



**ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА  
ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!**



---

**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

---

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



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



Москва  
2015

УДК 615.82  
ББК 53.54  
Б90

Художественное оформление  
*П. Петрова*

В оформлении обложки и макета использованы фото  
*И. Кулямина, Д. Ухова, Е. Шевариной, С. Синцова*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**  
Б90      Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? ; Головные боли, или Зачем человеку плечи? / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2015. — 352 с. : ил. — (Оздоровление по системе доктора Бубновского. Два бестселлера в одной книге).

ISBN 978-5-699-80209-8

Новая книга известного российского врача Сергея Михайловича Бубновского посвящена лечению сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбофлебит, аритмия, боли в сердце, атеросклероз, инфаркт, инсульт и др.). В своей книге доктор Бубновский расшифровал код головных болей и показал выход из этого замкнутого круга без обезболивающих препаратов.

Как связано появление сосудистых заболеваний с угасанием мышечной системы? Остеохондроз и ишемическая болезнь сердца — что общего? Почему даже при правильном питании появляются холестериновые бляшки в сосудах? Как справиться с головной болью без таблеток? Что такое мышечная депрессия? К чему может привести склероз сосудов мозга?

**УДК 615.82**  
**ББК 53.54**

**ISBN 978-5-699-80209-8**

© Бубновский С.М., 2015  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

## ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, или ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

Нам пишут .....	11
Предисловие.....	13
<b>«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...»</b> .....	23
Триада здоровья .....	29
Физиология поражения сосудов.....	32
<b>«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...»</b> .....	39
Остеохондроз и ИБС — что общего? .....	41
Что такое ИБС? .....	44
«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная физиология сосудов .....	47
Тренажеры вместо лекарства от сердца .....	51
<b>«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...»</b> .....	55
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание .....	61
Сердце только часть сосудистой системы... ..	63
Что такое — правильные упражнения?	
Положительная нагрузка и отрицательная .....	68
Типичные ошибки при выходе из болезни .....	74

<b>«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация</b> .....	80
К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках» .....	84
Пять условий активного долголетия .....	94
Нагрузки, необходимые для всех .....	101
<b>Боли сердечные и боли мышечные — как отличить?</b> .....	107
Правила движения «внутри сустава» .....	111
<b>Правила контроля сердечной деятельности в домашних условиях</b> .....	115
Первый «этаж» тела — приседания .....	116
Измерение ЧСС .....	118
<b>«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром вообще не могла встать...» «Болезни лежания»</b> .....	128
Валокордин — лекарство от разума .....	134
Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС .....	140
В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока и другие гимнастики .....	148
<b>ИБС — ишемическая болезнь страны (новая трактовка)</b> .....	160
Медицинское обоснование упражнений .....	163
Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий .....	165
Второй «этаж» тела — защита для органов .....	170
<b>Выход из инсульта — хроники кинезитерапии</b>	
<b>Из цикла «невыдуманные истории»</b> .....	174
<b>«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени забывают заботиться о себе»</b> .....	181
Букет заболеваний — не причина для уныния.	
Хроники кинезитерапии.	
Из цикла «Невыдуманные истории» .....	183
Вместо эпилога .....	192

**ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,  
или ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЕЛЧИ?**

Предисловие.....	195
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы... ..	198
Выбрать свой путь или судьбу.....	204
Культура здоровья.....	207
Головные боли неясной этиологии .....	211
Нагрузки правильные и неправильные.....	217
Плечи — инструмент мозга.....	222
Функциональная анатомия плеча.....	225
Начало угасания здоровья.....	236
Мышечная депрессия.....	239
Первые шаги из болезни.....	246
Первый день новой жизни.....	252
Головные боли и остеохондроз.....	256
Необходимое пояснение к применению холодовых процедур. Криотерапия.....	259
ЗОЖ — что это?.....	263
Склероз сосудов. Почему?.....	269
Что помогает движению?.....	273
Бег от инфаркта и атеросклероза.....	277
Вертеброгенные головные боли — как быть с ними?.....	286
Ответы на письма.....	292
Эпилог.....	309
Заключение.....	313

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов .....	314
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ из группы «Б» .....	323
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Большой жизненный словарь.....	341
Об авторе .....	347

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



## 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

*Человек имеет не одно сердце,  
а 700. Когда он поймет это —  
будет жить долго и здоровой  
жизнью.*

С.М. Бубновский

Ученые из Лозаннского университета подготовили для Всемирной организации здравоохранения доклад по статистике сердечно-сосудистых заболеваний в 34 странах мира начиная с 1972 года. Россия заняла первое место по смертности от этих недугов, опередив прежнего лидера — Румынию.

Статистика по России выглядит просто катастрофически: из 100 тысяч человек только от инфаркта миокарда в России ежегодно умирают 330 мужчин и 154 женщины, а от инсультов — 204 мужчин и 151 женщина. Среди общей смертности в России сердечно-сосудистые заболевания составляют 57%. Такого высокого показателя нет ни в одной развитой стране мира! В год от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирают 1 млн 300 тысяч человек — население крупного областного центра.

Львиная доля здесь принадлежит ишемической болезни сердца (ИБС) и артериальной гипертензии (АГ) с ее осложнениями — инфарктами миокарда и инсультами.

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 «Секреты реабилитации, или Жизнь после травмы».