

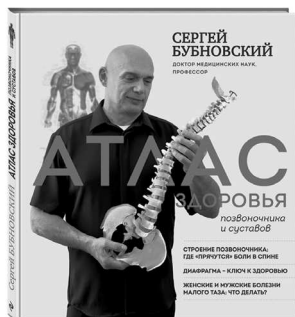
ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



**50 НЕЗАМЕНИМЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
+DVD**



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



**АТЛАС ЗДОРОВЬЯ
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ**



**УРОКИ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ
+DVD**

**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 978-5-04-224252-6

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 978-5-04-224252-6

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 приспосабливаются 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.