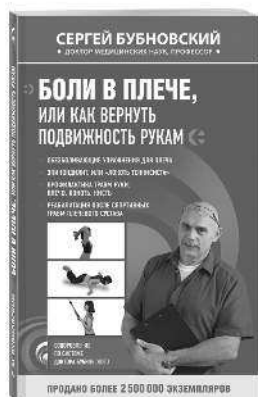
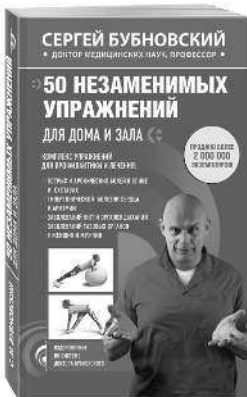




НОВАЯ СЕРИЯ  
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ  
 ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**  
 В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- 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**

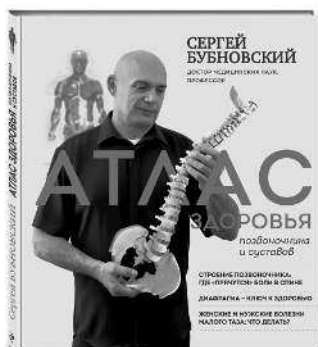
# ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



**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**

---

**АКТИВНОЕ  
ДОЛГОЛЕТИЕ,**

**ИЛИ КАК ВЕРНУТЬ  
МОЛОДОСТЬ ВАШЕМУ ТелУ**



Москва  
2018

---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	<b>7</b>
-------------------------	----------

## **РАЗДЕЛ 1. КОД ЗДОРОВЬЯ**

<b>ЧАСТЬ 1</b> .....	<b>11</b>
Здоровье и болезнь — плюсы и минусы .....	11
<b>ЧАСТЬ 2</b> .....	<b>26</b>
Стихия «Воздух», или Диафрагмальное дыхание .....	26
Стихия «Земля» .....	39
Стихия «Вода» .....	41
Стихия «Огонь» .....	46
Стихия «Эфир» .....	54
<b>ЧАСТЬ 3</b> .....	<b>56</b>
Хроническая болезнь: найти выход .....	56
Здоровье, болезнь и старение .....	61

## **РАЗДЕЛ 2. ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?**

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	<b>67</b>
<b>ЧАСТЬ 1</b> .....	<b>75</b>
«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...» .....	75
Триада здоровья .....	80
Физиология поражения сосудов .....	83
<b>ЧАСТЬ 2</b> .....	<b>88</b>
«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...» .....	88
Остеохондроз и ИБС — что общего? .....	89
Что такое ИБС? .....	92
«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная физиология сосудов .....	94
Тренажеры вместо лекарства от сердца .....	98
<b>ЧАСТЬ 3</b> .....	<b>101</b>
«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...» .....	101
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание .....	107
Сердце только часть сосудистой системы... ..	109
Что такое — правильные упражнения? Положительная нагрузка и отрицательная .....	113
Типичные ошибки при выходе из болезни .....	118
<b>ЧАСТЬ 4</b> .....	<b>123</b>
«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация? .....	123
К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках» .....	126
Пять условий активного долголетия .....	136
Нагрузки, необходимые для всех .....	141



<b>ЧАСТЬ 5</b> .....	<b>146</b>
Боли сердечные и боли мышечные — как отличить? .....	146
Правила движения «внутри сустава» .....	149
<b>ЧАСТЬ 6</b> .....	<b>152</b>
Правила контроля сердечной деятельности в домашних условиях .....	152
Первый «этаж» тела — приседания .....	152
Измерение ЧСС .....	156
<b>ЧАСТЬ 7</b> .....	<b>165</b>
«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром вообще не могла встать...». «Болезни лежания» .....	165
«Валокордин» — лекарство от разума .....	170
Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС .....	176
В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока и другие гимнастики .....	183
<b>ЧАСТЬ 8</b> .....	<b>192</b>
ИБС — ишемическая болезнь страны (новая трактовка) .....	192
Медицинское обоснование упражнений .....	195
Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий .....	196
Второй «этаж» тела — защита для органов .....	200
<b>ЧАСТЬ 9</b> .....	<b>204</b>
Выход из инсульта — хроники кинезитерапии, или Из цикла «Невыдуманные истории» .....	204
<b>ЧАСТЬ 10</b> .....	<b>210</b>
«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени забывают заботиться о себе» .....	210
Букет заболеваний — не причина для уныния. Хроники кинезитерапии из цикла «Невыдуманные истории» .....	212
Вместо эпилога .....	218
<b>РАЗДЕЛ 3. ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?</b>	
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	<b>221</b>
<b>ЧАСТЬ 1</b> .....	<b>224</b>
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы .....	224
Выбрать свой путь или судьбу .....	228
Культура здоровья .....	231
Головные боли неясной этиологии .....	233
Нагрузки правильные и неправильные .....	239
<b>ЧАСТЬ 2</b> .....	<b>243</b>
Плечи — инструмент мозга .....	243
Функциональная анатомия плеча .....	245
Начало угасания здоровья .....	253
Мышечная депрессия .....	255
Первые шаги из болезни .....	261
Первый день новой жизни .....	266
Головные боли и остеохондроз .....	269
<b>ЧАСТЬ 3</b> .....	<b>272</b>
Необходимое пояснение к применению холодовых процедур. Криотерапия .....	272
ЗОЖ — что это? .....	275
Склероз сосудов. Почему? .....	279



Что помогает движению? .....	282
Бег от инфаркта и атеросклероза .....	285
Вертеброгенные головные боли — как быть с ними? .....	292
<b>ЧАСТЬ 4 .....</b>	<b>297</b>
Ответы на письма .....	297
Эпилог .....	311
<b>ЧАСТЬ 5 .....</b>	<b>316</b>
Беседы о сахарном диабете .....	316
Из цикла «Невыдуманные истории» .....	321
Вместо заключения .....	334

## **РАЗДЕЛ 4. 100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ, ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

<b>ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ — ВЕРА В САМОГО СЕБЯ .....</b>	<b>345</b>
<b>ВТОРОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ — УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТРУДА .....</b>	<b>361</b>
«Тонкие и плотные» уровни лечения человека .....	372
Здоровье сердца — в ногах .....	378
Что дают сердцу приседания .....	382
«Фронт» и «тыл» туловища .....	389
Отжимания — самое трудное упражнение! .....	398
<b>ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ — ЗАКАЛИВАНИЕ ЖАРОМ И ХОЛОДОМ .....</b>	<b>405</b>
<b>ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ИЛИ ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ .....</b>	<b>416</b>
Надо было похудеть. Срочно! .....	424
Завтрак .....	431
Обед .....	438
Ужин .....	439
<b>ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ? .....</b>	<b>443</b>
<b>КАК СОЗДАТЬ ДОМАШНИЙ САНАТОРИЙ, ИЛИ ПЯТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ .....</b>	<b>446</b>
<b>ДРУГИЕ УСЛОВИЯ АКТИВНОГО ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ .....</b>	<b>450</b>
<b>К ДОЛГОЛЕТИЮ С ПЕЛЕНОК! .....</b>	<b>453</b>
Первый год жизни ребенка — первые уроки здоровья — первые шаги в здоровое долголетие! .....	463
Уберечь ребенка от новомодных прививок .....	468
<b>КАКОЕ ОНО БЫВАЕТ, ДОЛГОЛЕТИЕ, И КОМУ НУЖНЫ СТАРИКИ .....</b>	<b>478</b>
Выживание в период экстремальной старости или экстремальное выживание .....	480
Правила экстремального выживания стариков .....	482
<b>«ТРИАДА ДОЛГОЛЕТИЯ» И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧЕНЬ ОСЛАБЛЕННЫХ .....</b>	<b>485</b>
<b>ЖИТЬ ДОЛГО — КОМАНДОЙ! .....</b>	<b>491</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>497</b>
Приложение 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов .....	497
Приложение 2. Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ 1 из группы «Б» .....	504
<b>БОЛЬШОЙ ЖИЗНЕННЫЙ СЛОВАРЬ .....</b>	<b>519</b>



---

## ВСТУПЛЕНИЕ

---

Как показывает практика, о здоровье по-настоящему серьезно начинают думать только тогда, когда его потеряли. Но, как показывает та же практика, справиться с недугом обычно пытаются самым простым способом — обратившись к врачу. Возможно, это и правильно, но есть одно «но». Миссию возвращения потерянного здоровья такие люди целиком и полностью возлагают на врача. И здесь в ход идет самое элементарное действие — попытка «купить здоровье». Денег в таких случаях жалеть не принято. Но именно такая практика в большинстве случаев здоровье не возвращает. Врачи спасают от смерти, например, в случае инфаркта миокарда — это так! На какое-то время, возможно на несколько лет, продлевают жизнь с помощью лекарств и периодических госпитализаций. И это так! Но вернуть здоровье без изменения образа жизни, приведшего к болезни, даже за большие деньги еще никому не удалось.

Я уже писал, что часто вижу людей, вышедших из больницы, выжившими, а не вернувшими себе здоровье. И чем чаще человек оказывается в стационаре, тем хуже показатели его здоровья. Конечно, можно понять людей, особенно уже проживших не один десяток лет и желающих «подлечиться» лежа в больнице. Но они возлагают на больницу слишком большие надежды, скорее всего, судя о ней по фильмам, в которых врач, выходя из реанимации с уставшим лицом в окровавленном халате, в ответ на вопрос поджидающих родственников: «Жить будет?», отвечает: «Будет!» Только не говорит — как!



Как жить после больницы? Как вернуть себе здоровье при наличии нескольких тяжелых заболеваний одновременно? И вообще, как жить, а не страдать?

На эти и другие вопросы автор постарался дать ответ в этой книге тем, кто хочет жить долго здоровой жизнью.

Аллегория

Словарь автора:

Организм — это земля,

Болезнь — это война,

Сопутствующие болезни — оккупанты,

Осложнения — недобитые враги, бандиты.

Лекарства — отравляющие вещества.

Опорно-двигательный аппарат — дом.

Возвращение здоровья в организм человека после длительной болезни подобно возвращению на родную землю после войны, изуродовавшей эту землю и самого человека. Но надо как-то жить, если уж выжил в войне. И человек должен использовать все без исключения средства, еще оставшиеся каким-то чудом на его родной земле, благодаря которым возможно возродить и себя, и землю. Надо обрабатывать ее — пахать, пропалывать, поливать, заново строить разрушенное жилье и при этом постоянно помнить, что могут убить недобитые враги, оставшиеся после войны и прячущиеся где-то в лесах, болотах, горах, окружающих землю человека и его жилище. И здесь уже не должно быть места ни страху, ни жалости к себе (мол, инвалид), ни тем более соблазну спрятаться от этой борьбы за свою жизнь на земле. Война выжгла, истощила землю человека. И он должен осознать, что только собственный труд, через слезы и пот, труд, способный оживить и обработать изуродованную войной землю, спасет его, и больше никто, кроме него самого, не способен выполнить эту работу.



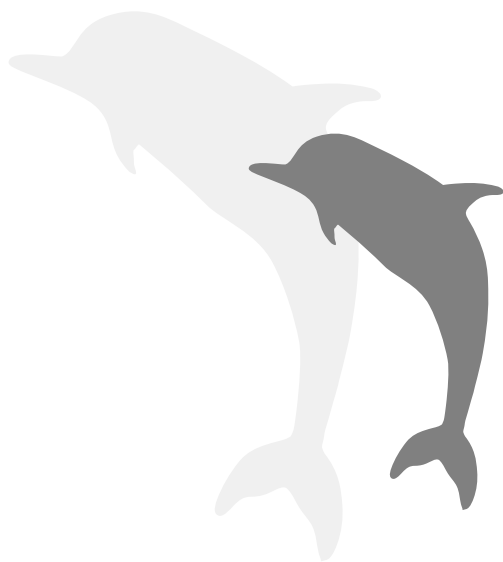


# РАЗДЕЛ 1

---

## КОД ЗДОРОВЬЯ

---



.....

**Мы — вы и я — бесконечно сильнее,  
чем реализовались до сих пор.  
На этом и нужно сосредоточиться.  
Ф. Ницше**

.....

### **Здоровье и болезнь — плюсы и минусы**

С чего же все-таки начать человеку, восстанавливающему свой организм после болезни? Ведь жить хочется! 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».

В России этого не происходит по одной простой причине — здесь нет условий для нормальной жизни инвалидов. И я в свое время испытал это на себе. Именно в этот момент появилось огромное желание выбраться из болезни и отказаться от многочисленных врачебных ограничений. Благодаря этому я и задумался о возможностях своего организма.

И мне 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 еще понимать, что и здоровье, и болезнь — это энергии (со знаком «+» и «-» соответственно).**

Но само по себе выполнение гимнастики (упражнений) не даст нужного эффекта. Необходимо еще понимать, что и здоровье, и болезнь — это энергии (со знаком «+» и «-» соответственно). Но откуда они берут свою энергию? Только разобравшись с этим вопросом, можно понять лечебную силу движения!

Принципиальным является понимание обязательности сочетания силовых, растягивающих и аэробных упражнений. В большинстве систем спортивной подготовки есть какой-то «крен». Либо бегают (марафон, теннис, футбол и др.), либо растягиваются (йога, пилатес), либо качаются (бодибилдинг). Причем энергетике движений, то есть управлению дыханием при выполнении оздоровительных нагрузок, должного значения не придают. Для выхода из болезни необходимо привести тело в порядок с помощью выполнения упражнений, т.е. стать «физиком» — изучить свое тело и его возможности. От простого к сложному, от легкого к тяжелому. И когда вы сделаете первые шаги (их может сделать любой человек в любом состоянии), у вас спустя какое-то время возникнет



следующий вопрос: «Что дальше? Как долго выполнять упражнения?» Многие часто спрашивают: «Это что? На всю жизнь?» Я рассчитывал получить ответы на эти вопросы в книгах. Изучал нетрадиционную медицину. 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, уринотерапией, РДТ (разгрузочно-диетической терапией). Был знаком с разными экстрасенсами, колдунами, шаманами и ясновидящими. Изучал разного рода «мудры», «чакры», народную медицину. Познакомился с гимнастками Иванова, Амосова, Стрельниковой, йогой, цигун, а также современными на тот период оздоровительными технологиями: бодибилдингом и шейпингом. Сейчас к ним добавились «степы», «пилатес», кардиотренажеры.

Я пробовал, изучал и погружался во все, что можно (легче спросить, что я не испытал на себе). Но удовлетворения не было. Чего-то не хватало. В каждой изучаемой мной методике виделась какая-то недоговоренность, недоработка. Сидеть на диете, голодать, просто выполнять какие-то упражнения... А если трудно, больно и, наконец, лень? И вдруг я понял! Должен быть код здоровья и ключ для каждого случая болезни или травмы. Я нашел этот код. Сначала для себя. С тех пор я объясняю каждому своему пациенту правила нахождения собственного кода здоровья, а остальным подскажу.

**Должен быть код здоровья и ключ для каждого случая болезни или травмы.**

Альтернативная медицина позиционирует себя как совокупность экологических оздоровительных методов восстановления здоровья без лекарств. Однако, как правило, все это однобоко, сыро и непрофессионально. «Настоя-



щих» профессиональных врачей среди этих специалистов можно встретить нечасто. А вот «примкнувших», т.е. зарабатывающих на экзотике, много. Поэтому на пальцах одной руки можно перечислить системно мыслящих врачей (известных, конечно). К ним можно отнести Герберта Шелтона, Кеннета Джеффри, Кеннета Купера, Себастьяна Кнейпа, Пола Брегга. Очень много знают о здоровье и нездоровье физиологи, но открытые ими законы не получили прикладного значения и существуют сами по себе и без связи друг с другом.

Здоровье и болезнь естественны для человека, да и для остального животного и растительного мира... «К сожалению, человечество всегда покупало здоровье ценой нездоровья» (Давыдовский). Здоровье и болезнь — энергии, берущие свои заряды из природных стихий: воздуха, воды, огня и земли. Одним словом, мы живем в их окружении, в их разноразряженных полях. Поэтому каждый должен выбрать свое поле жизнедеятельности с положительным или отрицательным зарядом. А жить — значит постоянно себя подзаряжать и усталости от этих упражнений быть не должно. К сожалению, для многих все, что связано со здоровьем и требует усилий, терпения и постоянства, — невыполнимо! Но здоровье всегда должно подзаряжаться. 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 основного аргумента о пользе и постоянстве нахождения себя в положительно заряженном пространстве я могу привести всего лишь несколько слов — это уверенность в себе и в своем завтрашнем дне! То есть то, к чему стремится подавляющее число больных, застрявших в отрицательно заряженном пространстве и которые лишены этой уверенности в завтрашнем дне.



**Здоровье и болезнь — энергии, берущие  
свои заряды из природных стихий:  
воздуха, воды, огня и земли.**

Мне жаль тех врачей, которые не признают или не понимают метафизику болезни. Они же не стали «физиками», не следят за своим здоровьем, а иначе могли бы нивелировать разрушающие свойства недугов, которые при полном контакте с больными незаметно распространяются и на них. Этому, увы, не учат в медицинских вузах.

Мне удалось понять метафизику болезни, эту невидимую глазу энергию болезни, еще во время медицинской практики. Представляете, приходит в поликлинику на практику молодой врач (вернее, еще субординатор), не жалующийся на здоровье, еще очень крепкий. Он сидит за столом, а по другую сторону один за другим садятся больные, жалующиеся на свое нездоровье. Просто жалуются. На каждого дается семь минут. За это время надо записать жалобы, выписать рецепт и постараться что-то еще сказать больному. И все. Просто разговор. Семь минут без какого-либо контакта! Один жалуется — другой слушает эти жалобы. Через две недели у врача запершило в горле, потекло из носа. Причем речь шла не о гриппе и ОРЗ — слабость и слизи! Так я впервые узнал, что такое контакт с энергией болезни. И это самый простой пример. Я обратил внимание на поведение людей, которые смотрят на пациентов нашего Центра, восстанавливающих свое здоровье в движении, на тренажерах, и 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.

Те же, кто приходит в больницу, стараются поскорее ее

