

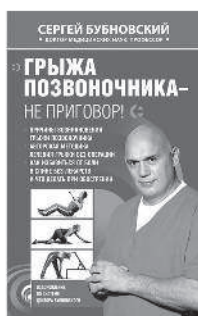


ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПО СИСТЕМЕ
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

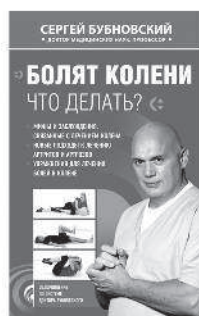
**В СЕРИИ «ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО»
ПРЕДСТАВЛЕНА УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА, СЕРДЦА И СОСУДОВ**



**ОСТЕОХОНДРОЗ –
НЕ ПРИГОВОР!**



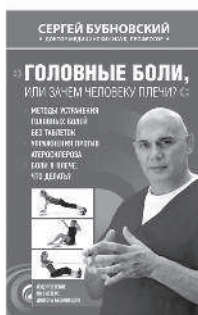
**ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА –
НЕ ПРИГОВОР!**



**БОЛЯТ КОЛЕНИ.
ЧТО ДЕЛАТЬ?**



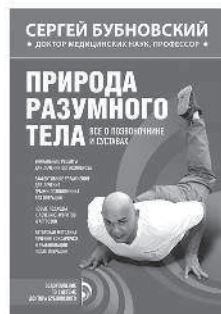
**ПРАВДА
О ТАЗОБЕДРЕННОМ
СУСТАВЕ:
ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ**



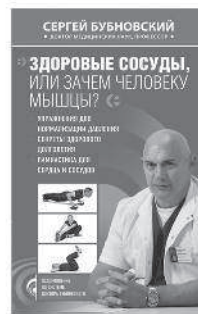
**ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,
ИЛИ ЗАЧЕМ
ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?**



**ЖИЗНЬ ПОСЛЕ
ТРАВМЫ,
ИЛИ КОД ЗДОРОВЬЯ**



**ПРИРОДА
РАЗУМНОГО ТЕЛА.
ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ
И СУСТАВАХ**



**ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ
МЫШЦЫ?**



**КОД ЗДОРОВЬЯ
СЕРДЦА И СОСУДОВ**

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

**КОД
ЗДОРОВЬЯ
СЕРДЦА И
СОСУДОВ**



МОСКВА
2016

УДК 615.82
ББК 53.54
Б 90

Фотографии упражнений на обложке
Е. Шевардиной и И. Кулямина

Фото С. М. Бубновского на переплете —
Е. Шевардиной

Бубновский С. М.

Б 90 Код здоровья сердца и сосудов / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 448 с. : ил. — (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

ISBN 978-5-699-59826-7

Долгожданная книга самого известного автора в вопросах здорового образа жизни — профессора Бубновского — посвящена оздоровлению сердца и сосудов. Автор предлагает революционный, безлекарственный подход к лечению сосудистых заболеваний, таких как, гипертония, сахарный диабет, атеросклероз, головные боли и головокружения, аритмия и ишемическая болезнь сердца.

Сергей Михайлович впервые раскрывает секреты лечебного воздействия природных стихий — воздуха, воды, земли, огня, эфира — и подсказывает КЛЮЧИ для восстановления своего КОДА ЗДОРОВЬЯ. Выполняя упражнения и следуя рекомендациям доктора Бубновского, вы избавитесь от лекарственной зависимости, улучшите качество своей жизни и, конечно, продлите ее.

Книга полна оптимизма и веры в человека. Истории выздоровления пациентов, отраженные в ней, порой ошеломляют своими результатами. Эта книга поможет вам быстро выйти из болезни без потерь и сохранить желание жить долго и активно.

УДК 615.82
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-59826-7

© Бубновский С., 2012
© Кулямин И., фотография, 2012
© Оформление. ООО «Издательство
«Э», 2016

Содержание

ОТ АВТОРА	9
РАЗДЕЛ 1. Код здоровья.....	13
ЧАСТЬ 1	15
Здоровье и болезнь — плюсы и минусы	15
ЧАСТЬ 2	35
Стихия «Воздух», или Диафрагмальное дыхание	35
Стихия «Земля»	50
Стихия «Вода».....	52
Стихия «Огонь»	58
Стихия «Эфир»	69
ЧАСТЬ 3	71
Хроническая болезнь: найти выход	71
Здоровье, болезнь и старение.....	77
РАЗДЕЛ 2. Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы?	81
Предисловие	86
ЧАСТЬ 1	96
«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...».....	96
Триада здоровья.....	103
Физиология поражения сосудов	105
ЧАСТЬ 2	112
«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...»	112
Остеохондроз и ИБС — что общего?	114
Что такое ИБС?.....	117



«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная физиология сосудов.....	120
Тренажеры вместо лекарства от сердца.....	124
ЧАСТЬ 3	129
«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...»	129
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание	136
Сердце только часть сосудистой системы... ..	138
Что такое — правильные упражнения?	
Положительная нагрузка и отрицательная.....	144
Типичные ошибки при выходе из болезни	150
ЧАСТЬ 4	155
«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация?	155
К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках»	159
Пять условий активного долголетия	170
Нагрузки, необходимые для всех.....	177
ЧАСТЬ 5	183
Боли сердечные и боли мышечные — как отличить?	183
Правила движения «внутри сустава».....	187
ЧАСТЬ 6	191
Правила контроля сердечной деятельности в домашних условиях.....	191
Первый «этаж» тела — приседания	192
Измерение ЧСС	195
ЧАСТЬ 7	206
«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром вообще не могла встать...» «Болезни лежания»	206
«Валокордин» — лекарство от разума	212
Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС.....	219



В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока и другие гимнастики.....	227
ЧАСТЬ 8	238
ИБС — ишемическая болезнь страны (новая трактовка).....	238
Медицинское обоснование упражнений	241
Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий.....	243
Второй «этаж» тела — защита для органов.....	248
ЧАСТЬ 9	253
Выход из инсульта — хроники кинезитерапии, или Из цикла «Невыдуманные истории».....	253
ЧАСТЬ 10	260
«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени забывают заботиться о себе».....	260
Букет заболеваний — не причина для уныния. Хроники кинезитерапии, или Из цикла «Невыдуманные истории».....	262
Вместо эпилога	270
РАЗДЕЛ 3. Головные боли, или Зачем человеку плечи? ...	271
Предисловие	273
ЧАСТЬ 1	276
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы... ..	276
Выбрать свой путь или судьбу.....	281
Культура здоровья.....	284
Головные боли неясной этиологии	288
Нагрузки правильные и неправильные	294
ЧАСТЬ 2	299
Плечи — инструмент мозга	299
Функциональная анатомия плеча	301
Начало угасания здоровья	312
Мышечная депрессия.....	314



Первые шаги из болезни	321
Первый день новой жизни	326
Головные боли и остеохондроз	330
ЧАСТЬ 3	334
Необходимое пояснение к применению холодových процедур. Криотерапия	334
ЗОЖ — что это?	338
Склероз сосудов. Почему?	343
Что помогает движению?	346
Бег от инфаркта и атеросклероза	350
Вертеброгенные головные боли — как быть с ними? ...	359
ЧАСТЬ 4	365
Ответы на письма.	365
Эпилог	382
ЧАСТЬ 5	387
Беседы о сахарном диабете	387
Из цикла «Невыдуманные истории»	393
Вместо заключения	408
ПРИЛОЖЕНИЯ	410
<i>Приложение 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов.</i>	410
<i>Приложение 2. Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ из группы «Б»</i>	419
БОЛЬШОЙ ЖИЗНЕННЫЙ СЛОВАРЬ	436
ОБ АВТОРЕ	443

ОТ АВТОРА

«...После занятий усталости такой, как была в первый раз, не было.

...глазам не поверила...ну, сердце, молодец! Честь тебе и хвала, мое любимое ровное сердечко. Будем молодеть и сражаться с болезнями!

АД — 120/80 — целых два дня. Вот это чудо!»

*Из писем и дневников
читателей и пациентов*

Книга, которую вы держите в руках, задумана как продолжение издания «Жизнь после травмы, или Код здоровья», в которой я постарался раскрыть код здоровья суставов и позвоночника.

В ней я продолжу расшифровку кодов здоровья, теперь — для сосудов, а вместе с ними и для всей сердечно-сосудистой системы.

К заболеваниям сосудов следует отнести:

- головные боли и связанные с ними инсульты головного мозга;
- сердечно-сосудистые заболевания и связанные с ними гипертонические кризы и инфаркты миокарда;
- сахарный диабет и связанную с ним гангрену нижних конечностей.

В отношении больных, страдающих этими заболеваниями, традиционной медициной создано много мифов, которые строятся на страхах, искусственно создаваемых врачами с целью создания у таких



больных фармакологической зависимости, а не выздоровления.

В этой книге я рассказываю о моем собственном исследовании истинных причин сосудистых заболеваний, ибо они настолько засекречены медициной, что она, как мне кажется, сама потеряла ключ к их раскрытию, и лечение сосудов давно находится в тупике. Именно поэтому я предлагаю вашему вниманию отработанные многими годами и доказанные практикой рекомендации, если хотите — рецепты, которые можно применять самостоятельно, без обязательного посещения аптек, как того требует большинство кардиологов, но с уверенностью, что эти рецепты действительно помогут многим избавиться от проблем, которые мешают активному долголетию. Любая новая таблетка при болях за грудиной лишь увеличивает страх за жизнь, а не избавляет от него. Любое разумное и правильно выполняемое упражнение уменьшает этот страх и увеличивает шансы к продолжению активной жизни. Жить, не ухудшая ее качества, хочется всегда, особенно после 60 лет, и вдвойне — после получения диагноза: гипертония, ИБС или сахарный диабет второго типа. Обычно получение таких диагнозов как бы перечеркивает возможность продолжения активной жизни. Во всяком случае, любую активность исключают врачи, говоря при этом что-то типа «А что вы хотите? Возраст! Пора болеть!» — и прочие страшилки.

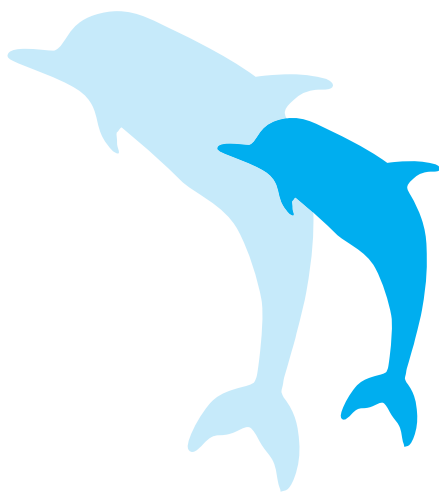
Но я хочу подчеркнуть, что общепринятая медицина законов здоровья не изучает. Она изучает болезни и правила адаптации к болезни с помощью многочисленных лекарств, разрабатываемых фармакоиндустрией. Эта медицина тоже страдает



хронической болезнью, которая носит название — гипердиагностика, то есть завышенная оценка болезненного состояния человека, которая строится на незнании элементарных правил физиологии человека. К одному из таких правил относится правило адаптации-компенсации к болезни с помощью мобилизации резервов организма. Эти резервы общепринятой медициной закодированы, но я нашел ключи к большинству основных заболеваний сосудов человека и предлагаю с ними не только ознакомиться, но и начать, по возможности применять для избавления от лекарственной зависимости. Основные секреты сохранения здоровья я начал публиковать в книге «Жизнь после травмы, или Код здоровья». Сейчас я предлагаю новые ключи к коду здоровья, которые многим помогут, в чем я абсолютно уверен, прийти к активному долголетию, задумываться о котором необходимо уже на рубеже 40 лет. Эти рецепты или рекомендации можно читать в любой последовательности, но хочется верить, что, прочитав одну главу, вы захотите прочитать всю книгу. Еще раз повторяю, я высказываю свое личное суждение и считаю, что имею на это право не только потому, что имею необходимое медицинское образование, позволяющее мне рассуждать о причинно-следственных механизмах болезней, но еще и потому, что имею свой личный опыт «выкарабкивания» из ямы болезней.

РАЗДЕЛ 1

КОД ЗДОРОВЬЯ



ЧАСТЬ 1

Здоровье и болезнь — плюсы и минусы

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

Ф. Ницше

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.

