



**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 ПЛЕЧИ?**



**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 •

⇒ СЕКРЕТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ, ИЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ ◀



МОСКВА
2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

.....

После публикации книги **«Жизнь после травмы, или Код здоровья»** я стал получать от читателей много писем с просьбой помочь им разобраться в их болезнях и травмах, которыми (или из-за которых) они страдают (некоторые — недавно, другие — уже много лет).

Более 30 лет я изучаю резервы организма человека. И, поверьте мне, они — огромны! В этой книге я объясняю некоторые основополагающие законы, которые надо понять и принять в качестве руководства к действию, чтобы выбраться из болезни. Но читать книгу надо внимательно. Уверен, что внимательному читателю она облегчит и понимание других моих книг.

По просьбе читателей, а также пациентов Центра, интересующихся этими законами восстановления активной жизни, мы приняли решение несколько изменить название книги, поскольку в ней описывается поэтапное восстановление здоровья — от простых рекомендаций к более сложным, от легких упражнений к более трудным. Выполнять их можно как в домашних условиях, так и в тренажерном зале или на природе.

Я давно обратил внимание на то, что больные люди или люди, пережившие травмы, склонны считать именно свои недуги чем-то исключительным. Да, да. Они понимают, что есть какие-то общие правила здорового образа жизни, которые необходимо соблюдать. Безусловно, это относится ко всем, кроме них самих. Ведь у него (или у нее) своя история болезни... Конечно же, требующая особого подхода к ее лечению.

И знаете — в значительной мере они правы! На основе личного опыта и богатой врачебной практики я пришел к выводу — нет одинаковых больных, есть одинаковые диагнозы! Многолетние наблюдения и размышления на

эту тему и подтолкнули меня к написанию данной книги. У каждого человека вообще и у каждого больного человека в частности своя дорога, свой «путь» к болезни или травме.

Я, переживший подобный «путь» к болезни, на собственном опыте понял, что она дается человеку как испытание. Пройдешь достойно, отказавшись в какой-то момент от посещения аптеки, укрепишь свой дух и веру в себя, значит, поднимешься в жизни на всех позициях и во всех смыслах. Испугаешься своей болезни (травмы), пойдешь на поводу у врача, надо или не надо выписывающего рецепт в аптеку, — получишь новые испытания или болезни, возможно, с массой сопутствующих патологий.

Естественно, я не умаляю другие методы и подходы к восстановлению здоровья. Но если в период преодоления собственных недугов я нашел бы по-настоящему действенную систему, у меня бы не возникла необходимость выработки собственных принципов и правил, способствующих выходу из болезни.

Лень, страх и физическая слабость — вот основные причины жизни в болезни. Я уверен, что, противопоставляя этим причинам терпение и трудолюбие на пути к здоровью, труд (собственные усилия) и тщательное выполнение рекомендаций (в данном случае — моих), можно изменить свою жизнь к лучшему.

Все мои книги написаны на основе многочисленных реальных историй выздоровлений, в основе которых лежат законы нормальной физиологии. Понимая и принимая эти законы, можно вернуть себе счастье жить без боли.

Нельзя жить в своем теле, как во вражеском окопе, отстреливаясь от каждого приступа боли таблетками.

В человеческий организм, как правило, заложены все ресурсы, позволяющие полностью выздороветь или значительно улучшить качество жизни. Но для этого, помимо всего прочего, надо стремиться познать себя, бережно и с любовью относиться к окружающей нас природе, неотъемлемой частью которой являемся и мы с вами, мои дорогие читатели.

С. Бубновский

*Посвящается моей жене Елене,
нашедшей силы и терпение
идти со мной бок о бок
во второй жизни*

СОДЕРЖАНИЕ

.....

I часть

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Вместо пролога	11
«Ассистанс»	16
Падение с высоты	18
Ясновидение, или Энергия болезни	25
Пролог	30
Мой «Дакар»	37
Клиническая смерть — до и после	41
Вторая жизнь, но другая...	45
Снова «Дакар» — первый перелом позвоночника	49
Мировой рекорд, которого не заметил мир	62
Ремонт в пустыне	67
Второй перелом позвоночника	70
Авария Чагина	74
Предвестники аварии	79
Притуляк	81
Савостин	83
Медицинские проблемы участников ралли-рейдов	87

II часть

КОД ЗДОРОВЬЯ

Здоровье и болезнь — плюсы и минусы	91
Стихия «Воздух», или Диафрагмальное дыхание	112
Ишемическая болезнь сердца (дополнительная информация)	123
Стихия «Земля»	127

Содержание

Стихия «Вода»	130
Стихия «Огонь»	136
Пятый ключ — стихия «Эфир»	149
Хроническая болезнь: найти выход	151
Случай из практики. Шейный отдел позвоночника. Перелом. Операция	157
Вместо эпилога	160
Эпилог.	162
Приложение 1. Здоровье и болезнь (старение)	164
Приложение 2. Скорая помощь при острых болях в спине	166
Приложение 3. Комплекс упражнений реабилитаци- онного курса после компрессионного перелома шейного отдела и верхнегрудного отдела (С3-ТН6) (упражнения должны выполняться только после консультации специалиста по современной кинезитерапии)	169
Приложение 4. Комплекс упражнений реабилитаци- онного курса после компрессионного перелома позвоночника нижнегрудного и поясничного отделов (ТН7-L4) (все упражнения назначаются специалистом Центра современной кинезитерапии)	177
Приложение 5. Словарь «Дакара»	185
Об авторе	186

1 ЧАСТЬ

...

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ



.....

«Человек — это канат, натянутый
между животным и сверхчеловеком —
канат над бездною» —
так говорил Заратустра.

.....

ВМЕСТО ПРОЛОГА

.....

Машины и мотоциклы, сосредоточившиеся у отеля Fira Palace для участия в супермарафоне «Париж — Барселона — Дакар», — зрелище для неподготовленного человека, к коим я причислял себя, потрясающее. Конечно, грузовые машины, благодаря их неестественной мощи, больше остальных привлекают к себе взгляды. Все оттенки радуги можно обнаружить в символиках автокоманд. Среди машин участников амбициозные ярко-красные «Ниссаны», не по-детски зеленые «Мань», холеные бело-красные «Мерседесы», желтые, по-азиатски хитрые, «Хино», фиолетовые элегантные «Рено», красные «Мицубиси», ярко-синие могучие «КамАЗы» и «Татры».

Спортивные грузовики привлекают максимум внимания. Мотоциклы на фоне грузовиков выглядят чудаками-отшельниками. Даже не верится, что эти двухколесные машины со звериным оскалом шин будут преодолевать 9500 км пустыни Сахара в «полуприседе». Видимо, надо быть по натуре отшельником, чтобы решиться на такое. Хотя среди участников достаточно много и тех, кто находится в почтенном для ралли возрасте. Между этими двумя противоречивыми группировками оказались внедорожники. Они — «Мицубиси», «Нисса-

ны», «Фольксвагены» и др. — как бы сглаживают визуальную дисгармонию грузовиков и мотоциклов. Но журналисты и телевизионщики любят эту группу машин больше, так как они и раскручены больше. Еще бы! Одни имена чего значат! Стефан Петрансель, Хуан Рома, Хироши Масуоко, Ютта Клейншмидт, Карлос Суса... Кто «гонялся» по бездорожью — тот знает. Хотя на долю Чагина и Кабинова тоже много охотников за интервью. Каждый шаг участника «Дакара» продуман и подготовлен организаторами, поэтому никакой неразберихи, несмотря на огромное число людей, нет. Очень скоро браслетами разного цвета (в зависимости от роли) обзавелись все. Запястья членов «боевых» экипажей украсили красные полоски, технические службы («Ассистанс») — желтые, журналисты — серые. Это своего рода пропуск в закрытые зоны гонки. Просто и понятно. Как говорится: «Чужие здесь не ходят».

Суперпридирчивый техосмотр заканчивается, все участники автомарафона облегченно разъезжаются, пугая сиренами прохожих на узких улочках Барселоны. Но последние тем не менее машут руками и кричат приветствия на разных языках (в том числе — на русском) всем проезжающим машинам. Мы слышим: «Привет! Откуда стартуете?» Забавно и весело. Даже не верится, что очень скоро предстоит погрузиться в «кошмар» пустыни. Между грузовиками проскальзывают, как муравьи, многочисленные мотороллеры — характерный признак южных городов. Кажется, что они обречены на попадание под колеса громадных

машин. «Так нельзя ездить!» — хочется крикнуть мельтешащим тут и там «экстремалам». Но умелые ездоки успевают вовремя выскочить из-под колес, и плотный поток различного по габаритам транспорта продолжает медленное движение по узким улочкам Барселоны. Никто никого не подрезает, не сигналил раздраженно друг другу. Медленно, но без пробок — еще одна характерная черта дорожного движения в цивилизованной Европе.

Все едут, катятся, идут... и всем хорошо!

Однажды удалось побродить по Барселоне. Во всех европейских городах одна и та же картина: чистота, порядок, благожелательные улыбки. Одинаковые магазины, рестораны, телевидение, в том числе и люди. Везде хорошо, но все похоже, даже памятники, хотя они, безусловно, разные. Такое ощущение, что всех жителей Европы «вывели» из одной и той же пробирки.

Вспоминаю Россию, войну водителей на дороге, грязь улиц, опустевшие деревни, хмурые лица и готовность к отпору на каждом шагу. Улыбок практически не встретишь. Но мне интересно именно в России. Я умею жить в ней. В Европе нет таких деревень с совершенно потрясающей энергетикой полуразрушенных, но действующих церквей, с дикой, какой-то необузданной и всегда красивой природой. Вспоминается вкус козьего молока, налитого мне старушкой в благодарность за совет и консультацию. Поленица дров у каждой избы, семяющие, согбенные жизнью старушки в накинутах цветных платках, спешащие на службу в церковь, и церковный разноголосый хор

местных девочек и женщин, раздающийся в плохо прибранном, но просторном помещении местного храма. Насупленные алкаши, вечно что-то строящие и ничего не достраивающие. Рассказы рыбаков, послушав которые, хочется и самому сразу найти удочку и сесть на берегу какого-нибудь лесного озера в надежде выловить хоть какую-нибудь рыбешку. И несмотря на то, что рыбы в окрестных речушках самая малость, а ловит ее целая армия рыбаков. В России жить сложно, но интересно. Она совершенно другая. Она не из пробирки. Она — от Бога!

А Европе мы не нужны. Мы другие. Это слишком режет глаз. Но они нас все же терпят. Они толерантны ко всем, видишь ли... Начинают привыкать и к нам.

Но мы не втискиваемся в их рамки. Мы интересны только самим себе, хотя любим «повыпендриваться». И пусть пока они — здесь, в Европе, и там — в Америке, учат наших детей в своих Оксфордах и Кембриджах! Эти дети, выучившись, захотят построить что-то свое, а значит, приедут в Россию.

Нам нужны грузовики и внедорожники. Это по-русски! Мы построим мощные и вездеходимые машины, лишь бы не строить хорошие дороги, и будем при этом носиться по этим дорогам, обгоняя и подрезая друг друга!

Вот такие мысли приходят в голову в чистой, красивой и опрятной Европе!

Снова снится или чудится?

...Где-то у леса спряталось стадо коров. Легкий туман расстилается над речкой, поваленные бурей там и сям деревья создают ландшафт отсутствия ци-

визации. Лесные озерца выглядывают между деревьями, маня к себе тайной Бабы-яги. Березовый дух и можжевеловый хмель растекаются по земле. Краснеют пятнами мухоморы, и целые поляны земляники блестят своими плотными, смачно-зелеными листьями.

Среди деревьев топорчатся горбы муравейников. Тишина пьянит, а лесные дороги манят дремучестью и таинственностью. «Налево пойдешь — смерть свою найдешь. Направо — богатым будешь». Как в сказке. И хочется проехать по этим дорогам почему-то не на «Мерседесе» или «БМВ», а на «уазике». Туда — внутрь России — ни на чем больше не проехать...