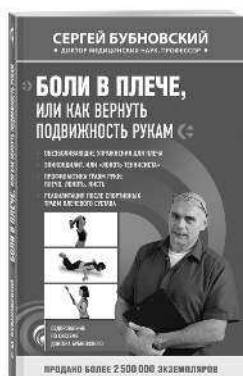
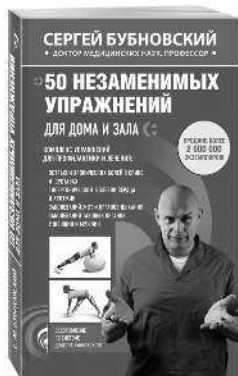




НОВАЯ СЕРИЯ  
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ  
 ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**  
 В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- 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**



**СЕРГЕЙ  
БУБНОВСКИЙ**

---

**100 ЛЕТ  
АКТИВНОЙ ЖИЗНИ,**

**ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ**



Москва  
2018

УДК 613  
ББК 51.204.0  
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Фото автора на обложке *С. Синцова*

Фотографии, использованные в книге,  
*И. Бубновской и Е. Шевардиной*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия / Сергей Бубновский. — 2-е издание. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-04-090307-8 (оф. 1)

ISBN 978-5-04-090306-1 (оф. 2)

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 корректирующих 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 последователя доктора Бубновского, приведенные в книге, не могут не восхищать!

УДК 613  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-090307-8 (оф. 1)  
ISBN 978-5-04-090306-1 (оф. 2)

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

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> . . . . .	11
<b>ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ — ВЕРА В САМОГО СЕБЯ</b> . . . . .	18
<b>УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТРУДА — ВТОРОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ</b> . . . . .	37
«Тонкие и плотные» уровни лечения человека . . . . .	50
Здоровье сердца — в ногах . . . . .	58
Что дают сердцу приседания . . . . .	62
«Фронт» и «тыл» туловища . . . . .	70
Отжимания — самое трудное упражнение! . . . . .	79
<b>ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ — ЗАКАЛИВАНИЕ ЖАРОМ И ХОЛОДОМ</b> . . . . .	88
<b>ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ИЛИ ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ</b> . . . . .	101
Надо было похудеть. Срочно! . . . . .	110
Завтрак . . . . .	119
Обед . . . . .	127
Ужин . . . . .	129
<b>ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ?</b> . . . . .	133
<b>КАК СОЗДАТЬ ДОМАШНИЙ САНАТОРИЙ, ИЛИ ПЯТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ</b> . . . . .	136
<b>ДРУГИЕ УСЛОВИЯ АКТИВНОГО ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ</b> . . . . .	140
<b>К ДОЛГОЛЕТИЮ С ПЕЛЕНОК!</b> . . . . .	144
Первый год жизни ребенка — первые уроки здоровья — первые шаги в здоровое долголетие! . . . . .	155
Убереечь ребенка от новомодных прививок . . . . .	161
<b>«ТРИАДА ДОЛГОЛЕТИЯ» И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧЕНЬ ОСЛАБЛЕННЫХ</b> . . . . .	174
<b>ЖИТЬ ДОЛГО — КОМАНДОЙ!</b> . . . . .	181
<b>ЭПИЛОГ</b> . . . . .	188
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> . . . . .	189



*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> Иван Павлов. «Рефлекс свободы», С.-Петербург, 2001.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Ежедневно, принимая больных, я все больше и больше утверждаюсь в той истине, которую я открыл для себя примерно в 36-летнем возрасте: чем больше живешь, тем больше хочется жить. Сколько? Ответ напрашивается сам собой, потому что ключ к этому ответу закодирован в самом слове ЧЕЛО-ВЕК. То есть чело — это мозг, а век — это сто лет.

Таким образом, человек разумный должен настраивать себя на то, чтобы жить сто лет, а там уж как получится. Но в то же время дожить до этих ста лет хочется не в постели «овоцем», а активной и полноценной жизнью, полностью себя обеспечивая. Вот в этом и кроется подлинный смысл сказанной выше истины: жизнь проигрывает тот, кто не подготовил себя к старости, а точнее — ко второй половине жизни.

Но именно во второй половине жизни, то есть после 50 лет, человек начинает осознавать свою жизнь и оценивать тот «багаж», с которым он пришел к своему полувековому юбилею. Одни приходят к нему в полном здравии, удивляясь этой цифре: 50 лет? Как — уже?! Так ведь жизнь еще только начинается!!! Планов громадье, условия реализации этих планов имеются, и здоровье в порядке!

Но есть и другие люди, которые к этому сроку накопили не планы, а болезни... Получается, что все

вроде бы есть: дом, семья, внуки, деньги — живи и радуйся! Впереди — пенсия! Но... здоровье не позволяет, потому что его попросту нет! Здоровье подменили другими словами — ИБС, бронхиальная астма, остеохондроз с остеопорозом, опущение органов, гипертоническая болезнь, сахарный диабет 2-го типа, да еще прибавляется подагра, запоры и, наконец, депрессия...

В результате в прикроватной тумбочке — маленькая аптечка, а у кровати костыли. Подняться на второй этаж трудно — одышка! И страх! Животный страх: как жить дальше, если выяснилось, что жить нечем? А ведь жить очень хочется!!! Хочется посмотреть на подрастающих внуков, съездить к морю, погулять по лесу или взобраться на гору, пусть даже небольшую...

Но жизнь продолжается, только проходит она у телевизора: сериалы, сериалы, сериалы... Таблетки, уколы, мази — строго по графику, а вместо прогулок по лесу — страдания от каждого движения, «тревожный» браслет на руке для вызова скорой помощи, если упал посередине комнаты и не можешь добраться до телефона. И тогда простой выход на улицу становится настоящим событием, ведь надо самому прийти до магазина или до аптеки, если нет социального работника. Кто-то выходит и... пропадает. Таких много. Растут целые города пенсионеров (в том числе и пенсионеров по инвалидности), неспособных себя обслуживать. Человеку всего 60 лет, а у него уже целый букет болезней. В 70 лет надо за ним присматривать и ухаживать, но он живет — страдает, но живет! А жить хочется! Хотя бы еще чуть-чуть... Помогают таблетки. Таблетки продлевают жизнь, но в то же время каждая таблетка отнимает возможность вернуть

здоровье. И чем больше таблеток принимает человек (иногда их можно насчитать до 15–20 штук в день), тем меньше у него остается здоровья, а значит, счастья и уверенности в себе.

Эти «другие» люди живут в своем теле, как во вражеском окопе, «отстреливаясь» таблетками от каждого симптома болезни. Им страшно жить, но умереть еще страшнее. И таблетки кое-как, но все-таки помогают им продлить свое существование, не дают умереть...

Но такую жизнь сложно назвать жизнью. Я не видел (и уверен, что не увижу) ни одного пациента, вышедшего из больницы, которому за время лечения удалось вернуть свое здоровье. Я не видел здоровых — я видел выживших. Хирурги никому не возвращают здоровье — они либо спасают жизнь, либо отрезают вышедшие из употребления органы. Но люди верят им: да-да, без хирургов нельзя! Но любая болезнь, приведшая человека на хирургический стол, должна заставить его задуматься над тем, почему он попал на этот стол. Выйдя из больницы, надо подумать, как жить дальше, чтобы больше в нее не попасть. Но люди об этом не думают... Эти «другие» люди ленивы не только телом, но и мозгом: им лень думать. А так как они не анализируют болезни в своем теле и не изучают его, предпочитая «отстреливаться» от недугов таблетками, то в оставшейся части мозга рождается страх: они боятся своего тела! Они просто не понимают свой организм — как он живет, как функционирует! И эти люди предпочитают кромсать его по частям, страдая от этого, но тем не менее предпочитают лежать на больничной койке...

Такое лежание не проходит бесследно, и люди в конце концов теряют силы. Их мышцы атрофируются, а вместе с исчезающими мышцами снижается скорость и объем кровотока, за которые отвечают мышцы — то есть слабеет сердечно-сосудистая система. От пассивного лежания суставы и позвоночник перестают вращаться и сгибаться, и человеку становится трудно даже ходить.

Но эти «другие» продолжают жить! Медицина, вооруженная фармакологическим скальпелем, не дает умереть просто так: сначала она забирает у человека его деньги, потом забирает деньги его детей и внуков, и только тогда, когда борьба за жизнь опустошит все карманы, человеку будет позволено умереть. Но к этому времени дети уже подрастут, и большинство из них тоже станет в строй «других» и займет место, которое освободит предыдущий страдалец. И современная наука уже готовит для них стволовые клетки и ГМО. Меняются и органы, и сосуды, и суставы — видимо, скоро доберутся и до мозга... И тогда появятся новые люди — без разума, без чувств и без пола, но все-таки с деньгами, которые так нужны фармакологической медицине...

Эти «другие» не знают, что сосудистое русло скелетных мышц у человека со средним физическим развитием составляет до 40% от массы тела (всего-то!), а у хорошо тренированного человека оно составляет уже до 50%, и кровоток в нем чрезвычайно вариабелен, то есть с большими компенсаторными возможностями. Отмечено, что заболевания сердечно-сосудистой системы редко (!) развиваются у людей, которые занимаются физическими упражнениями в течение всей жизни. А между тем известно, что в результате си-

стематических занятий физическими упражнениями у взрослых людей обычно развивается гиподинамический синдром миокарда, который характеризуется уменьшением ударного и минутного объемов сердца в покое — то есть их сердце работает более экономично! Такой тип реагирования является биологически более целесообразным, поскольку обеспечивает тонкое приспособление показателей центральной гемодинамики и микроциркуляции к необходимому уровню метаболических процессов в условиях мышечной деятельности.

И, наконец, эти «другие» не знают, что самое важное звено в системе кровообращения человека составляют именно капилляры (их в нашем теле около 40 миллиардов), а не крупные сосуды, в которые вставляются стенты и которые подменяются шунтами. Именно в капиллярах (которые, как известно, проходят в мышечных волокнах) реализуется основная метаболическая (обменная) функция эритроцитов — доставка к тканям кислорода и эвакуация углекислоты. Другими словами, транспорт веществ осуществляется через стенку капилляров с помощью трех механизмов: фильтрация — абсорбция, диффузия и микропиноцитоз. Но «другие», принимая таблетку «от сердца», почему-то думают, что этот транспорт происходит самотеком, а это не так: переход питательных веществ из крови в ткань зависит не от сосудистой проницаемости, а от состояния гемодинамики, то есть мышечного «насоса» активных мышц.

Интересно отметить, что емкость сосудистого русла у человека примерно в 6—7 раз превышает объем циркулирующей крови. Это наш ресурс — резерв, которым можно воспользоваться только в случае ак-