

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ДОЛГО ЖИТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ

ГИД ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ
И СОХРАНЕНИЮ
ЗДОРОВЬЯ
СЕРДЦА, МОЗГА
И СУСТАВОВ



Москва

УДК 613.98
ББК 51.204.9
Б90

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90

Долго жить не запретишь. Гид по восстановлению и сохранению здоровья сердца, мозга и суставов / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Живем по Бубновскому).

Старость — это кумулятивное накопление болезней. Каждый день, проведенный без заботы о своем здоровье, создает новый фактор для будущего разрушения организма. Очень важно понимать, что не так страшны изменяющиеся со временем черты, как потеря способности заниматься любимым делом. Другими словами, не морщины делают человека несчастным, а невозможность жить как прежде: сажать цветы или стелить ковры из-за боли в пояснице, протирать пыль на полках из-за трудностей с подъемом рук вверх, шить и вязать из-за проблем со зрением. И так далее. Известный российский врач-кинезитерапевт С. М. Бубновский рассказывает, как сохранить здоровье до глубокой старости, не прибегая к медикаментам, что поможет вовремя распознать опасность и чем защитить себя от развития недугов. Упражнения, правила жизни, питание и некоторые необычные аспекты ЗОЖ ждут вас в этой книге.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
ЖИВЕМ ПО БУБНОВСКОМУ

Бубновский Сергей Михайлович
ДОЛГО ЖИТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ

**Гид по восстановлению и сохранению
здоровья сердца, мозга и суставов**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Начальник отдела *Т. Решетник*
Продюсер проекта *И. Лазарев*
Ответственные редакторы
О. Ключникова, Э. Каленюк
Менеджер проекта *Л. Коробейникова*
Литературный редактор *О. Жукова*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *Ю. Шigareва, Е. Копылова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
125008, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Издатель: «Издательство «Эксмо» ЖШС
125008, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-қабат, 20 кабинет, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому поручению на продукцию в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Дамбрэвского, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор жана Қазақстан Республикасында өмірге шамакар
сыйлаушы өкілетті кәсіпкер «РДЦ Алматы» ЖШС
Алматы қ., Дамбрэвский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (777) 201-59-90/91-92. E-mail: RDC-Almaty@book24.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай бақылаушы субъектісі растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Проведены в Российской Федерации
Россий Федерациясында өткізілген

Сертификат туралы мәліметтер

Дата изготовления /

Подписано в печать 15.08.2025.

Формат 84x108^{1/32}. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 15,12. Доп. тираж 3000 экз. Заказ



ЧИТАЙТЕ
И СЛУШАЙТЕ
В Литрес



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-165418-4



9 785041 654184 >

ISBN 978-5-04-165418-4

© С. Бубновский, текст, 2023
© Irina Avelvi, @iravelvi, фото 2022
© Сергей Синцов, фото, 2016
© И. Кулямин, Д. Ухов, Л. Бубновская,
Е. Шевардина, фото, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Предисловие автора.....	6
-------------------------	---

РАЗДЕЛ 1. КОД ЗДОРОВЬЯ, или энергия здоровья и энергия болезни11

Здоровье или болезнь?.....	11
Диафрагмальное дыхание — путь к здоровью.....	21
Управление дыхательным аппаратом.....	23
Упражнение на управление диафрагмой.....	25
Как быть с ИБС?.....	30
Избавление от страха перед болезнью и обучение диафрагмальному дыханию — основные условия для успешного выздоровления	33
Целебная сила холодной воды — криотерапия.....	34
Тепловые процедуры, или сауна-терапия по правилам русской бани.....	38
Эмоции и здоровье.....	47

РАЗДЕЛ 2. Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы?56

Болезни и рекомендации	64
Триада здоровья — не только для здоровых	66
Патологическая физиология кровеносных сосудов. Надо знать!.....	69
Остеохондроз и ИБС: что общего?	76
Что такое ИБС?	78
«Человек стареет не годами, а ногами», или возрастная физиология сосудов.....	81
Тренажеры вместо «сердечного» лекарства	85
Преклонный возраст и заболевания.....	86
Работа над ошибками	89

Сердце — только часть сосудистой системы.....	92
Почему теряем здоровье после 40 лет?	93
Правила для силовых упражнений	96
Пять типичных ошибок при выходе из болезни	102
Что такое адаптация, или как привыкнуть к жизни без лекарств?.....	105
Так что же делать старику?.....	119
Боли сердечные или боли мышечные — как отличить?.....	122
Правила движения «внутри сустава»: это важно для плавающих в бассейне	126
Первый «этаж» тела — приседания	129
Измерение ЧСС.....	132
Болезни «лежания»	140
Валокордин — лекарство от разума	144
Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС	149
ИБС — ишемическая болезнь страны (новая трактовка).....	155
Третий «этаж» тела, или о пользе отжиманий.....	156
Второй «этаж» тела — защита для органов.....	161
Сердечно-сосудистые проблемы	163

РАЗДЕЛ 3. ГОЛОВНЫЕ БОЛИ —

путь в слабоумие	166
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы.....	166
Выбрать свой путь или судьбу.....	170
Культура здоровья	173
Головные боли неясной этиологии	176
Нагрузки правильные и неправильные.....	180
Начало угасания здоровья.....	187
Мышечная депрессия.....	189
Первые шаги из болезни.....	195
Первый день новой жизни.....	197
Головные боли и остеохондроз	201
ЗОЖ — что это?.....	204
Склероз сосудов: почему?	209
Что помогает движению?.....	212
Бег от инфаркта и атеросклероза	215

Вертеброгенные головные боли — как быть с ними?	223
Беседы о сахарном диабете.....	227
РАЗДЕЛ 4. АКТИВНО жить не запретишь	233
Первое условие здорового долголетия — вера в самого себя	236
Второе условие здорового долголетия — удовольствие от труда	243
Третье условие здорового долголетия — закаливание жаром и холодом.....	257
Формула здорового питания, или четвертое условие здорового долголетия	264
Белки	268
Жиры	269
Углеводы	269
Витамины.....	271
Завтрак.....	272
Обед.....	278
Ужин.....	279
Чем опасно ожирение.....	279
Как создать домашний санаторий, или пятое условие долголетия.....	281
Другие условия активного здорового долголетия.....	282
Какое бывает долголетие и кому нужны старики.....	283
Выживание в период экстремальной старости, или экстремальное выживание	286
Эпилог, или зачем жить долго?.....	288

Предисловие автора

«Нет для человека наказания более унижительного и в то же время более справедливого, чем измена собственной сущности, одряхление собственного тела и памяти...» Габриэль Гарсиа Маркес «Осень патриарха» - Нобелевская премия 1982 г.

Современная кинезитерапия - это единственный, пожалуй, раздел медицины, к которому часто обращаются больные люди, как правило, уставшие от лечения, с накопившимися болезнями, существующими одновременно в одном организме. В их истории болезни имеются консультации кардиологов, урологов и гинекологов, невропатологов и гастроэнтерологов. Список специалистов можно продолжать и долго-долго перечитывать лечебные методы, которые применялись к этим пациентам, тем более что каждый лечебный метод подразумевает свой диагноз, свою болезнь в определенной области тела. Порой можно насчитать от 8 до 20 диагнозов у одного пациента, и 10-20 лечебных препаратов, применяемых также одновременно...в один день. В настоящее время появился даже новый диагноз, новая болезнь - ятрогения, или болезнь от лечения. Обратился к врачу-специалисту с одним заболеванием, а после лечения получил другое или несколько других...Обвинять врачей смысла никакого нет. Каждый из них имеет свои стандарты лечения, которым и следует, часто не считаясь с другим заболеванием «своего» пациента, который параллельно лечится у других специалистов-медиков. И это считается нормальным. Возраст, знаете ли...

Но стаптывание ног по кабинетам врачей, на самом деле, свидетельствует об огромном желании жить дальше, дольше, до 150 лет... Но зачем? И как свидетельствует медицинская статистика, это ждет большинство людей уже после 60 лет.

Зачем жить долго, если жизнь в конце-концов превращается в череду болезней, которые насаиваются одна на другую и не позволяют жить без ежедневных страданий?

Если задать этот вопрос активным молодым людям (в возрасте примерно до 40 лет), у которых чередуются не болезни, а спортивные увлечения — большой теннис, йога, тренажерный зал и футбол, то они не поймут, а вернее просто не смогут осознать, что это такое — жить «под себя», с капельницей в руке, с ежеминутным страхом смерти и в то же время с желанием умереть, жить с постоянными болевыми синдромами во всем теле, покрываясь потом от боли в сердце, которая сжимает грудную клетку и не дает думать ни о чем другом кроме желания жить...

Как это происходит? Однажды у человека поднимается давление, и происходит гипертонический криз! Причем это происходит без каких-либо видимых причин, буквально «на ровном месте»? Мы ведь не всегда отдаем отчет в своих действиях: подумаешь, выпил в компании, покурил кальян, из-за командировки пропустил занятия в тренажерном зале, переработал или недоспал... И жизнь продолжается, но уже с таблеткой в кармане, пусть даже только от давления. Заболела спина — грыжа? А это уже страшно: врач заговорил об операции и рекомендует носить корсет.

После 50 лет в нагрузку к гипертонии и таблеткам от болей в спине появляется сахарный диабет, новые таблетки на фоне старых, и тут человек замечает, что его знакомые, ровесники начали умирать. Не рановато ли? Врачи в один

голос начинают убеждать, что пора болеть и принимать таблетки. Большинство людей принимают такую позицию как норму. Почему? Ответ прост: они верят врачам, которые выписывают пациентам таблетки, потому что так их учат в медицинском вузе уже с четвертого курса.

В медицинских университетах будущие врачи только на первых трех курсах изучают законы естественного функционирования организма. Эти знания заложены в нормальной и патологической анатомии. (Патологическая анатомия — это объяснение алгоритма развития того же остеохондроза грыжами МПД). Патологическая физиология изучает алгоритм развития той же гипертонической или ишемической болезни сердца. Такие предметы как цитология и гистология (жизнь клетки и соединительных тканей) объясняют появление опухолей, остеопороза, патологии крови и лимфы. Биохимия объясняет особенности метаболизма (обмена веществ). Изучаемых дисциплин так много, что они помогают понять истоки любой болезни — надо только правильно понимать их прикладной смысл. Но уже с четвертого курса у студентов-медиков начинается специализация и изучение отдельных специализированных предметов: ЛОР, кардиология, психиатрия, гастроэнтерология...

Будущие врачи изучают симптомы и синдромы болезней и... лекарства от них. В результате к окончанию медицинского вуза мозг будущих врачей бывает наполнен огромным количеством информации о симптоматике болезней и лекарствах для избавления от них, а про строение организма и законы его функционирования, к сожалению, многие забывают. Таким образом, кардиолог знает все о сердце и ничего не знает о позвоночнике, невролог знает все о нервах и ничего не знает о мышцах,

в которых эти нервы проходят, хотя тот же остеохондроз относится прежде всего к костно-мышечной системе, и т.д., и т.п.

Например, хочется отметить, что сердце человека имеет 650 своих «собратьев», которых физиологи называют периферическим сердцем — это мышечные насосы (мышцы), а про скелетные мышцы кардиологи ничего реального не знают кроме того, что они есть.

Каждый врач знает лекарства от симптомов той или иной болезни, только он не знает, как пациенту из нее выбраться — его этому не учили... И никаких претензий к врачам со стороны больного быть не должно. Любую болезнь каждый человек наживает себе сам добровольно, потому что он не знает ни патологической анатомии, ни физиологии, ни биохимии, ни гистологии. А врачи все это знали, но забыли! От них требуется всего лишь спасти больного от смерти, чем они и занимаются! Какая еще гистология? Если тебе стукнуло 50, значит, пора болеть, и все!

Но почему один человек в свои 60 лет выглядит намного лучше функционально и физически, чем другой в этом же возрасте и даже лучше другого, более молодого? Почему люди легко принимают девиз «Пора болеть» и не анализируют причины появления своих недугов? Доверяют врачам? Так-то оно так, но и врачи бывают разные.

Данная книга может помочь найти ответы на многие неясные вопросы, которые касаются потери здоровья и выхода из болезни. Не каждый врач знает об этих возможностях организма человека. По этой причине огромный опыт автора в области экстремальной реабилитации пациентов с острыми и хроническими заболеваниями

и различными патологиями, а также в лечении болевых синдромов методом современной кинезиологии (без применения лекарственных препаратов) будет полезен для всех групп населения.

Хотите сохранить здоровье и вернуть базовое качество жизни — читайте эту книгу.

проф. д.м.н. Бубновский С.М.

РАЗДЕЛ 1

.....

КОД ЗДОРОВЬЯ, или энергия здоровья и энергия болезни

«Мы — вы и я — бесконечно сильнее,
чем реализовались до сих пор.
На этом и нужно сосредоточиться».

Ф. Ницше

Здоровье или болезнь?

С чего же все-таки начать человеку, восстанавливающему свой организм после болезни? Хочется жить и двигаться без опаски, т.е. вернуть качество жизни. Жить хочется всегда, во что бы то ни стало. Но, попав на больничную койку и наслушавшись запретов врачей, многие теряются.

Конечно, есть огромное количество людей, особенно в Европе и Америке, которые даже с некоторым облегчением садятся в инвалидную коляску только из-за того, что не смогли справиться с хроническими болями в спине. Такую рекомендацию они получают от врача, и их... катят в этой самой коляске, но отнюдь не в активное долголетие. И за это к тому же платятся немалые страховые деньги... Но так бывает в Европе и США, но не в России. В России

этого не происходит по одной простой причине: здесь нет условий для нормальной жизни инвалидов. В свое время я испытал все это на себе. Именно в тот период у меня и появилось огромное желание выбраться из болезни и отказаться от многочисленных врачебных ограничений. Благодаря этому пришлось задуматься о возможностях организма, и мне все-таки 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 понимать, что и здоровье, и болезнь — это энергии со знаком «плюс» и «минус» соответственно. Но откуда они берут свою энергию? Только разобравшись с этим вопросом, можно понять лечебную силу движения! Человек в болезни всегда слабеет. Ему трудно ходить, вставать с кровати. Болезнь тянет его — больного человека — вниз. Это и есть энергия болезни, потому что она тянет, сжимает, оказывает сопротивление желанию встать, и в этом она — болезнь — очень сильна. Поэтому для преодоления этой энергии болезни надо постараться, и хорошо постараться,

включать энергию здоровья, которая начинает включаться только движением тела. Для преодоления энергии лежания или сидения, которым в свою очередь помогает лень, надо включить мотивацию. То есть мозг. Надо начать думать о себе, анализировать уже пройденный этап или этапы лечения, что они дали для восстановления качества жизни? Если ты получил запреты на движение или невозможности их выполнить, например, отжаться от пола, значит из этого следует сделать простой вывод — все ранее пройденное лечение надо забыть, выбросить из головы все советы и рекомендации врачей, которые уложили тебя в постель, усадили в коляску и наполнили карманы таблетками, какими бы умными они тебе не казались при первой встрече, в какой бы известной клинике (больнице, институте) тебе не пришлось полежать (это называется лечением) — если ты лег и самостоятельно, и что совсем уже странно, без таблетки не смог встать, значит, надо выбрать другой путь, включить мозг. Необходимо проанализировать рекомендации врачей, прямо противоположных предыдущим. Если в них есть правильный алгоритм и смысл — начинай действовать. По прежним рекомендациям уже качество жизни не вернешь, там живет только энергия болезни. Энергия здоровья в больничной палате не живет. Она там, где тренажеры, которые помогут тебе сделать то, что самостоятельно ты сам выполнить не можешь. Но надо знать - что делать (именно делать, а не лежать), и с чего начать. Энергия здоровья живет там, где хороший (не застойный, как в больнице) воздух. А значит, можно воспользоваться и легкими, и бронхами, и диафрагмой, снижающей давление на внутренние органы извне. Энергия здоровья любит воду и водолечение, смывающее и вымывающее из тела все токсические вещества, собравшиеся в

сосудах, органах, благодаря химическому перенасыщению лекарствами. И выйдя из больницы, ты сможешь погрузиться в эту энергию здоровья и шаг за шагом впитать ее в себя и вернуть качество жизни. Я не видел здоровых людей, выписавшихся из больницы, я виде выживших. Принципиальным в практическом исполнении является понимание того, что нужно обязательно сочетать силовые, растягивающие и аэробные упражнения. К сожалению, в большинстве систем спортивной подготовки есть определенные перекосы: спортсмены либо бегают (марафон, теннис, футбол и т.п.), либо растягиваются (йога, пилатес), либо «качаются» (бодибилдинг). Причем энергии движения, то есть управлению дыханием значения не придается. Как говорится, вдох-выдох — не дыши.

Но для выхода из болезни необходимо привести тело в порядок прежде всего с помощью выполнения упражнений, то есть стать «физиком» — изучить свое тело и его возможности и двигаться от простого к сложному, от легкого к тяжелому. И когда вы сделаете первые шаги (их может сделать любой человек в любом состоянии), у вас рано или поздно возникнет следующий вопрос: «Что дальше? Как долго выполнять упражнения?» Меня часто спрашивают: «Это что — на всю жизнь?» Отвечаю: а что плохого в том, что каждое утро ты выполняешь гимнастику и принимаешь холодный душ, а не таблетку? Это как почистить зубы, умыться. Но после выполнения правильных упражнений ты чувствуешь себя уверенным в жизни, а после таблетки жизнь представляется дорогой от тонометра до тонометра.

Я рассчитывал получить ответы на эти вопросы в разных книгах, изучал нетрадиционную медицину и различные способы оздоровления, но в каждой изучаемой мной

методике виделась какая-то недоговоренность, недоработка: сидеть на диете, голодать, просто выполнять какие-то упражнения... А если это трудно, больно или просто лень? И однажды понял: для каждого случая болезни или травмы должен быть специальный код здоровья — особый ключ, который откроет возможности оздоровления и поможет выйти из болезни в здоровую жизнь. Я нашел этот код сначала для себя, и с тех пор стараюсь объяснить каждому своему пациенту правила нахождения собственного кода здоровья. О том, как найти свой код здоровья и выйти на путь активного долголетия, будет рассказано в этой книге.

Для каждого случая болезни или травмы должен быть специальный код здоровья — особый ключ, который откроет возможности оздоровления и поможет выйти из болезни в здоровую жизнь. И каждый человек может сам найти для себя этот код.

Здоровье и болезнь естественны для человека, да и для остального животного и растительного мира... «К сожалению, человечество всегда покупало здоровье ценой нездоровья» (Давыдовский). Для многих все, что связано со здоровьем и требует усилий, терпения и постоянства, является невыполнимой задачей! Но здоровье всегда должно подзаряжаться. Болезнь или энергия болезни не требует усилий, идет на поводу лени, покоя, тепла и постоянно