



**ОЗДОРОВЛЕНИЕ  
ПО СИСТЕМЕ  
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО**

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



**КОД ЗДОРОВЬЯ  
СЕРДЦА И СОСУДОВ**



**ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА –  
НЕ ПРИГОВОР!**



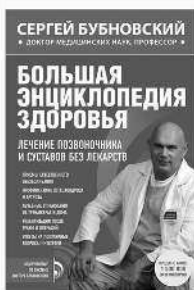
**БОЛЯТ КОЛЕНИ.  
ЧТО ДЕЛАТЬ?**



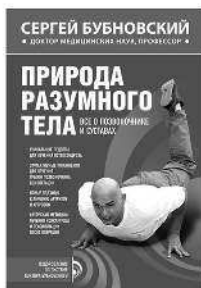
**ПРАВДА  
О ТАЗОБЕДРЕННОМ  
СУСТАВЕ:  
ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ**



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



**БОЛЬШАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА  
И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**



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



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



**100 ЛЕТ АКТИВНОЙ  
ЖИЗНИ, ИЛИ СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

# СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

---

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



МОСКВА  
2017

УДК 611.1  
ББК 54.10  
Б90

Фото автора на обложке *Айрата Сайфутдинова*

Фотографии упражнений на обложке *Елены Шевариной*

### **Бубновский, Сергей Михайлович.**

**Б90** Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с. : ил. — (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

В своей новой книге доктор Бубновский предлагает читателям уникальную систему упражнений для лечения сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбоз, аритмия, боли в сердце, атеросклероз, инфаркт и др.). Как связано появление сосудистых заболеваний с угасанием мышечной системы? Остеохондроз и ишемическая болезнь сердца — что общего? Какие упражнения нормализуют давление?

Сергей Михайлович отвечает на эти вопросы в доступной форме, основываясь на своей многолетней врачебной практике. В книге даны рекомендации, которые помогут разобраться в основных ошибках и заблуждениях на пути к выздоровлению. Издание адресовано всем, кто заинтересован в своем здоровье и желает избавиться от лекарственной зависимости и сохранить возможность активного долголетия.

**УДК 611.1  
ББК 54.10**

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.

Ответственный редактор *Э. Салыхова*. Младший редактор *Е. Боровкова*  
Художественный редактор *П. Петров*. Технический редактор *О. Куликова*  
Компьютерная верстка *И. Кондратьев*. Корректор *Т. Павлова*

ООО «Издательство «Э»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.  
Эндрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86.  
Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-58-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шесті айға.

Сертификация туралы ақпарат сайты Эндрүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Эндрүгөн мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 29.12.2016. Формат 84×108 1/32. Гарнитура «Myriad Pro».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,08. Доп. тираж 8000 экз. Заказ



ISBN 978-5-699-57351-6



9 785699 573516 >

ISBN 978-5-699-57351-6

© Бубновский С., 2012  
© Оформление. ООО «Издательство «Э»,  
2017

# ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Нам пишут. . . . . 7

Предисловие . . . . . 9

## ГЛАВА 1

**«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна,  
у меня ничего не болело...»** . . . . . 19

Триада здоровья . . . . . 25

Физиология поражения сосудов . . . . . 28

## ГЛАВА 2

**«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда —  
это конец! Они ошиблись...»** . . . . . 35

Остеохондроз и ИБС — что общего? . . . . . 37

Что такое ИБС? . . . . . 40

«Человек стареет не годами, а ногами»,  
или Возрастная физиология сосудов . . . . . 43

Тренажеры вместо лекарства от сердца . . . . . 47

## ГЛАВА 3

**«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС,  
гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа,  
перенесла инсульт...»** . . . . . 51

Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание . . . . . 57

Сердце только часть сосудистой системы... . . . . . 59

Что такое — правильные упражнения?

Положительная нагрузка и отрицательная . . . . . 64

Типичные ошибки при выходе из болезни . . . . . 70

## ГЛАВА 4

**«Я уже не считал себя больным с тех пор,  
как выжил», или Что такое адаптация** . . . . . 76

К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках» . . . . . 80

Пять условий активного долголетия . . . . . 90

Нагрузки, необходимые для всех . . . . . 97

## **ГЛАВА 5**

**Боли сердечные и боли мышечные — как отличить?** . . . . 103

Правила движения «внутри сустава» . . . . . 107

## **ГЛАВА 6**

**Правила контроля сердечной деятельности**

**в домашних условиях** . . . . . 111

Первый «этаж» тела — приседания . . . . . 112

Измерение ЧСС . . . . . 114

## **ГЛАВА 7**

**«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром**

**вообще не могла встать...» «Болезни лежания»** . . . . . 124

Валокордин — лекарство от разума . . . . . 130

Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС . . . . . 136

В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока

и другие гимнастики . . . . . 144

## **ГЛАВА 8**

**ИБС — ишемическая болезнь страны**

**(новая трактовка)** . . . . . 156

Медицинское обоснование упражнений . . . . . 159

Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий . . . . . 161

Второй «этаж» тела — защита для органов . . . . . 166

## **ГЛАВА 9**

**Выход из инсульта — хроники кинезитерапии**

**Из цикла «Невыдуманные истории»** . . . . . 170

## **ГЛАВА 10**

**«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени**

**забывают заботиться о себе»** . . . . . 177

Букет заболеваний — не причина для уныния.

Хроники кинезитерапии.

Из цикла «Невыдуманные истории» . . . . . 179

**Вместо эпилога** . . . . . 187

**Об авторе** . . . . . 188

## НАМ ПИШУТ<sup>1</sup>

---



*О системе Бубновского узнал давно.*

*На настоящий момент по утрам приседаю, отжимаюсь, качаю пресс. Приседания — 80 раз, отжимания — 30 раз, пресс — 60 раз.*

*«Незатейливая программа» стала давать результаты. Когда начинал, давление днем было 160/110. Теперь днем выше 140/95 не поднимается. А по утрам стабильно в районе 120/80. Появилась твердая уверенность, что доведу давление до нормы — это лишь вопрос времени.*

*Через год после начала регулярных занятий давление я нормализовал. Теперь практически всегда в районе 115/75. Даже мерить регулярно перестал — одни и те же цифры. Спасибо Бубновскому!!! Это он меня подвиг на регулярные физические нагрузки.*

*Начинал с простых упражнений, а теперь выполняю достаточно сложные и с очень приличной нагрузкой. Чувствую себя великолепно. Ни одной таблетки за все это время не съел.*

*Желаю всем хорошего здоровья. Оно в Ваших руках. Надо только не лениться.*

Николай Петрович, 52 года, Архангельск

---

<sup>1</sup> Во всех цитируемых письмах сохраняется стиль, орфография и пунктуация авторов.



*Большое спасибо Центру кинезитерапии за чуткое, медицинское, именно медицинское отношение к пациенту. Во время реабилитации исчезла аритмия, давление более-менее стабилизировалось, почувствовала небольшую легкость в теле, самочувствие улучшилось. В Центре при приеме процедур чувствуется забота о пришедшем больном.*

*Сергей Михайлович, Вам отдельно большое спасибо за настойчивость и вселение уверенности в успешности начатого лечения.*

Анатолий Григорьевич, 61 год, Краснодар



*Меня привезли к Вам 2,5 года назад из Госпиталя ВВС, где я отказалась от операции на позвоночнике, так как боялась, что не перенесу ее из-за больного сердца. Прозанималась 2 цикла. Вы меня поставили на ноги. Про сердце забыла. Привела еще и дочку. Спасибо за такой достойный коллектив врачей и инструкторов, которые дарят позитив и веру в успех!*

Любовь Георгиевна, 47 лет, Ярославль



*Я врач-педиатр, приехала из Казахстана. Хочу сказать большое спасибо Бубновскому С.М. за его великолепный Центр, который помогает людям восстановить свое здоровье, вернуть радость движения!*

*Уезжаю домой в полном здравии, с отличным настроением, желаю вашему Центру дальнейшего процветания!*

Сара Артисановна, 56 лет, Алматы



# **ПРЕДИСЛОВИЕ**



Безусловно, большую роль в высокой смертности играют и различия в лечении заболеваний сердца. Во всех развитых странах ИБС лечат хирургически. Исключения составляют только очень запущенные случаи и те ситуации, когда операция противопоказана. В России же преобладающим методом лечения остаются таблетки. Например, баллонную ангиопластику и стентирование в России получают лишь около 1% пациентов, страдающих ИБС. Для сравнения: в странах Западной Европы и США этот показатель составляет 20–30%.

Вот такая статистика. Печальная и страшная...

Страшно жить с ощущением конца жизни завтра, послезавтра или даже через месяц.

Не через 20–30 лет, а вот-вот. А хочется еще ну хотя бы лет 10 или, на худой конец, год. Но именно хроническая болезнь в остром периоде, особенно после 50 лет (все, что до этого срока, воспринимается случайной несправедливостью), обостряет ощущение ценности самой жизни. Это ощущение свойственно не здоровым, пусть и относительно, людям, а тем, у кого есть хронические заболевания, требующие регулярного врачебного контроля.

Именно в период обострения болезни — будь то гипертонический криз, высокая температура, острая боль за грудиной или в спине — вдруг осознаешь, что есть еще ряд дел (пусть даже одно, но важное), которые просто необходимо завершить, или дождаться результата от уже сделанного, а потом... Как говорится, «на все воля Господня»...

Обостряет ощущение ценности жизни не что иное, как страх смерти — смерти, как представля-

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

---

ется подавляющему числу больных людей, несправедливой именно по отношению к ним. Раньше срока?! О котором, правда, никогда не думалось... Конечно же, в такие моменты — моменты страха за собственную жизнь, которые всегда возникают при обострении болезни, люди обращаются к скорой медицинской помощи, набирая «03», а не к размышлению — почему это произошло?

Такая, часто подсознательная, реакция возникает по одной простой причине — незнании основных законов жизнедеятельности человеческого организма и роли влияния на здоровье человека факторов окружающей среды, о которых сложилась поговорка: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»

Я говорю о хронических болезнях в стадии обострения, а не о приступе, возникшем первый раз в жизни!

Людей, завершивших жизнь раньше (конечно, с их точки зрения) положенного срока в результате хронических заболеваний, намного больше, чем тех, кто подвергся атаке «внезапной смерти» — острому инфаркту миокарда, тромбоэмболии и т.п. Поэтому я, как врач, изучающий законы активного долголетия, интересуюсь именно этим большинством. На их примере легче выявить закономерности угасания здоровья, истинные причины и возможности предотвращения этого преждевременного угасания без применения лекарств. В частности, с использованием для оздоровления энергии солнца, воздуха и воды, о чем я начал разговор в книге «Жизнь после травмы, или Код здоровья».

Случайная смерть всегда случайна. По крайней мере, так она видится большинству людей. Она может дать статистику, но не помогает выявить закономерности.

Каков же алгоритм действий подавляющего большинства пациентов и врачей при обострении заболевания? Например, при болях в сердце или повышении артериального давления (АД)? Вызов на дом врача, неотложной или «Скорой помощи», далее — внутримышечная или внутривенная инъекция для снятия острого приступа, а затем — сопровождение болезни таблетированными лекарственными препаратами. Результатом такого подхода становится жизнь, расписанная в соответствии с назначениями кардиолога, и, заметьте, — без каких-либо пауз, с регулярным посещением аптеки и периодическим — отделения кардиологии в стационаре. Вся жизнь на таблетках! Но именно так и живет большинство людей, перенесших приступ стенокардии, гипертонический криз, а тем более — инфаркт миокарда. Неужели так примитивен организм человека, носящего имя «человека разумного» — *homo sapiens*? Где же этот разум? А если заглянуть поглубже — за что, зачем и почему дается человеку болезнь?

Эволюция человека от питекантропа и крома-ньонца до гомо сапиенса происходила только тогда, когда не было агрессивной фармакологии, электрофизиотерапии, компьютеров и автомобилей. Во всяком случае, так получается! Я имею в виду не только интеллектуальное, но и физическое развитие.

Этому в большой степени способствовали свежий воздух и экологически чистая еда, но прежде всего движение. Много движения!

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

---

Жили мало, но не вследствие хронических болезней, а из-за бесконечных войн и эпидемий. С появлением человека разумного появились и хронические болезни. А с ними и те, кто захотел излечивать эти болезни. Но если для исцеления от болезней на заре цивилизации, еще задолго до появления письменности, в качестве лечебных средств использовали растения, минералы, части живых организмов, воды природных источников и др., то уже в Средние века эта лечебная практика стала видоизменяться.

Сначала появилась фармакология, основу которой заложили Авиценна (Ибн Сина) и Парацельс, а в XX веке уже экспериментальная фармакология, сместившаяся в сторону синтеза и производства этих искусственно созданных лекарственных средств. Нельзя отрицать роль этой науки, важной для ургентной медицины, т.е. медицины неотложных состояний. Но и обожествлять ее, как это происходит в современной симптоматической терапии, тоже нельзя. Применение сильнодействующих лекарственных препаратов, имеющих опасные побочные действия, для лечения не только сложных, но и достаточно простых хронических заболеваний неоправданно.

Отошла от фармакологии приемлемая гомеопатия, располагающая индивидуальными и одновременно натуральными лекарствами, хотя и в гомеопатии появилось направление, использующее современные открытия в области биохимии (школа Д. Леезера). Кстати, вполне себе здравствует и знахарство, относящееся к так называемой народной медицине.

Этот феномен процветания «ненаучного, парамедицинского» подхода к лечению, в том числе и тяже-

лых заболеваний, продолжает активно существовать не только в связи с высокой материалоемкостью и, соответственно, дороговизной квалифицированной медицинской помощи, но и в связи с отсутствием эффекта от пользования последней. Все эти подходы к лечению хронических заболеваний (не буду упоминать различные формы оккультных методов) скрывают главное — растерянность врачей и целителей в понимании возможностей организма самого человека. Поэтому вывод И.П. Павлова, первого нобелевского лауреата от России: «Человек есть система, грубо говоря, машина, как и всякая другая в природе подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам, но система единственная по высочайшему саморегулированию, система, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая», им, врачам и парамедикам, не понятен. Как это — без лекарств и микстур — восстановить здоровье человека? Но, оказывается, можно. Об этом вы узнаете из книги. Сейчас, в эпоху покорения космоса и появления Интернета, на мой взгляд, происходит, как это ни парадоксально, контрэволюция. Да, жизнь стала более продолжительной, но не благодаря реализации скрытых возможностей организма человека, а благодаря лекарствам, создающим нового человека — лекарственно зависимого.

Компьютер все больше подменяет Разум: вместо чтения книг — Интернет, вместо естественных ходьбы, бега, плавания — автомобили, самолеты и другие средства передвижения.

Дети перестают читать книги, но активно впитывают зомбированную информацию о шопинге, раз-

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

---

влечениях и сексе. Мужчины теряют свои антропологические мужские формы, подменяя их специальной одеждой с подплечниками. Женщины становятся унисексуальными и мужеподобными, теряют интерес к мужчинам в сексуальных играх. Видимо, из-за слабости мужчин. Все ушли в бизнес и забыли Божье творение — самого человека, его бесконечные ресурсы, дающие возможность жить простой, активной, естественной жизнью, которая действительно может быть интересна. Но только в одном случае — если человек здоров и умеет следить за своим здоровьем без помощи таблеток и службы «03». Бизнес выворачивает землю в поисках нефти, газа, золота и алмазов. Вырубает леса и загрязняет моря и реки. Люди теряют способность жить долго здоровой жизнью без лекарств! Думают о пенсии задолго до срока выхода на пенсию. Копят деньги и имущество, чтобы продолжить активную жизнь после выхода на пенсию, но при этом достаточно быстро теряют остатки здоровья. Вот такой парадокс — жить не за счет развития и сохранения собственных ресурсов организма, а за счет их разбазаривания в надежде на помощь лекарств!

Колоссальные материальные ресурсы всех стран уходят на разработку все новых лекарственных средств и технологий, продлевающих нездоровый образ жизни! Миром здоровья правит чудовищная наука, имя которой фармакология! Машины заменяют мышцы, компьютер — мозг. И если труд и движение превратили человека из неандертальца в человека разумного, то современная цивилизация ведет современного человека в своем развитии в противоположную сторону — от человека разумного к человеку фармакозависимо-