



НОВАЯ СЕРИЯ  
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ  
 ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**  
 В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.  
 ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ.  
 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА
- АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.  
 ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я

**ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ:**



# ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



**50 НЕЗАМЕНИМЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
+DVD**



**ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.  
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ  
+DVD**



**АТЛАС ЗДОРОВЬЯ  
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ**



**УРОКИ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
+DVD**

УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK  
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА: [HTTPS://BOOK24.RU](https://book24.ru) И [WWW.LABIRINT.RU/](http://www.labyrinth.ru/)  
В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА  
ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА: [HTTP://WWW.LITRES.RU/](http://www.litres.ru/)

**СЕРГЕЙ  
БУБНОВСКИЙ**

---

# **6 СОТОК ЗДОРОВЬЯ**

**ПРАВИЛЬНЫЙ ОТДЫХ  
И ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
КРУГЛЫЙ ГОД**



Москва  
2018

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*  
В оформлении макета использованы рисунки *А. Хозиной*,  
а также фото *Е. Шевардиной*  
Фото на обложке *С. Синцова*  
Литературный редактор *О. Игомонова*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**  
Б90 6 соток здоровья: правильный отдых и восстановление / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2018. — 160 с.

ISBN 978-5-04-093895-7

Многие любят проводить выходные или отпуск за городом — на даче или в деревне. В этой книге доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский, автор принципиально новой системы снятия болей и восстановления здоровья без лекарств и операций, рассказывает о том, как сделать загородный отдых максимально полезным для здоровья, какие оздоровительные процедуры можно проводить во время пребывания на даче, как успеть полноценно отдохнуть и восстановить силы за выходные дни, чем заняться на даче в зимнее время. Книга будет особенно полезна владельцам загородных домов или дачных участков, людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, садоводам-любителям и всем тем, кто хочет восстановить или сохранить свое здоровье.

УДК 615.89  
ББК 53.59

© Бубновский С.М., 2018  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-093895-7

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	7
Предисловие .....	9
Мотивация для поездок на дачу .....	11
Женщины в деревне .....	27
Мужчины в деревне .....	40
Деревенский воздух .....	52
Вода живая, колодезная .....	59
Дворовая гимнастика .....	60
Что делать на даче, чтобы не растерять здоровье .....	62
Оздоровительные развлечения в деревне или на даче .....	77
Баня и здоровье. Вода и тело .....	103
Показания и противопоказания для бани .....	106

Остеохондроз .....	116
Зима и здоровье в России .....	127
Из неопубликованного .....	135
Некоторые выводы .....	147
Послесловие.....	149

## ОТ АВТОРА

В издательстве меня попросили написать советы для тех, кто посвящает свой отдых так называемым шести соткам. Это понятие весьма условное: в советское время именно такие участки земли чаще всего выделяли под садоводство и огородничество, но сейчас словами «шесть соток» мы называем дачные, загородные или приусадебные участки любого размера.

Я далеко не деревенский житель, но пребывание в деревне или на даче — мой любимый образ жизни в свободное от работы время. К тому же мое образование позволяет мне быть экспертом в санаторно-курортном лечении. Я считаю, и в издательстве это знают, что самым лучшим видом отдыха является отдых активный — то есть все, что подразумевается под словом «оздоровление», должно быть в движении.

Кинезитерапия — это восстановление здоровья и лечение различных заболеваний с использованием активного движения опорно-двигательного аппарата. Но движение ради здоровья представляет собой не только движение тела, но и движение воз-

духа (дыхание), движение мысли к здоровью (положительные эмоции), движение воды (плавание, обливание). Все это — природа, которую боятся больные люди, потому что их приучили к такой боязни.

У патолога и физиолога В.Х. Василенко есть такое выражение: «Функция без структуры немыслима, структура же без функции бессмысленна». Красиво сказано, а главное — правильно! Но патологи вряд ли осознали данное высказывание своего коллеги, предпочитая называть болезнь одной из форм жизни. Да-да! Многие люди живут в болезни и приспособляются к такой жизни с помощью таблеток. Это, конечно, тоже функция, но все ли захотят мириться с такой жизнью, если можно жить и без таблеток, поддерживая естественные функции своего организма?

Но как вернуть здоровье, не пользуясь аптекой? Возможно ли это? Отвечаю с полной уверенностью: да, это возможно, но для этого необходимо понять функцию окружающей среды, направленную на поддержание и даже на восстановление здоровья человека. Восстановить и укрепить здоровье можно в загородных условиях — на даче или в деревне. Но как это сделать? Чем может помочь дача, кроме урожая, собранного с этих пресловутых шести соток?

Об этом рассказывает книга, написанная на основе собственного опыта и наблюдений автора.

*Ваш доктор Бубновский*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Я достаточно часто выбираюсь за город — на дачу или в гости к друзьям, живущим в деревне. Я выезжаю из мегаполиса с одной целью — зарядиться здоровьем — и зачастую немного завидую людям, живущим в деревне: они никуда не спешат и ведут жизнь размеренно-убаюкивающую. Конечно, работы у них много, но она делается как-то незаметно, без суеты.

За городом хорошо: мне нравится относительная тишина, наполненная пением птиц, свежий воздух, речка или озеро, летнее жаркое солнце... Не нужно ехать за границу, чтобы позагорать и поплавать, не надо покупать свежие овощи и фрукты в магазине — все это свое или продается на местном рынке, обычно недорого, а основным транспортным средством является велосипед — красота!

Но при всем при этом меня не покидает своеобразное раздвоение чувств. Я вижу хмурые, уставшие от жизни лица еще не старых людей — местных жителей. Под незатейливой одеждой просматриваются скомканные, обвисшие, тяжелые тела. Солнечные ванны принимают только их руки до рукава

майки и «манишка» на груди. Свежий воздух у них заменяется сигаретой (все мужчины курят обязательно), а полезные для здоровья водные процедуры (утренние купания или ведро холодной колодезной воды на голову) они игнорируют... К этому можно добавить еще много того, что не восстанавливает, а, наоборот, активно разрушает и без того не слишком хорошее здоровье, но...

Таким образом, в летнее время жители городов едут в отпуск или в воскресные дни на дачу или в деревню за здоровьем, но не умеют его взять! Но почему?! Не приучены, не научены или просто не понимают главного, что, по сути, дача или деревня — это санаторий, где надо запастись здоровьем? Но даже если они это и понимают, возникает вопрос — как?!

Вот об этом мы и поговорим.

## **МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ПОЕЗДОК НА ДАЧУ**

Городской житель устает от городской суеты, шума улиц, загрязненного воздуха и других негативных факторов мегаполиса, поэтому этот самый городской житель старается приобрести клочок земли размером хотя бы 5–6 соток, построить на нем домик и посадить огород. Это самые очевидные мотивы для смены ритма с городского на деревенский. Одноразовые поездки в Турцию, Египет или Крым не способны восполнить дефицит тишины, свежего воздуха и натурального питания (фруктов и овощей), хотя и они тоже пользуются спросом.

Но дача — это не только две-четыре недели летом, дача — это весь год: лето, осень, зима и весна. Если взять только субботы и воскресенья, то это уже 96 дней в году, а так как праздники у нас обычно приплюсовываются к выходным дням, то в общей сложности нерабочих дней в году становится значительно больше. И ради этого надо обзавестись личным хозяйством, потому что даже небольшой участок способен удовлетворить основные экологические запросы городского жителя. По этой причине все, способные выбраться из города на свои

угодья, приезжают туда отдохнуть, успокоить нервную систему и набраться здоровья.

Но это только в теории — в действительности мы часто наблюдаем совершенно обратный эффект. Он особенно заметен на тех городских жителях, которые прячутся от городского шума на даче в течение всего лета. Они возвращаются из «деревни» заметно пополнившимися, хотя и загорелыми — с так называемым маечным загаром. Но зачастую вместе с этим загаром они привозят в город боли в спине и суставах. И после лета в деревне, во время которого они должны были набраться здоровья, они начинают лечиться от этой самой деревни! Но несмотря на то, что рекламируемые таблетки и мази, которые они брали с собой за город, им не помогали, анализа произошедшей метаморфозы с телом и здоровьем они не делают! Были в деревне, и все тут!

Так почему городские жители, такие, казалось бы, «окультуренные» знаниями о здоровье люди, возвращаются со своих дач или из деревни больными? Не все, конечно, но большинство. Так вот, дело в том, что городские жители не всегда способны адаптировать свою городскую жизнь к деревенской (в данном случае я употребляю термин «деревенская жизнь» как общее понятие о жизни за городом). А это действительно непросто.

Лично я чаще всего приезжаю в деревню на три дня и полтора из них просто сплю. Это происходит

потому, что сосуды мозга не привыкли получать такое количество кислорода. А если до «своей» деревни приходится добираться несколько часов из-за пятничных и воскресных пробок вокруг Москвы, то прибываешь на точку уставшим, особенно если ты за рулем — пассажирам значительно проще. Я много размышлял на эту тему и со временем успешно решил эту проблему газообмена организма — то есть обмена углекислого газа на кислород. Эту форму адаптации можно тренировать и в городских условиях, если понять некоторые особенности человеческого организма. Дело в том, что в дыхании человека принимают участие не только легкие, но и вся поверхность тела — то есть кожа от пяток до головы. Особенно усиленно дышит кожа на груди, спине и животе.

Интересно, что по интенсивности дыхания эти участки кожи превосходят легкие! Например, с единицы поверхности кожи на груди, спине и животе может поглощаться на 28% больше кислорода и выделяться на 54% больше углекислого газа, чем легкими! Это превосходство кожи над легкими обусловлено тем, что кожа дышит чистым воздухом, а свои легкие мы проветриваем плохо, не говоря о курильщиках. Конечно, это свойство кожи не является полноценной заменой легких, так как общая поверхность кожи не превышает даже 3% суммарной поверхности легочных альвеол, но мы говорим о чистом воздухе, без примеси уличного. Поэтому

именно эти дыхательные свойства кожи необходимо включить для быстрой адаптации к деревне.

Но как это сделать? Дело в том, что активность процессов дыхания зависит от ряда факторов. Например, она возрастает с увеличением теплопотерь. Я постоянно напоминаю всем про закон терморегуляции организма, который гласит, что при воздействии на кожу холодной среды в ответ усиливается теплообразование. То есть при погружении тела в ванну с холодной водой (с головой, конечно) начинается интенсивная теплоотдача организма, и в ответ усиливается теплообразование. Кровь начинает бежать по кровеносным сосудам (венам) более активно, что и является феноменом выработки тепла в организме. Правда, я не рекомендую находиться в холодной воде слишком долго — достаточно буквально 5–10 секунд. Это, кстати, является прекрасной профилактикой ОРВИ, тромбоза, который является причиной инфаркта миокарда (ИБС) или инсульта сосудов мозга (ОНМК), и даже онкологии — да-да! Это нормальная физиология! Кровь не застаивается в сосудах, поэтому холодовые процедуры криотерапии так полезны нашему организму! Здоровая жизнь есть именно безостановочное движение крови по кровеносным сосудам! Но я повторяю: холодовое воздействие должно быть именно на несколько секунд, не дольше. Не стоит устанавливать рекорды пребывания в холодной воде (есть и такие увлечения) — только кратковремен-

ное, шоковое воздействие холодной воды на кожу и обязательно с головой!

Знаете ли вы, что под холодным душем (без предварительного горячего) организм потребляет на 100% больше кислорода и отдает на 150% больше углекислого газа по сравнению с газообменом в комфортных комнатных условиях? А зимой этот коэффициент как минимум удваивается! Например, летом холодный душ на улице, выливание ведра на голову на улице или купель заменяют один час гуляния на свежем воздухе, а зимой — 2 часа. Я начал принимать ежедневные обливания своего тела холодной водой (с головой, потому что именно в головном мозге, а точнее, в гипоталамусе, находится центр терморегуляции) каждое утро, а по возможности и вечером, и усталость или утренняя «печаль тела» мгновенно исчезла. Да, на 5–10 секунд встать с головой под холодный душ или окунуться в холодную ванну неприятно, но зато какой эффект! И этот эффект можно распространить также и на другие ситуации.

### **Совет первый**

Вы приехали в деревню, устали, и вам хочется лечь и немного поспать, но жаль времени: впереди еще полдня. Где же взять энергию? Примите холодный душ, который можно предварительно построить в саду у дома, или опрокиньте на себя ведро