

УДК 613  
ББК 51.204.0  
Б90

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия / Сергей Бубновский. — 4-е издание. — Москва : Эксмо, 2023. — 192 с.

ISBN 978-5-04-181844-9

Как правильно восстанавливать организм после заболевания? В чем заключаются секреты долголетия? Можно ли жить не только долго, но и счастливо, наслаждаясь каждой минутой здоровой полноценной жизни? Об этом — в новой книге доктора Бубновского. Вы узнаете пять основных условий активного долголетия, законы правильного питания для продления молодости и познакомитесь с комплексами упражнений, корректирующих здоровье при давлении, аритмии, бронхиальной астме и множестве других недугов.

УДК 613  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-181844-9

© Бубновский С., текст, 2023  
© Бубновская Л., Шевардина Е., фото, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .	7
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТРУДА — ВТОРОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ . . . . .	32
«Тонкие и плотные» уровни лечения человека . . . . .	45
Здоровье сердца — в ногах . . . . .	53
Что дают сердцу приседания . . . . .	57
«Фронт» и «тыл» туловища . . . . .	65
ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ — ЗАКАЛИВАНИЕ ЖАРОМ И ХОЛОДОМ . . . . .	82
ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ИЛИ ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ . . . . .	94
Надо было похудеть. Срочно! . . . . .	103
Завтрак . . . . .	112
Обед . . . . .	120
Ужин . . . . .	122
ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ? . . . . .	126
КАК СОЗДАТЬ ДОМАШНИЙ САНАТОРИЙ, ИЛИ ПЯТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ . . . . .	129
ДРУГИЕ УСЛОВИЯ АКТИВНОГО ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ . . . . .	133
К ДОЛГОЛЕТИЮ С ПЕЛЕНОК! . . . . .	137
Первый год жизни ребенка — первые уроки здоровья — первые шаги в здоровое долголетие! . . . . .	148
Убереечь ребенка от новомодных прививок . . . . .	154
«ТРИАДА ДОЛГОЛЕТИЯ» И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧЕНЬ ОСЛАБЛЕННЫХ . . . . .	167

ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	174
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ.	
Дневник Кованевой Раисы Николаевны . . . . .	177
Отжимания — самое трудное упражнение! . . . . .	182
ПОДВЕДЕМ ИТОГИ . . . . .	185
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	187

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

### Сто лет — а надо ли?..

Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно.

*Декарт Рене (1596-1650)*

Так получается, что возраст, то есть количество прожитых лет, сжимает людей антропометрически. Они уменьшаются в росте, укорачиваются мышцы, деревенеют сухожилия и связки. Шаг становится более коротким, спина сгибается вперед, тянет вниз. Люди с годами как бы усыхают. И это считается нормальным. Перестав заботиться о своем теле, они его на самом деле нещадно эксплуатируют, заставляя передвигать ноги с высохшими и деформированными суставами, наклоняться негнущейся спиной к сумкам на полу или при попытке надеть обувь. Теряется жизненная энергия. Им хочется одного — чтобы их... жалели.

Кто-то, прочитав эту книгу (или пролистав), скажет: «Вот еще! Зачем это мне надо! И так все хорошо. Отдыхать надо», — понимая под этим диван, телевизор

и стол с закусками, и даже театр, где можно сидеть не двигаясь 2–3 часа.

Многие говорят: «И так проживу как-нибудь. Сто лет!? Вы с ума сошли! Зачем так много?»

И глотают таблетки при малейшей боли в сердце или спине. Но если человек, иронизирующий по поводу упражнений для здоровья, глотает таблетки, значит боится умереть! Значит цепляется за жизнь! А ирония и сарказм — от лукавого...

Хорошо иронизировать в 60 или даже в 65, когда еще что-то осталось дееспособным в организме. Но они — эти скептики и умники — даже не представляют своей дальнейшей жизни с использованием регулярных упражнений. А про 70 лет или еще более зрелый возраст не хотят даже думать. TV ежедневно учат приему лекарств при всех заболеваниях. Но назовите хоть одно лекарство от старости, от дряхлости, от бессилия, когда тебе уже 75 лет?

Лучший пример — письма, которые я получаю от людей, прочитавших некоторые мои книги и воспользовавшихся моими рекомендациями. Письма от простых людей, чаще всего живущих в сельской местности, где лечебная помощь весьма условна, так как медики имеют только фармакологические знания о болезнях, хотя им-то, местным врачам, следовало бы применять для лечения естественные климатические методы выздоровления. Меньше было бы работы и больше благодарности от пациентов.

Живут же на зарплате, а не на выработке...

Не пожалейте нескольких минут для прочтения следующего письма.

## Предисловие

---

### Письмо №1

(без сокращений с незначительной правкой  
грамматики - С.М.Б)

### Благодарственное письмо

*Доктору медицинских наук, профессору.*

*Салом!*

*Сергей Михайлович, мне 79 лет, бывший водитель с 45-летним непрерывным стажем. У меня после 30 лет вес достиг 124 кг и постепенно я стал неподвижным, но продолжал работать. У меня каждый год сокращалась ширина шага, и, наконец, дошла до 10 см, как у черепахи. И с таким мучением я достиг 73 лет. Однажды стопа правой ноги резко и неожиданно стала сгибаться, после 3-4 дней колено стало выбрасывать **(видимо, варусное искривление стопы, то есть наружу. — С.Б.)**, потом боль в пояснице, и я на ходу упал и не мог подняться. Обратился к врачам. Они за три приема назначили 200 уколов и около 750 граммов таблеток. После всего «етово» **(по-другому не назовешь такую помощь. Именно — «етово». — С.Б.)** никаких результатов не было. Чтобы я их больше не мучил, посоветовали только лежать на постели.*

*Постепенно пройдет и с этим **(пишет «етим» и т.п. прочим, но это неважно. Главное — понять смысл письма. — С.Б.)**, связь между мной и врачами оборвалась, можно сказать, навсегда*



*(приблизительно, в 75 лет. — С. Б.), и Слава Богу! Попалась одна Ваша книга под названием «Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы», которую я стал читать, клянусь, что я себя точно видел как на экране этой книги. Может быть, я ее сто раз читал и каждый раз находил новые пророческие советы. Они были:*

- 1) верить в себя;
- 2) использовать запас сил;
- 3) не бояться боли после упражнений;
- 4) помнить, что из 100 человек только 5 человек могут терпеть до конца;
- 5) надо идти только вперед.

*Назад пути нет.*

*Результат. Я победил следующие болезни, которые имел в организме:*

- 1) сердце, как у зверя **(красиво! — С.Б.)**.
- 2) давление было 180/110 — стало 125/85;
- 3) зрение — нитка в иголке с первой попытки;
- 4) слух, хоть кто-то шепчет, голова такая светлая, что ума хватит на всё;
- 5) речь как у Левитана;
- 6) аппетит замечательный.

*Теперь о теле: ширина шага 1 м 20 см — хожу свободно, тело ровное, как штык, руки поднимают ведро воды и выливают его на голову.*

*Извините, много наболтал. Теперь то, что я Вам желаю — лично.*

## Предисловие

---

*Дай бог Вам долгого крепкого здоровья в жизни и никогда не болейте.*

*Пусть будет Ваше место на самом значимом месте в Раю. Чтобы Ваш крест изготовили из якутских алмазов, украсили померанскими жемчугами, красили из зеравшанского золота, а Вас носили на руках, и ухаживали за Вами 100 райских сказочных красавиц.*

*Я был бы рад, если бы знал, что Вы получили это письмо.*

*Адрес: Таджикская республика, бывшая Лени-набадская область, г. Пенджикент, с/с Рудаки, с. Шашкат А. Ашур. тел....*

### Некоторые выводы

- 1) Несмотря на замечательные природные и климатические факторы во многих регионах России, специалистов по их использованию в целях оздоровления населения и продления качества жизни система здравоохранения не готовит. Мало того, и организация, руководящая санаторно-курортной системой РФ, находится в тупике, закупая лишь дорогостоящее импортное оборудование, не имеющее спроса у населения. Поэтому и санатории полупусты, даже в сезон.
- 2) Не все лекарственные препараты способны оказать нужное лечебное действие, не говоря о побочных эффектах, поэтому буйным цветом расцветает такая болезнь, как ятрогения, то есть болезнь от лечения.

- 3) Здоровье надо оберегать. Лучше, конечно, профилактически, как рекомендует эта книга, чем ждать, когда болезнь придавит к постели и притянет за собой другие болезни, связанные с основной.
- 4) Болезнь боится, когда ее не боятся! Болезнь любит покой, тепло и страх. Здоровье любит движение, дискомфорт температуры и разум.

### **Комментарий к письму**

Написано письмо не так складно, но мысль не потеряна. В письме прослеживаются две динамики — одна в минус, когда пациент обратился в поликлинику и «никаких результатов после двух сотен уколов и почти одного килограмма таблеток».

Как пишет Ашур, связь между ним и врачами «оборвалась навсегда... И Слава Богу».

И Ашур пошел прямо в противоположную сторону, взяв для себя рекомендации из книги «Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы».

Простой сельский мужик, извините! Понял, что теперь (когда он упал в бездну болезни) все зависит от него, и результаты ошеломили его самого, о чем он поведал в заключении.

Я написал, так как Ашур попросил.

Как может убедиться читатель, все лекарства вокруг и внутри нас. И возраст не только не помеха. Возраст оценивает смысл здоровья.

## Предисловие

---

В среднем, человека как существа Homo Sapiens, или человека активного, хватает на 55–60 лет. Причем женщин — до 55 лет, а мужчин — до 60–65. Далее, в подавляющем числе случаев начинается этап жизни под названием «доживание». Женщины, сохранившие здоровье (энергия, подвижность, оптимизм), начинают этим гордиться, и для этого есть основания.

Во-первых, (назовем их первыми) они, как правило, уделяют достаточно внимания занятиям на тренажерах или какой-нибудь серьезной гимнастике. И, напротив, их «возрастные соперницы», назовем их вторыми, не использующие активные способы сохранения молодости тела, передают друг другу косметических хирургов и боятся смеяться, так как мимическая мускулатура, накачанная гиалуроновой кислотой, может деформировать лицо.

Первым есть чем гордиться — фигура, осанка, возрастная красота, климактерический период без осложнений.

Вторые имеют полный комплект болезней от болей в суставах до опущения внутренних органов. К этому можно добавить нездоровый климактерический период на гормонах.

Первые радуются жизни, вторые ненавидят их за это. И о каких 100 годах с ними можно говорить?

Мужчины до 60 лет еще хорохорятся, живут воспоминаниями о бурной, порой спортивной молодости.

Но в кармане — гипотензивные препараты от пертонии. Следят за сахаром, холестерином. Принимают обезболивающие от всех болезней и страдают эндогенной депрессией — устали жить, хотя скрывают это.

Другая, количественно меньшая группа мужчин, следящая активно за своим здоровьем, не обращает особого внимания на возраст в 60 лет. Они регулярно занимаются в тренажерных залах, плавают в бассейне и даже играют в большой теннис, крутят педали велосипеда. Они не говорят о нездоровье. То есть не знают про гипертонию, сахарный диабет 2-го типа и даже остеохондроз позвоночника, хотя спина иногда может беспокоить. С этими двумя группами — 1-й женской и 2-й мужской — можно поговорить о возрастной черте 100 лет. Интересно, что женщины, сохранившие свое тело без косметических «подтягиваний» и «липосакций», остаются интересными для мужчин. Они какие-то «живые», интересные. Они гордятся собой и имеют полное на это право. Самое любопытное, что интерес к жизни они сохраняют до «глубоких» лет. Мужчины после 65 лет либо а) сдаются — 1 группа, либо б) продолжают жить в заданном для себя ритме. И с ними можно было бы поговорить о том, что такое 100 лет!?

После 70 лет 2-я женская группа и 1-я мужская начинают категорически разваливаться. Они, конечно, хватаются за все, что хоть на чуть-чуть улучшит их здоровье — занятия на тренажерах, бассейн, скандинавскую ходьбу, диету. Без лекарств не могут, но в них полностью разочарованы. И это было бы неплохо, и даже хорошо — есть много примеров. Есть одно общее у этих людей. У них не хватает терпения и самодисциплины. То есть регулярности в занятиях, которым, что естественно, мешают с их точки зрения различные вылезающие из организма обострения хронических заболеваний. Здесь хотелось бы сказать основное правило адаптации к здоровой жизни —

## Предисловие

---

**любое обострение сопутствующих заболеваний, возникающих при очищении организма (сосудов, суставов), не должно быть причиной пропуска занятий!** Иди и занимайся — и с температурой (до 38,7), и с повышением давления (до 200 мм рт. ст.), и с повышенным сахаром, и с головными болями и пр., пр., пр. — иди в центр здоровья. Врач-специалист посмотрит на тебя, послушает и... снизит программу, но не отправит домой отлежаться.

Но... терпения нет. Не воспитано. Кстати, любая таблетка рассчитана на какой-то срок — 10 дней, месяц. В занятиях так же важна дисциплина. Тем более при хронических заболеваниях.

К 70 многие органы уже удалены, стойкий остеопороз, избыточный вес или, наоборот, худосочность при почти полном отсутствии мышц. У этой категории людей тело представляет собой либо сухую степь, либо вязкое болото!

Но ведь живут и в таком плачевном состоянии, и жить-то хочется! Насколько же наш организм огромен своими запасами жизнедеятельности!

Сохранившие здоровье женщины после 70-и — веселые, подвижные, активные, любознательные, какие-то ненасытные к жизни! С удовольствием делятся своим опытом со всеми подряд. Их не понимают, не слушают, а зря!

После 80 лет человек (и мужчина, и женщина), сохранивший свое здоровье, то есть не принимающий лекарств, воспринимается окружающими либо: а) как чудо; либо б) как здоровая генетика. Никто из окружающих (~ 95%) не ценит его собственный вклад в личное здоровье. Геронтологи занимаются изучением

## Сергей Бубновский

---

климата, в котором этот «старец» или пожилая женщина живет. Изучением его диеты или продуктов питания, используемых им. Образом жизни, без анализа этого образа жизни: много двигается или нет, работает или нет. Максимум: изучают память, цвет глаз, но никто из этих геронтологов по-настоящему не изучал и не изучает жизнь долгожителя, проживающего 90–100 лет и преодолевающего при этом различные заболевания или эпидемии.

Об этом поговорим в этой книге.

## **ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ — ВЕРА В САМОГО СЕБЯ**

Человек любит поговорить о своих болезнях, а между тем это самое неинтересное в его жизни.

*А. П. Чехов*

Я начну с самого сложного (опять же, с моей точки зрения) условия — культивирования и сохранения здоровых положительных эмоций, веры в самого себя, в возможности своего организма на фоне не во всем здоровой окружающей действительности. Как понимать это условие? Не все же больные люди, страдающие болезнями сердца или суставов, неврастеники и психопаты? Да, но большинство «хроников» можно смело отнести к ипохондрикам, то есть к людям, получающим своего рода наслаждение от болезней и от жалоб на собственное нездоровье.

Речь здесь идет прежде всего об умении контролировать и управлять своими эмоциями, постоянно поддерживать в себе ровное настроение. Мне, например, импонирует пифагорейская медицинская школа, основоположником которой, естественно, был Пифагор (VI—V вв. до н. э.). Пифагор, в отличие от пресловутого Гиппократ, первым в истории медицины обратил внимание не только на больного, но и на здорового человека, считая



здоровье гармонией всех элементов человеческого организма, сочетанием разнообразных и противоречивых качеств, связанных с проявлением и духовной, и телесной жизни. Из мыслей Пифагора, определяющих, в частности, его методы лечения, следует привести одно из главных изречений: «Любым способом следует избегать и отсекалть огнем, железом, всеми доступными средствами от тела — болезнь, от души — невежество, от желудка — излишество, от дома — разногласия, от города — смуту, от всего в целом — неумеренность». Так вот. Пифагорейцы не должны были быть ни слишком веселыми, ни излишне мрачными. Поддерживаемое ими эмоциональное состояние можно охарактеризовать как умеренно радостное. Особенно опасными состояниями эмоциональной сферы считались состояния раздражения и гнева. Пифагор неукоснительно требовал, чтобы раздраженный или тем более разгневанный человек не принимал никаких решений и не совершал никаких действий. Чем выше поднимались пифагорейцы по ступеням знания, тем строже становились требования к контролю над эмоциями. Пифагор, мнение которого чрезвычайно ценили ученики и похвала которого приводила их в восторг, вынужден был даже отказаться от критических замечаний в их адрес<sup>1</sup>.

С тех пор мало что изменилось.

У подавляющего числа больных есть одно общее свойство — они в своей болезни винят всех и всё,

---

<sup>1</sup> Жмудь Л. Я. Пифагор и его школа; Ямвлих. Жизнь Пифагора.

## Вера в самого себя

---

что было в их жизни. Это и работа, посвященная за-  
работку, когда не было времени заниматься своим  
здоровьем. Чуть позже — врачей, дорогие лекарства,  
невозможность попасть в больницу, санаторий. Еще  
позже — детей, которым они посвятили жизнь и кото-  
рые забыли их в старости, не навещают, не ухаживают  
за ними. Если нет детей, винят государство, местные  
власти. Становятся желчными, обозленными на всех  
и вся. И это в среднем где-то в 65—75 лет. Одним  
словом, съедают поедом... себя. С утра до вечера —  
мысли только об этом. В конце концов, винят все че-  
ловечество и саму жизнь! Но только не себя. Нет! Они  
же посвятили себя работе, детям! Теперь и всю остав-  
шуюся жизнь их должны носить на руках. И это тоже  
эмоции — только отрицательные, направленные про-  
тив самого себя. Это самоедство! Избавиться от этих  
мыслей (если можно назвать эти эмоции мыслями)  
очень и очень трудно. Когда ко мне на прием при-  
ходит какая-нибудь «мама» в сопровождении своего  
уже взрослого ребенка, который, как я понимаю из  
дальнейшего разговора, уже много лет ухаживает за  
ней, и как я понимаю позже, эта мама способна на са-  
мом деле обходиться без этой помощи, всегда думаю:  
зачем рожают детей, если не хотят следить за своим  
здоровьем? Получается, что рожают «рабов» своего  
больного, запущенного тела? У них, этих детей, что,  
нет своей жизни? Им что, только и осталось, что уха-  
живать за родителями, вся проблема которых состоит  
только в том, что им всегда было некогда (!!) следить  
за своим здоровьем? Эти размышления относятся, ко-  
нечно, только к тем, кто и после моей консультации  
остался равнодушным к активному выздоровлению

и прекрасно знающим, что за своим здоровьем надо было следить постоянно. Но так хочется жалости, какого-то патологического внимания, а не радости от общения с детьми. Такие люди по сути становятся энергетическими вампирами, которые своим собственным нежеланием вести здоровый образ жизни отнимают это здоровье и у своих ухаживающих за ними детей. Казалось бы, что стоит так организовать свой рабочий день, чтобы осталось время и на гимнастику, всего-то — 20—30 минут, затем принять холодный душ, сделать пробежку (прогулку) трусцой (быстрым шагом) и жить нормально. Если не знаете, как сделать жизнь нормальной при наличии болезней, — загляните в литературу, в Интернет, посмотрите рецепты — не аптечные, конечно! Про аптеку расскажут популярные программы, посвященные здоровью, на главных государственных каналах. Подумайте, если у вас заболела спина или сустав, но при этом вы не попали в серьезные травматические ситуации: почему сразу в аптеку? Сейчас море информации, но из всего этого моря подавляющее число людей почему-то выбирают... лекарства! И это в 30—40 лет. Сейчас даже раньше... Дальше что? А дальше негодование на правительство, которое не заботится о тебе, ленивом и больном (заботится, конечно, но по-своему), на детей, забывших свою маму или папу, не попадавших в какие-то серьезные испытания здоровьем! И... соглашаются идти в аптеку, соглашаются болеть, а потом всех ненавидеть, и прежде всего детей своих, которых в свое время хотели видеть здоровыми и счастливыми.

## Вера в самого себя

---

А какое уж тут счастье — таскаться по больницам, отпрашиваться с работы, тратить с трудом заработанные деньги на больных родственников...

Нет-нет. Помогать надо! Со всяким может случиться беда! Рано или поздно болеют все.

Вопрос в другом — как относиться к своему больному или заболевшему организму? Очень жалко себя, понимаю. Но цель у любого больного должна быть одна — восстановить здоровье! К сожалению (для кого-то), без собственных усилий и терпения этого не достичь.

**Но цель у любого больного должна быть одна — восстановить здоровье! К сожалению (для кого-то), без собственных усилий и терпения этого не достичь!**

Врачи, не понимающие и не знающие кинезитерапию, услышав слово «тренажер», ассоциируют его с какими-то невероятными нагрузками на тело. Они не понимают, что именно тренажеры, используемые в кинезитерапии, помогают выполнить те движения, которые без помощи этих тренажеров выполнить порой невозможно. Но начать выполнять их необходимо, потому что их невыполнение приводит к атрофии мышц и всем тем заболеваниям, которые следуют за этой атрофией (см. выше). Например, подтягивание на турнике относится к упражнениям, которые помогают восстанавливать, а в дальнейшем тренировать мышцы позвоночника, без которых не справиться с остеохондрозом и его грыжами. Но подтянуться

98% процентов взрослых людей не могут в принципе. А подтягиваться, как вы уже поняли, необходимо для избавления от болей в спине. Поэтому подтягивание на турнике заменяется тренажерами, имитирующими подтягивание на турнике с помощью противовесов. То есть совершаешь «тягу сверху» (название упражнения) с тем противовесом, который позволит выполнить это движение 12—20 повторений. Например, ваш вес 90 кг. Подтянуть его на турнике вы не можете, хотя и надо. Вы тянете к груди, например, 20 кг, а остальные 70 кг тянет за вас тренажер. С каждым занятием этот дисбаланс уменьшается. Для здоровья мышц позвоночника вам будет достаточно тянуть к груди 50% от собственного веса, то есть 45 кг. Этого хватит для восстановления мышц спины, отвечающих за питание межпозвонковых дисков. И не важно, сколько понадобится посетить таких занятий. Уберите арифметику. Здесь важен олимпийский принцип — главное не победа, а участие. Рекордов ставить не надо. Работайте терпеливо. Это того стоит.

Отжимания, приседания, пресс — это работа с собственным весом. Весишь 90 кг — придется отжимать от пола или поднимать со стула после долгого сидения 90 кг. Вот эти упражнения как раз сложны, и для их выполнения необходимо всегда содержать свои мышцы в порядке. Мышцы у больных, как показывает практика, очень слабые. Вот этого и надо бояться — невозможности преодолеть гравитацию (земное притяжение), например в туалете, при вставании с унитаза. Очень часто именно при этой нагрузке наступает смерть. Чтобы не произошло подобной трагедии, не-

## Вера в самого себя

---

обходимо укреплять (восстанавливать) мышцы ног. Например, научиться приседать.

Этот закон относится и к другим нагрузкам, которые почему-то врачами нагрузками не считаются. Например, подняться по лестнице с сумкой, полной продуктов, разогнуться после надевания обуви, поднять внука на руки и т.д и т. п. А мышцы уже не те, человек об этом не подозревает и выполняет эти, казалось бы, обычные нагрузки. Вот так и мрут люди, когда пытаются сделать то, что тело выполнить не способно. Тренажеры в отличие от этих бытовых «страшных» нагрузок помогают восстанавливать способность к выполнению подобных нагрузок последовательно и постепенно. Конечно, первое время — под руководством специалистов.

Спешить не надо! Только терпение и труд! Но после преодоления слабости — радость! Как быть другим? Сделайте первый шаг к здоровью.

Сначала делайте то, что получается. Без рекордов. Два раза отжался без одышки — значит, два раза, хотя и хочется двадцать два... Забудьте на время, что были когда-то, в молодости, сильным и здоровым. Главное сейчас — цель и программа! От нее не отходите! Начинайте отжиматься, приседать или выполнять любое другое упражнение изо дня в день, по составленному расписанию. Дневник занятий вести обязательно! И это не все. Организм должен вычистить себя! И здесь есть правило — любое выздоровление проходит через обострение имеющихся хронических заболеваний! Только не надо путать обострение, то есть очищение от болезней с их ухудшением. Например, заболевания сердечно-сосудистой системы

необходимо контролировать измерением пульса до выполнения упражнений, сразу после и пять минут спустя после выполнения упражнений. Большинство занимающихся в группе «Кинезилайт» — женщины после 70 лет, как правило, имеющие ишемическую болезнь сердца, проявляющуюся в виде загрудинных болей при физических нагрузках или аритмии. Им было страшно начинать занятия, связанные с физическими нагрузками. Поэтому я объяснил им правила контроля за сердечной деятельностью с помощью контроля пульса. Для этого необходимо положить три пальца руки на область лучевой артерии другой руки, то есть в области большого пальца. Одним пальцем измерять пульс нельзя, т. к. можно услышать пульс этого пальца, а не лучевой артерии. За 20 секунд они считали количество ударов и умножали на три. Например, 24 удара пульсовой волны умножается на три и получается пульс, равный 72 ударам за минуту. В конце программы, сразу после ее активной части, например, после отжиманий от пола или приседаний пульс у некоторых из них достигал 145 ударов ( $145 - 72 = 74$  удара — это разница между нормальным пульсом и пульсом после нагрузки. Запомним эту цифру). Затем следовала спокойная стадия занятия, состоящая из упражнений на растяжение и расслабление, и снова измерялся пульс. Допустим он опускался до уровня 92 ударов,  $92 - 74 = 18$  ударов, это число — 18 ударов — значительно меньше 50% от 74 ударов (то есть меньше 37). Это говорит о том, что нагрузку можно было бы увеличить еще на 19 ударов, так как сердце, казалось бы, после большой нагрузки хорошо восстановилось. Его восстановлению

## Вера в самого себя

---

способствовала постановка правильного диафрагмального дыхания (каждую силовую фазу движения делать на выдохе «хаа»), правильный водно-питьевой режим (после завершения каждого упражнения глоток воды) и очистительное дыхание. Очистительное дыхание мы совершаем так: на длинном вдохе руки поднимаются вверх, максимально выпрямляя туловище, и на еще более длинном выдохе «хаа» тело как бы падает вперед, сгибаясь в пояснице, три раза. Естественно, каждый занимающийся делает столько повторений, сколько может, без насилия над собой. Это важно понимать. Но от занятия к занятию число повторений увеличивается, а вместе с этим — тренируется выносливость сердечной мышцы. Цифры упражнений и цифры пульса являются прекрасной психотерапевтической базой, на которой возрастает уверенность в себе и своих собственных силах. Когда человек,отягощенный болезнями, выполняет громадное, с его точки зрения, количество упражнений и при этом его сердце, когда-то больное, адекватно реагирует на эту нагрузку, тогда и начинается переоценка собственных возможностей. Максимально допустимый пульс после активной фазы занятия — 220 — возраст+10%, но при условии его восстановления на 50% от разницы пульсов в покое и напряжении (см. выше). Но я не рекомендую стремиться к такому пульсу. Я считаю, и это нарабаталось годами, что пульс после нагрузки 140—145 ударов — самый безопасный для подавляющего числа занимающихся. В таблице результатов Раисы Николаевны, опубликованной ниже, видно, что на первых занятиях она не могла достигнуть даже такого пульса, и «топталась»



на уровне 81 удара, сопровождающегося аритмией. Но терпение и труд помогли преодолеть и такую физическую запущенность. От занятия к занятию эти «больные» выполняли упражнения все с большей активностью, улучшая при этом технику движений. Эти достижения прекрасно иллюстрируются в дневнике Раисы Николаевны. Периодически в группу приходят новички, более молодые (30—40 лет) и не всегда справляются с программой, выполняемой бабушками. Эйфория, испытываемая занимающимися «бабушками» после занятия, есть лучшее проявление положительных эмоций — эмоций здоровья и долго-

**Эйфория, испытываемая занимающимися «бабушками» после занятия, есть лучшее проявление положительных эмоций — эмоций здоровья и долголетия.**

летия. Самый сложный момент — в начале пути, но еще более сложный — в его продолжении. «Раз нельзя быть внешне тем, чем хочешь быть, стань внутренне таким, каким должен стать» (Петрарка Франческо). Любое разумное действие стоит затраченных усилий и всегда продуктивно!

Если человек проверил на себе, убедился в правоте своих новых действий, это избавляет его от любого страха. Просто хочется добиваться все больших успехов. Резервы нашего организма огромны, только надо

## Вера в самого себя

---

уметь правильно их использовать и копить новые. Лекарства лишь истощают организм, расходуя все его резервы.

Медицина не изучает законы здоровья. Она изучает болезни и правила адаптации к болезни манипулированием лекарственными препаратами, фиксируя с их помощью болезнь в организме и создавая тем самым иллюзию нормальной жизни.

Мой знакомый, можно назвать его пациентом, входящий в список 100 миллиардеров, публикующихся в журнале «Форбс», говорит еще проще: «Я понял нашу медицину. Чем больше денег, тем больше находят болезней. Нет денег — ты никому не нужен».

Герберт Шелтон<sup>1</sup> говорил: «Медицина столь безопасно спряталась в «официальное невежество», что слепа к простым истинам, кои любой разумный человек в состоянии «постичь».

**Медицина не изучает законы здоровья. Она изучает болезни и правила адаптации к болезни манипулированием лекарственными препаратами, фиксируя с их помощью болезнь в организме и создавая тем самым иллюзию нормальной жизни.**

Как врач я встречаюсь и с другой «радостью». Она возникает у тех, кто пережил инсульт, неподвижность и все-таки смог встать и сделать первые шаги. Вот

---

<sup>1</sup> Герберт Шелтон — известный американский ученый, врач-гигиенист и просветитель, крупнейший представитель натуральной гигиены XX века.

она — «радость»... Хотя половина тела уже не слушается команд, поступающих из мозга, и вряд ли когда послушается. Вот и приходится радоваться тому, что осталось... Как говорится, чем дольше живешь, тем больше жить хочется, и плохо, если жить уже нечем. Осталась одна «труха». Это происходит с теми, кто не заботился ни о своем физическом, ни тем более психическом здоровье. Я думаю, вы поняли разницу в этих эмоциях выздоровевшего человека и... «полу-живого».

Возраст больных, переживших инсульт, различен. От 35 до 85 лет. Встать после инсульта удается не всем. Никому не желаю испытать такую «радость»... Первый шаг к инсульту — это первая таблетка «от сердца». Профилактически врачи-кардиологи рекомендуют принимать кардиопротекторы в среднем с 35–40 лет. После первых скачков артериального давления. А тем более после вторых.

Я же предлагаю задуматься. Переформировать свой распорядок дня и создать возможность для восстановления стабильности организма, используя силовые, аэробные и стретчинговые упражнения не менее трех раз в неделю по 20–60 минут. Самое сложное — уложиться в 20 минут. Это, например, быстрая ходьба на пульсе до 140–145 ударов в минуту. Без душа. Как говорится, чистое время! 30–60 минут — различные гимнастические или тренажерные программы.

Со своей стороны я рекомендую ряд упражнений. Но предупреждаю, что сама по себе спортивная деятельность — спортивные игры (футбол, хоккей, большой теннис и др.), горные лыжи и другие

## Вера в самого себя

---

спортивные приключения не всегда приводят к здоровью. Они могут сопровождать жизнь здорового человека. Но и к этим увлечениям надо уметь подготовить организм и правильно выйти из них. Такое правило я назвал «4x4» в книге «Остеохондроз — не приговор»). Нет вредных видов спорта. Есть неумение войти и выйти из нагрузки. По незнанию этих правил многие занимающиеся получают ненужные травмы, без которых можно обойтись, понимая правило «4x4».

Я достаточно много занимаюсь со спортсменами разных видов спорта. В спорте (особенно большом) много факторов, изнуряющих организм и истощающих его резервы. Тренеры в большей своей части не учат сохранять здоровье в конкретных видах спорта. Они учат технике, тактике. Создают режим для достижения максимально возможных спортивных результатов. Спортивные же врачи — это «Скорая помощь», не больше. Поэтому и государственные чиновники, отвечающие за оздоровление населения и отчитывающиеся перед населением в новых Дворцах спорта, не понимают главного. Восстановлением и сохранением здоровья должны заниматься врачи, изучающие здоровье, например, кинезитерапевты. Но система здравоохранения таких не готовит, а спортсмены не знают, как восстановить здоровье в случае его потери. Обращаются к обычным врачам, а те... запрещают спортивную деятельность. Система современной кинезитерапии (более 100 Центров в России и Ближнем зарубежье), которую я представляю, на сегодняшний день является альтернативой существующей системе здравоохранения. И люди, простые люди, начинают

понимать это, и поэтому количество таких Центров растет практически непрерывно. «А в нашем городе есть ваш Центр?» — спрашивают. «Организуите, я помогу», — отвечаю.

Я часто спрашиваю своих пациентов после завершения консультации, в которую входит обязательное тренажерное тестирование, раскрасневшихся и с повеселевшими (в отличие от прихода в кабинет) глазами: «Что лучше? Лечить свои болезни на тренажерах или лежать в больничной палате под капельницей?» Улыбаются, радуются, что пришли к врачу, назначившему необходимые упражнения и проконтролировавшему состояние их здоровья.

«Много невежества и заблуждений сделались в нас плотью. В нас пробуждается не только разум тысячелетий, но и их безумие. Опасно быть наследником», — так говорил Заратустра.

Здоровье несопоставимо со всеми остальными радостями жизни. Но не надо искать легких путей. Задачи каждого человека на определенном этапе состоят в преодолении лени, страха, отказе от привычных допингов — курения и алкоголя. Повторю — нет ничего прекрасней для многих людей, попавших в колею болезни, преодоления этого страдания, ибо это путь к самопознанию, самоутверждению и самосовершенствованию. Люди, замыкающиеся в страдании и не пытающиеся его преодолеть, не понимают, что это страдание — лишь испытание их духа на право жить полноценно. Не самоистязание, не нагнетание негативных эмоций в свою жизнь, а преодоление болезни, в которую очень часто человек попадает по неведению от того, что творит со своим организмом,