

100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия

Автор:

[Сергей Бубновский](#)

100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия

Сергей Михайлович Бубновский

Горячая линия с доктором Бубновским

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 корригирующих 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!

В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

Сергей Бубновский

100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия

© Бубновский С. М., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

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[1 - Павлов Иван. Рефлекс свободы. С.-Пб., 2001.], лауреат Нобелевской премии, великий русский физиолог (1849–1936)

Предисловие

В среднем человека как существа Homo Sapiens или человека активного хватает до 55–60 лет. Причем женщин до 55 лет, мужчин до 60. После начинается этап «доживания».

Далее проще. Женщины, сохранившие здоровье за 55 лет, начинают этим гордиться. Этому есть основания. Во-первых, как правило, они уделяют внимание занятиям на тренажерах, а их возрастные «соперницы» идут к косметологам, пластическим хирургам, терапевтам, спа. Первые – здоровые, вторые – уже с болезнями, плюс нездоровый климакс (на таблетках). Первым есть чем гордиться – фигура, осанка, подвижность, возрастная красота. Вторые

их тихо ненавидят.

Мужчины до 60 лет еще хорохорятся, живут воспоминаниями о бурной, порой спортивной молодости. Это первые, их большинство. Они уже с таблетками от гипертонии и сахарного диабета. Вторая категория мужчин до 60 – регулярно следят за активным здоровьем. Но кое-кто из них не распределяет разумно свои силы. Чрезмерно усердствуют в спорте: бег на длинные дистанции, охота, рыбалка – занятия, разрывающие ритм жизни, энергетику организма, но они еще без таблеток.

Далее, женщины после 60 – большинство в паутине болезней – боли в спине, суставах, опущения внутренних органов, остеопороз. Боли везде. Таблетки. Оставшаяся группа женщин после 60, сохранивших здоровье без таблеток, – уже изгои среди «соплеменниц», но очень нравятся мужчинам и гордятся собой. Имеют право.

Мужчины после 65 лет резко начинают сдавать здоровье – слабые ноги, больные суставы, позвоночник. Уже перенесли ряд операций – простата, коронарные сосуды (стенты), уже бросили курить, стали понимать проблемы больной старости. Не хочется! Цепляются за тренажеры, длительную ходьбу. Таблетка в кармане, измерение АД и сахара регулярно.

Мужчины после 65, сохранившие здоровье благодаря своему образу жизни, регулярным занятиям в тренажерном зале или на улице, плавающие, ходящие, крутящие педали, занимающиеся в саду, не понимают свой возраст, живут, ничего не меняя, набирая опыт и уважение окружающих.

После 70 женщины уже разваливаются. Пытаются хвататься за все, что касается здоровья, гимнастику, диету, скандинавские палки, тренажеры. Еще можно многого добиться. Но им не хватает терпения и регулярности в своих новых увлечениях. Часть органов уже потеряна навсегда ввиду опухолей, злокачественных и доброкачественных (матка, придатки, молочные железы, сантиметры или метры кишечника). Стойкий остеопороз, сгорбленность осанки, избыточный вес! Тоска в глазах и грусть – хочется еще пожить, но нет веры в себя.

Сохранившие здоровье женщины после 70 – веселые, подвижные, активные, любознательные, ненасытные. С удовольствием делятся своим опытом со всеми подряд... Зря! Их не поймут соплеменницы. Второй, третий брак вполне возможны.

Мужчины после 70, выжившие к этому возрасту на таблетках. В ежедневном обязательном ритуале – измерение АД и сахара. Периодически посещающие больницы с ожиданиями (так обещают врачи) поддержки здоровья, очищения органов. Деньги есть – не экономят. Это касается городских жителей. Мужчины после 70 лет, деревенские. Просто живут, копаются в огороде, на дворе, ухаживают за домашними животным и. С одной стороны – заскорузлые, неухоженные, дикие, но таблетки не принимают и в целом крепче городских – воздух, простая здоровая еда, постоянная работа. Но если прихватывает спина или суставы – терпеливо страдают.

Деревенские женщины после 70 или уже развалились, или терпеливо живут, работают. Денег мало, и времени на здоровье найти не могут. Примитивные.

Женщины после 80. Уже философствуют. Терпеливо живут. Терпеливо занимаются гимнастикой – те, кто выжил к 80. Охотно делятся различными рецептами здоровья. Хотят жить 120 лет при потере многих органов, сосудов, с остеопорозом. Про известных женщин (как правило, актрис) снимаются документальные фильмы – жизнь, мужа, дети... Лишь бы успеть...

Мужчины после 80, сохранившие здоровье, занимающиеся активно спортом. Их (известных) любят, блогеры, ТВ их приглашают на беседы о жизни, здоровье, бизнесе и даже сексе. Они любят подчеркнуть свой возраст, наверное, думающие о том, как бы прожить еще столько же.

Мужчины, «дожившие» до 80 на таблетках, неприятны визуально. Обрюзгшие, оплывшие, с торчащими волосами из носа, ушей, бровей. Жалкие, хочется им вытереть слюни (что и делают молодые жены, тихо ненавидя их за это). Различные варианты деменции. Тело – мощи ходящие и с трудом передвигающиеся.

90 лет. Женщины либо доставляющие удовольствие в общении, хотя общение дается собеседнику с трудом, либо нуждающиеся в постоянном уходе.

Женщины после 90, кинодивы в прошлом. Неприятно смотреть в старости, когда показывают их молодыми. Зачем соглашаются – непонятно? Впрочем, глубокая деменция.

90 лет – мужчины. Как правило, затихают в своей жизни, тоже доживают. Часто без интереса. Сохранившие здоровье до 90 – пишут мемуары, с удовольствием общаются с журналистами, детьми. Участвуют также охотно во всякого рода юбилеях, праздниках общественного значения. Тихо творят в своих кабинетах.

Деревенские в этом периоде жизни потеряли счет годам. Живут, работают, размышляют о жизни.

Им просто хорошо!

Остается подумать и выбрать для себя свой стиль и ритм жизни. Жизнь – штука длинная. Надо правильно распределить свои силы, чтобы не дожить до деменции.

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 Гиппократы, 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[2 - Жмудь Л. Я. Пифагор и его школа; Ямвлих. Жизнь Пифагора.].

С тех пор мало что изменилось.

У подавляющего числа больных есть одно общее свойство – они в своей болезни винят всех и всё, что было в их жизни. Это и работа, посвященная заработку, 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 которые 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 поездом... себя. С утра до вечера – мысли только об этом. В конце концов, винят все человечество и саму жизнь! Но только

не себя. Нет! Они же посвятили себя работе, детям! Теперь и всю оставшуюся жизнь их должны носить на руках. И это тоже эмоции – только отрицательные, направленные против самого себя. Это самоедство! Избавиться от этих мыслей (если можно назвать эти эмоции мыслями) очень и очень трудно. Когда ко мне на прием приходит 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 самом 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 ухаживать за родителями, вся проблема которых состоит только в том, что им всегда было некогда (?!) следить за своим здоровьем? Эти размышления относятся, конечно, 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 попадали 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.

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.

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 межпозвоночных 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, необходимо 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 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 долголетия. 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 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[3 - Герберт Шелтон – известный американский ученый, врач-гигиенист и просветитель, крупнейший представитель натуральной гигиены XX века.] говорил: «Медицина столь безопасно спряталась в «официальное невежество», что слепа к простым истинам, кои любой разумный человек в состоянии «постичь».

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 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... «полуживого».

Возраст больных, переживших инсульт, различен. От 35 до 85 лет. Встать после инсульта удастся 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 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 «4?4» 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 «4?4».

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. «Организуйте, я помогу», – отвечаю.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Павлов Иван. Рефлекс свободы. С.-Пб., 2001.

2

Жмудь Л. Я. Пифагор и его школа; Ямвлих. Жизнь Пифагора.

3

Герберт Шелтон – известный американский ученый, врач-гигиенист и просветитель, крупнейший представитель натуральной гигиены XX века.

Купить: https://tellnovel.com/ru/bubnovskiy_serгей/100-let-aktivnoy-zhizni-ili-sekret-y-zdorovogo-dolgoletiya

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)