног при ходьбе</i>	63
<i>Правильная постановка палок</i>	64
<i>Осанка и дыхание во время ходьбы</i>	64
Танцы-танцы	65
5 упражнений, не вставая с постели.....	67
Упражнения для улучшения периферического кровообращения	69
Флеболог подождет	70
5 самых главных упражнения для дома	72
Глава 3. Желудочно-кишечный тракт от начала до конца.....	76
Справка.....	78
С чего начать питаться правильно	82
Что происходит с пищеварительной системой с течением времени....	84
Неоценимая польза пищевых волокон	86
Витамин D и иммунная система. А еще А, Е, С.....	90
Биодобавки. Какие принимать?.....	93
Самые злостные мифы о питании	95
<i>Хватит демонизировать жир</i>	96
<i>Фреши, смузи, соки — что лучше</i>	97
Как избавиться от переедания	100
<i>Как в выходные не раздаться вширь до XXXXL</i>	103
<i>Жуйте дольше, или как похудеть к особой дате</i>	104
<i>А если немного переели?</i>	105
Практикум. Что есть на завтрак.....	108
Глава 4. Раскрываем потенциал легких	110
Справка.....	112
Как измерить объем легких дома.....	114

Тест «Как вы дышите»	115
Дыхательный тест BOLT.....	116
Проветривание легких	117
Полное йоговское дыхание.....	119
Задержка дыхания.....	121
На волне дыхания. Упражнения с корабликом	122
Насос	123
Упражнения для улучшения функции легких.....	124

Глава 5. Мозг и нервная система: тренируем память, снимаем стресс, учимся устойчивости.....	128
Справка.....	130
Неврологический тест	133
Тренировка для мозга	135
<i>Упражнения для рук для нестарения мозга.....</i>	<i>135</i>
<i>Пальцевое упражнение.....</i>	<i>136</i>
<i>Упражнения для рук для мозга и против артрита.....</i>	<i>139</i>
<i>Упражнение для мозга: новые механические навыки.....</i>	<i>141</i>
Нейрогимнастика.....	143
<i>Упражнение Кегеля с пользой для мозга.....</i>	<i>144</i>
<i>Восточный танец для укрепления нейронных связей.....</i>	<i>145</i>
Стресс на страже здоровья мозга.....	148
<i>Способы борьбы со стрессом.....</i>	<i>149</i>
<i>Медитация против стресса и старения мозга.....</i>	<i>153</i>
Упражнения для блуждающего нерва	156
<i>Гипоксическая тренировка.....</i>	<i>157</i>
<i>Активация островковой доли мозга.....</i>	<i>158</i>
10 факторов риска потери памяти и деменции	160
<i>Вместо заключения.....</i>	<i>161</i>

Глава 6. Упражнения для молодости лица от брылек и других ненужных складочек	162
Утренняя зарядка для лица.....	168
Борьба с носогубными складками: укрепляем мышцы лица.....	173
Упражнение от второго подбородка и морщин	177
Учимся улыбаться	179
5 способов стереть морщинки со лба.....	181

На сон грядущий: расслабление лицевых мышц.....	185
Лимфодренаж сосудов лица: основы тейпирования.....	186
Массаж лица ролерами или чайными ложечками.....	188
Усиливаем кровоснабжение лица: баночный массаж.....	192
Глава 7. Женское здоровье	194
Правильное выполнение упражнения Кегеля.....	197
Упражнение на укрепление тазового дна.....	199
Упражнение «Бабочка».....	200
Глава 8. Маленькая кулинарная книга.....	202
Сливочное мороженое	203
Шакшука.....	204
Яичный рулет	205
Ачма на скорую руку	207
Верченки или польза куриных внутренностей	208
Чудушки: лепешки с зеленью и куркумой на сметане.....	210
Шоколадный крем из ирги.....	212
Зеленый смузи	213
Жирный и сладкий смузи.....	214
Глава 9. Краткий справочник болезней	
и их предупреждение	216
Сердечно-сосудистые заболевания.....	217
<i>Артериальная гипертензия</i>	<i>217</i>
<i>Ишемическая болезнь сердца</i>	
<i>(стенокардия, инфаркт миокарда)</i>	<i>218</i>
<i>Сердечная недостаточность</i>	<i>218</i>
<i>Фибрилляция предсердий и другие аритмии</i>	<i>219</i>
<i>Периферический атеросклероз (болезнь артерий ног)</i>	<i>219</i>
<i>Аневризмы и расслоение аорты.....</i>	<i>220</i>
<i>Венозная тромбоземболия (тромбоз глубоких вен, ТЭЛА)</i>	<i>220</i>
<i>Скрининг и мониторинг.....</i>	<i>221</i>
<i>Образ жизни и лекарства с доказанной пользой</i>	<i>221</i>
Заболевания опорно-двигательного аппарата.....	223
<i>Остеоартрит (колени, тазобедренные, кисти, стопы)</i>	<i>223</i>
<i>Остеопороз и переломы даже при сильной нагрузке</i>	<i>224</i>

Боль в пояснице и шее (неспецифическая, радикулопатия, стеноз) ...	225
Воспалительные артриты (ревматоидный артрит, аксиальный спондилоартрит)	225
Подагра и гиперурикемия	226
Перегрузочные синдромы и спортивные травмы (тендинопатии, плантарный фасциит, «локоть теннисиста», боли надколенника, манжета ротаторов).....	226
Туннельные синдромы (синдром запястного канала и др.)	227
Скрининг, привычки и «красные флаги».....	227
Заболевания легочной системы.....	229
Бронхиальная астма.....	229
Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)	230
Рак легкого	231
Острые инфекции дыхательных путей и пневмония	231
Обструктивное апноэ сна (ОАС)	232
Интерстициальные заболевания легких (в т. ч. идиопатический легочный фиброз).....	232
Бронхоэктазы (некистозные)	233
Профессиональные заболевания легких (пневмокониозы, асбестоз, силикоз).....	233
Туберкулез легких	233
Спонтанный пневмоторакс	234
Красные флаги дыхательных симптомов	235
Желудочно-кишечные заболевания	236
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)	236
Язвенная болезнь, <i>Helicobacter pylori</i> и НПВП-гастропатия	237
Желчнокаменная болезнь.....	237
Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП)	238
Колоректальный рак (рак толстой кишки)	239
Заболевания мозга и нервной системы	240
Инсульт и транзиторные ишемические атаки (ТИА).....	240
Деменция (болезнь Альцгеймера, сосудистая деменция)	241
Болезнь Паркинсона.....	242
Рассеянный склероз (РС)	242
Мигрень	243
Периферические neuropathies	243
Эпилепсия (судорожные расстройства)	244

Женское здоровье.....	245
<i>Контрацепция и планирование семьи.....</i>	<i>246</i>
<i>Беременность и послеродовый период.....</i>	<i>246</i>
<i>Рак молочной железы</i>	<i>247</i>
<i>Рак шейки матки и ВПЧ.....</i>	<i>247</i>
<i>Рак яичников и эндометрия.....</i>	<i>248</i>
<i>Менструальные и тазовые боли: эндометриоз, миомы.....</i>	<i>248</i>
<i>Синдром поликистозных яичников (СПКЯ).....</i>	<i>249</i>
<i>Менопауза и здоровье после нее.....</i>	<i>249</i>
<i>Инфекции мочевых путей, недержание мочи, пролапс тазовых органов.....</i>	<i>249</i>
<i>ИППП и сексуальное здоровье.....</i>	<i>250</i>
<i>Сердечно-сосудистые и психические аспекты женского здоровья...250</i>	
Глава 10. Считалка долгожителя: быстрые советы.....	252
Телефон без вреда: 3 совета	252
Что заставляет нас стареть: 4 ступени вверх	252
4 бонуса объятий.....	253
4 принципа счастливых людей.....	254
5-кратная польза комнатной зелени	256
5 овощей, которые не надо есть сырыми	257
7 шагов к красивому долголетию.....	258
10 советов моей мамы	258
16 «ЧТО»: что делать сегодня, чтобы круто прожить старость	259
18 правил жизни доктора Агуса	261
Приложение 1. Дневник питания.....	263
Об авторе.....	264
Список рекомендуемой литературы	266
Алфавитный указатель	267

Вступление

Сколько человеку отпущено лет жизни: 100, 120? Библия, вобравшая вселенскую, божественную и житейскую мудрость, считает, что гораздо больше. Долгожительство, согласно классификации Всемирной организации здравоохранения, начинается с 90 лет. Все, перешагнувшие этот рубеж, считаются долгожителями. Почему же большинство землян не достигают этого возраста?

В прошлых веках этому препятствовали внешние условия, с которыми человек справиться не мог: отсутствие чистой воды, инфекции, выкашивавшие целые города, тяжелый физический труд, недоедание, отсутствие знаний о гигиене, низкий уровень медицинской грамотности и помощи. И еще — холод. Помните историю о шведском короле XVIII века Адольфе Фредрике? В королевском дворце было так холодно, что королю пришлось размораживать замерзшие чернила, чтобы подписать указ о реформе отопления. Собственно, так появилась кафельная печь с длинными дымоходами: она давала в разы больше тепла на тех же дровах и держала тепло сутками, резко сократив расход дров. Эти печи быстро распространились по всей Северной Европе, включая Россию.

В 21-м веке мы живем лучше, чем могли мечтать короли всего 250-300 лет назад. И кто сейчас вспомнит про печное отопление — ну разве что в дачном домике, как экзотику.

Всего у нас в избытке, по крайней мере, в европейской части. Мы об этом часто не задумываемся, считая естественным, что в доме тепло, есть чистая вода и канализация, аптека на каждом перекрестке, а курьер с едой приедет через 15 минут, и мы будем еще недовольны, если он задержится на 5 минут. Медицинская информация подается в изобилии на любой вкус, а медицинская помощь, которой мы обычно недовольны, доступна тем не менее круглосуточно. Благодаря всем этим достижениям цивилизации, которые, если честно, мы не очень-то и ценим, средняя продолжительность жизни человека стала на целых 50 лет больше, чем 70 лет назад. Но все-таки она далека от предельной, и немногие становятся долгожителями. Давайте исключим из наших рассуждений тяжелые болезни, от которых люди, увы, по-прежнему умирают, и сосредоточимся на том, что находится полностью в нашей власти, в зоне нашего влияния.

Основное препятствие, с которым сейчас сталкивается человек на пути долгожительства, в том, что он либо не использует в полной мере ресурсы своих основных систем жизнеобеспечения, либо использует их неверно. Всего таких систем пять:

- сердечно-сосудистая,
- костно-мышечная,
- желудочно-кишечный тракт,
- дыхательная,
- мозг и нервная система.

Здесь не станут рассматриваться другие не менее важные анатомические системы, такие как эндокринная, иммунная, мочеполовая, органы чувств и некоторые другие. Во-первых, потому, что они сложны. Во-вторых, повлиять на них напрямую просто невозможно. А в-третьих, те основные пять систем, которые мы будем упражнять в этой книге, окажут на них положительное воздействие, оздоровят и позволят выполнять им свои функции максимально эффективно. Это касается и женского здоровья, но все-таки ему посвящена одна небольшая глава с важными упражнениями для тазового дна.

Для наглядности приведу 3 примера. Эректильная функция, которая является предметом особой заботы почти всех мужчин, напрямую зависит от работы сердца, сосудов и нервной системы. На иммунитет, который все хотят повысить, влияет, главным образом, работа микробиома в желудочно-кишечном тракте. А кожа вообще, как в зеркале, отражает работу всех пяти основных систем.

Поясню также на примере, что имею в виду, говоря о том, что существующие ресурсы человек использует не в полной мере или откровенно вредит им. Если человек курит, то это — неверное использование легких. А если мы часто сидим за компьютером немного согнувшись, подав плечи вперед, то задействована только часть отделов легких.

В книге мы на практике разберем, что мы делаем не так с каждой из систем организма, и мелкими шагами начнем приобретать правильные привычки, выполняя простые упражнения.

Проблема также заключается в том, что мы мечтаем жить полноценной жизнью, до последнего часа оставаясь жизнеспособными, прибавлять жизнь к годам, а не наоборот. И если уж говорить начистоту,

физиологично будет уйти, полностью выработав весь ресурс, отпущенный природой; просто заснуть, когда он закончится. Доктор Агус, один из самых известных врачей в мире, книги которого имела честь издавать несколько лет назад, говорил, что нормальное завершение жизни: прийти домой после танцевальной вечеринки, спокойно заснуть и не проснуться.

Это реальность, а не мечты, и, чтобы не быть голословной, приведу глубоко личный пример. Примерно так проводила в прошлом году маму. Ей исполнилось 94 года и 4 месяца, и она была на ногах и в здравом рассудке до последнего часа в самом буквальном смысле слова. В ее последний день утром мама перебрала клубнику, и мы сварили с ней варенье. Потом она почистила картошку к обеду, и мы с ней и папой пообедали. Вечером мы все вместе поужинали, и мама попросила помочь ей помыться, хотя обычно она делала это днем. Спать тем не менее она легла в обычное время. Ее сон, как нам показалось с папой, был беспокойным. Мама беспокоилась о родных и спрашивала, как бы в забытьи, хватит ли еды для внушек, правнучек, дочек и зятьев. Поэтому мы были рядом и говорили с ней, успокаивая. Потом мама спокойно заснула, а через какое-то время ее дыхание просто прекратилось. Такой уход свидетельствует о том, что ресурсы организма исчерпаны, поэтому мотор просто остановился. Почему мы не вызвали скорую? Потому что несколько раз обсуждали с мамой этот жизненный вопрос и заранее договорились об этом. Надо признать, что смерть — не медицинская проблема, и больница — не лучшее место для того, чтобы уйти. Есть большой смысл в том, что когда-то было традицией переходить в вечность в своей постели в окружении родных и близких. Но лучше с этим не торопиться и достойно прожить время, которое нам отпущено, рационально используя все ресурсы организма. Для этого и написана эта книга.

Как пользоваться книгой

В этой книге нет пространных слов и длинных текстов: только необходимые знания и упражнения с подробными описаниями. Перед каждой главой приведены основные опасности, подстерегающие именно эту систему организма, а дальше — упражнения, призванные с ними бороться. В главе «Краткий медицинский справочник» описаны основные заболевания, относящиеся к каждому разделу. Для тех, у кого есть камера на телефоне, рядом с упражнением приведен QR-код. Надо навести на него камеру телефона и нажать на появившуюся в нижней части экрана желтенькую ссылку. По ней откроется видео упражнений. Я записывала их в разное время: утром и вечером, дома и на природе, зимой и летом, в поездках и в домашней обстановке. Они не студийные, а живые, как все мы, для разных частей тела и разных обстоятельств. Так что и вы можете выполнять их, как вам удобно: сидя или лежа в постели, в самолете или на даче, дома или на свежем воздухе. Многие упражнения были записаны во время ковидных ограничений, так что вам в качестве дополнительного реквизита потребуется только то, что есть дома под рукой — сложенное полотенце, ремень, ложечки, бутылки с водой и т. п.

Сначала выберите упражнения для тех частей тела, которые наиболее актуальны именно для вас, например, доставляют неудобства. Если ваше слабое звено, как и у многих, — поясница, она болит, ноет, не дает покоя, найдите по оглавлению упражнения для нее и начните их делать. Вы получите облегчение, выделятся эндорфины и дофамин — гормоны, побуждающие вас освоить и другие упражнения. Некоторые из них будут вам наверняка знакомы, однако очень важно выполнять движения правильно, поэтому внимательно читайте объяснения и смотрите рисунки. Если у вас кнопочный телефон и вы будете работать с книгой без камеры, — ничего страшного: обходились ведь раньше как-то без смартфонов; пояснительного текста и рисунков для выполнения упражнений будет достаточно. Однако учтем, что любое освоение нового не дает истаять серому веществу, наращивает нейронные связи и тренирует мозг.

В книге вы найдете также «Маленькую кулинарную книгу» с рецептами и видео, как их готовить. Видео также записаны мной дома или на даче:

рецепты не требуют каких-то особенных продуктов или ограничений. Однако если вам ваш врач предписал какую-то особую диету и рекомендовал ограничить потребление некоторых продуктов или их групп, выполняйте указания врача. В остальном же в питании надо ориентироваться на его разнообразие, приготовление пищи в домашних условиях и на сигналы своего голода, насыщения. В помощь вам — Дневник питания (Приложение 1).

Занимайтесь, оставайтесь молодыми и живите долго. Желаю вам этого от всей души.

Глава 1

ОЗДОРОВЛЕНИЕ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ПРОТИВ АРТРОЗА, ОСТЕОПОРОЗА И ЛИШНЕГО ВЕСА

Позвоночник	19	Поясница	37
• «Жемчужное упражнение».....	19	• Упражнения для поясницы	
• «Золотое упражнение»	20	«Часы»	37
• Реберное дыхание	21	Грудной отдел	39
• Знаменитое упражнение		• Упражнение	
на гибкость позвоночника		«Вращение грудью»	39
«Кошечка».....	23	Руки и плечи	41
• Самое полезное		• Упражнения для рук	41
упражнение		• Быстрая разминка	
для позвоночника «Волна».....	25	для плечевого пояса	
• Упражнение «Полет»		Шея	45
для царской осанки	27	• Ровная шея	45
Стопы	29	Силовые упражнения	
• Здоровье стоп	29	и растяжка	47
Коленный сустав	31	• Простое силовое	
Тазобедренный сустав	34	упражнение для дома	48
• Упражнение		• Растяжка.....	49
на подвижность ТБС	34	Быстрое упражнение	
• Восьмерка бедрами		для красивой осанки	51
для подвижности ТБС		Упражнение	
и массажа внутренних		«Три в одном»	53
органов.....	35		

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

СКЕЛЕТ

