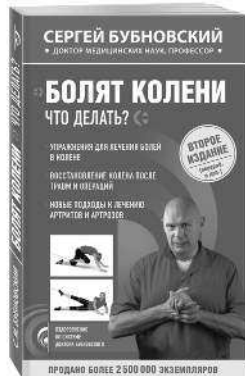
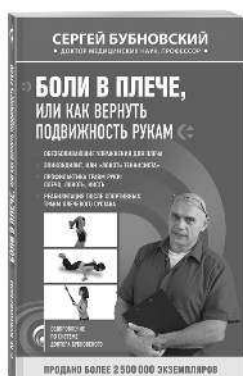




НОВАЯ СЕРИЯ
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ
 ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**
 В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- **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 НЕЗАМЕНИМЫХ
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.labyrinth.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**

2 БЕСТСЕЛЛЕРА
В ОДНОЙ КНИГЕ

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



Москва
2018

УДК 613
ББК 51.204.0
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

В книге использованы рисунки
Е. 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 978-5-04-093038-8

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 синдром миелелия, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева. Вы узнаете, что делать при повреждении менисков, кисте Бейкера, подагре, плоскостопии, сколиозе, после операции на позвоночнике и при многих других недомоганиях.

УДК 613
ББК 51.204.0

© Бубновский С.М., 2018
ISBN 978-5-04-093038-8 © 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» туловища	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 ПЕЛЕНОК!	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 — не вредно. 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», предназначенной 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 полноценно, дышать полной грудью и не зависеть от опеки окружающих 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 захотеть и понять, что другого пути нет! А если взяться за свое здоровье чуть пораньше, 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 переосмысления 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 стращать 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

в ресторанах называть залы не «для курящих» и «некурящих», а для «прокаженных» и для «непрокаженных»¹. Ведь курящие не понимают, не осознают, что между курением и проказой много общего. Курение, так же как и проказа, разрушает микрососуды, в результате чего возникает гангрена нижних конечностей, ишемия миокарда, вызывающая его некроз (инфаркт миокарда), инсульт мозга, рак легких, желудка (список можно продолжить)...

И рак, и инфаркт, и инсульт — это умершие органы или их часть при живом еще организме. Разве не проказа? Нос, конечно, не проваливается, но это не уменьшает степень разрушения организма еще живущего человека. Как написано в известном детективе — это «информация для размышления».

А медицина во все века тоже занимается поиском панацеи от хронических, разрушающих организм заболеваний, но не для избавления человечества от них, а для продажи этой «панацеи» больному человечеству. Здоровье, а тем более активное долголетие, то есть долголетие без лекарств, медицину не интересует. Здоровье зависит прежде всего от собственной установки на выбор образа жизни, окружения, воспитания и культуры здоровья, а не от наличия стационаров системы здравоохранения.

Почему же 9 из 10 человек начинают думать о здоровье только тогда, когда его потеряли?



«Уважаемый Сергей Михайлович!

Пишу Вам с маленькой надеждой. Возраст 80 лет, можно ли мне в этом возрасте помочь? Диагноз — распространенный остеохондроз: шейный, грудной, тазобедренный (?). Боли мне не досаждают. А вот устойчивость — нулевая. Лежу нормально. Сажу нормально. Но стоит подняться,

¹ П р о к а з а (лэпра) (устаревшее название — скорбная болезнь) протекает с преимущественным поражением кожи, периферической нервной системы, иногда передней камеры глаза, верхних дыхательных путей выше гортани, яичек, а также кистей и стоп.

как позвоночник, словно костяшки на счетах¹, смыкается, и двигаться не могу. Как будто мне в спину наливают 100 тонн цемента; только чуть расставив ноги и придерживаясь за стенку, могу передвигаться... Делаю по возможности упражнения: ноги, руки, приседания, отжимания. Все с большим трудом, до 30 раз...

Р.С.: Вы написали книгу, очень интересная, но я уже опоздал. Л.А.».

Я получаю много таких писем именно от людей старшей возрастной группы (от 65 лет и старше). Во всех этих письмах одно пожелание — как-то выкарабкаться из болезни, продлить жизнь, вернуть качество этой, уже, кажется, уходящей, жизни. Им только теперь захотелось жить?! Во что бы то ни стало. Они вспоминают прошлую жизнь, адекватно не воспринимая свои возможности в настоящей.

Однажды, консультируя пациентку 75 лет (которую на прием привела ее дочь), с тяжелым анамнезом (историей), с распространенным остеопорозом и бесцветными глазами, я сказал, казалось бы, ободряющую фразу: «Вам же еще надо прожить минимум 25 лет» (в моем понимании слово «человек», состоит из двух слов: «чело» — мозг — и «век» — 100 лет. Другими словами, если есть мозги, то должен прожить 100 лет. На все, конечно, воля Божья. Но я так считаю и так говорю многим пациентам). Каково же было мое удивление, когда эта пациентка замахала руками и сказала: «Не дай Бог!» Видимо, она представила себе, что придется мучиться (она страдала от болей в спине и общего недомогания) еще 25 лет, а страдать-то уже не хочется...

И я спросил ее: «А что так?» — «Я уже все выполнила в своей жизни, — отвечает пациентка, — квартира есть, пенсия есть, дочь вот вырастила». То есть она считает, что достигла

¹ Раньше не было калькуляторов. Была рамка с металлическими прутиками внутри, на которые были нанизаны «костяшки» — по 10 на каждом. С их помощью кассиры и бухгалтеры вели все финансовые расчеты; пользоваться счетами учили в школах.

своего потолка, но вот... не умирает, живет, а дочь с ней мучается.

Пройдя консультацию, в которую я всегда включаю специальный тест на «жизнеспособность» с помощью МТБ¹, она ощутила его действенность, оживилась и даже захотела лечиться. Не увидела — почувствовала, что что-то еще может. Но дело не в этом. Опять возвращаюсь к статистике. Для кого-то 75 лет — это предел мечтаний, а для других 80 — всего лишь очередной этап жизни... Статистика — это всегда усредненные цифры, в том числе и в медицине. Они не учитывают ни характер человека, ни его устремления, ни образ жизни. Часто так и бывает. Люди с одинаковыми, казалось бы, данными, даже болезнями живут разный срок, причем разница эта может составлять 20—30 лет. Генетика? Не скажите! В одной семье, без долгожителей в роду, одни живут 65, другие — 95 лет. Статистика здесь бессмысленна. Как-то по одному из каналов ТВ я услышал в передаче про так называемое «мировое правительство» такую фразу: «Обычным людям отпущено этим самым правительством жизни по 70—80 лет, чтобы отработали на них, а для себя они давно изобрели «таблетку бессмертия», которая позволяет им жить свыше 100 лет». Я не хочу комментировать эту программу о разных чудесах и НЛО. Только вот долгожителей от «мирового правительства» не видно что-то... Все больше простые люди. Да, всем хочется и всегда хотелось чуда. Для себя! Таблеток или эликсира бессмертия, скатерти-самобранки, золотой рыбки и т. д. Быть вечно здоровым и богатым, да еще и не работать при этом. Просто получать удовольствие (многие почему-то считают, что в этом и есть счастье).

В одной из своих книг я описал жизнь 150-летнего Махмуда Эйвазова, о котором прочитал в ультрасоветской книге «Здоровье, работоспособность, долголетие» (автор В. С. Лукьянов). Махмуд изложил свои пять условий долголетия (с которыми, как я узнал позже, многие не согласны). Но дело не в этом. Я поверил ему, этим условным пяти правилам:

- 1) здоровые нервы;

¹ МТБ — многофункциональный тренажер Бубновского. — См. Приложение.

- 2) закаленное тело (холодная вода и воздух);
- 3) питание;
- 4) климат;
- 5) ежедневный труд, от которого получаешь удовольствие.

Лично я подписываюсь под каждым условием этого долгожителя. Я вижу очень много богатых или даже сверхсостоятельных людей, которым эти условия непонятны, но сами по себе деньги, дорогие клиники, санатории и другие аксессуары богатства не принесли ни счастья, ни здоровья, ни долголетия. Также вижу многих долгожителей (старше 90 лет), но с замутненным сознанием (старческим слабоумием). Персонаж писателя Н. Гончарова — Обломов — имел, казалось бы, все для обеспеченной жизни: ренту, слугу, дом. Но все свое время предпочитал лежать на диване. Он любил повторять: «Вот все говорят — работать надо, работать... А зачем?» Умер от инсульта в возрасте 44—45 лет. Мотивацию для долгой жизни не создал...

Но есть много людей, проживших свыше 100 лет, явно не богачей, живущих скромно и всю жизнь работающих (имеется в виду не рабский труд, а работа, от которой получаешь удовольствие).

Сейчас заговорили, наконец, об активном, то есть здоровом долголетии. Стали понимать, что здоровье у большинства людей к 70 годам пребывает в лекарственной зависимости, увеличивающей срок жизни, но не улучшающей ее качества. А как по-другому, если с экранов TV постоянно идет медицинская информация о необходимости лекарственной коррекции при ИБС, ГБ¹, остеохондрозе и прочих распространенных и стремительно молодеющих недомоганиях? Если здоровое питание на 95% заменили диетами, фастфудом и БАДами? Если закаливание водой и воздухом заменили бальнеотерапией и спа-салонами? Если заботу о создании положительных эмоций заменили транквилизаторами и антидепрессантами?

¹ ИБС — ишемическая болезнь сердца, проявляющаяся приступами стенокардии (загрудинными болями), аритмии и часто заканчивающаяся инфарктом миокарда. ГБ — гипертоническая болезнь, или артериальная гипертензия.

А недостаток физических нагрузок — «тренажерами для ленивых» и компьютерными играми? Об этом постоянно пишут и говорят. Пожилые люди, не способные себя обслуживать, становятся мировой проблемой!

Но так ли уж все безнадежно в вопросах здорового долголетия? Как прийти к нему? Как воспитать здоровый дух — жажду здоровой жизни и независимости от опеки близких или социальных служб?

Шансы прожить долго и активно есть у всех. Даже у людей с, казалось бы, окончательно запущенным здоровьем! Я приведу такие примеры в этой книге! Но чтобы использовать свой «последний шанс» и выкарабкаться из «ямы» болезней, если уж в нее попал, надо «освободить свой ум», как говорил И. П. Павлов. Прежде всего это касается привычек, которые сложились у каждого человека по отношению к своему собственному здоровью, поддерживаемому таблетками, приведшими, к большому сожалению, к потере этого здоровья! Избавиться от гордыни — мол, я все знаю, мои болезни не такие, как у всех, я особенный.

Предлагаю для размышления выслушать откровения моей

Как воспитать здоровый дух — жажду здоровой жизни и независимости от опеки близких или социальных служб?

Шансы прожить долго и активно есть у всех.

пациентки, которая захотела выбраться (и выбралась) из зоны действия таблеток — Кованевой Раисы Николаевны (на момент написания книги ей 78 лет). Первые ее дневники (разумеется, с ее разрешения) я опубликовал ранее в книге «Код здоровья сердца и сосудов». Даже меня поразили ее штурм своего собственного нездоровья. Ибо только настоящая хроника событий может отразить все трудности этого пути — пути к здоровью.