



# ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ PRO ЗДОРОВЬЕ





# **СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

## **100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ**

**ИЛИ СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**



Москва  
2016

УДК 613  
ББК 51.204.0  
Б 90

Художественное оформление *П. Петрова*

Фотографии, использованные в макете и на обложке,  
*Л. Бубновской и Е. Шевардиной*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б 90 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 192 с. : ил. — (PRO здоровье).

ISBN 978-5-699-78890-3

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 последователей доктора Бубновского, приведенные в книге, не могут не восхищать!

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ЗАВИСИМОСТИ, УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И СОХРАНИТЬ ЖЕЛАНИЕ ПРОЖИТЬ 100 ЛЕТ АКТИВНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ.

УДК 613  
ББК 51.204.0

© Бубновский С.М., 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-78890-3

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОТ АВТОРА</b> . . . . .	9
<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



*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.

---

## 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, занявших-

**Заниматься здоровьем — это значит отказаться от лекарств и, вопреки страху, заменить их на активную позицию по отношению к больному организму.**

ся здоровьем<sup>1</sup> 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...

---

<sup>1</sup> В нашем понимании заниматься здоровьем — это значит отказаться от лекарств и, вопреки страху, заменить их на активную позицию по отношению к больному организму.

Самое интересное — у многих получается! Но 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, 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 Кошце Бессмертном. Одним из самых любимых сюжетов фильмов, как правило, приключенческих и мистических, является спрятанная где-то

рукопись древних, содержащая рецепты долголетия, элексиры «живой» и «мертвой» воды и т. д. и т. п.

Организация здравоохранения любит страшить 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»<sup>1</sup>. 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

---

<sup>1</sup> Проказа (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.

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, как позвоночник, словно костяшки на счетах<sup>1</sup>, смыкается, и двигаться не могу. Как будто мне в спину наливают 100 тонн це-*

---

<sup>1</sup> 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.

*мента; 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...*

*P.S.: 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, — квар-

тира есть, пенсия есть, дочь вот вырастила». То есть она считает, что достигла 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 МТБ<sup>1</sup>, 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 TV 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

---

<sup>1</sup> МТБ — многофункциональный тренажер Бубновского. — См. Приложение.

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;
- 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 рабо-