



ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН
ТЕЛЕДОКТОР №1 ВЕДУЩИЙ САМОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ О ЗДОРОВЬЕ «О САМОМ ГЛАВНОМ»

ДОМАШНИЙ СПРАВОЧНИК САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- НЕЗАМЕНИМЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ СПАВНИК В ВАШЕЙ ДОМЕ
- БОЛЕЕ 1000 ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК УЖЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ АГАПКИНА

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН
ТЕЛЕДОКТОР №1 ВЕДУЩИЙ САМОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ О ЗДОРОВЬЕ «О САМОМ ГЛАВНОМ»

САМОЕ ГЛАВНОЕ О ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

- УНИКАЛЬНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ
- КАК ВЫБРАТЬ НАИБОЛЕЕ КОМПЕТЕНТНОГО СПЕЦИАЛИСТА
- БОЛЕЕ 1000 СОВЕТОВ УСКОРИТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

22 000 000 ЧЕЛОВЕК УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ СОВЕТЫ ДОКТОРА АГАПКИНА

PRO ЗДОРОВЬЕ



ДМИТРИЙ НАУМОВ
ДИРЕКТОР НАЦИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА РАЦИОНАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК ПО МЕТОДИКАМ БОЛОТОВА-НАУМОВА

- ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПАНКРЕАТИТА, КИШЕЧНОЙ БОЛЕЗНИ, КОЛИТА, ГАСТРИТА И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛТОДОСЛЕДНОСТИ, ГИПЕРТОНИИ, ГИПОТОНИИ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ПРИНЦИПЫ ПОСЛЕДНЕГО НЕМО

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

- СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ
- ГИМНАСТИКА ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК УЖЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ БУБНОВСКОГО

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

БОЛЯТ КОЛЕНИ ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ПРИЧИНЫ И ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЛЕЧЕНИЕМ КОЛЕНА
- НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ АРТРИТОВ И АРТРОЗОВ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЛЕНА ПОСЛЕ ТРАВМЫ И ОПЕРАЦИЙ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЙ В КОЛЕНЕ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК УЖЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ БУБНОВСКОГО

Сергей Бубновский — один из самых известных врачей в России. Без авторской методики одного из ведущих специалистов нашей страны.

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА — НЕ ПРИТВОР!

- ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА
- АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ГРЫЖИ БЕЗ ОПЕРАЦИИ
- КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ И ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБСТРЕЛИИ

1 500 000 ЧЕЛОВЕК УЖЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ БУБНОВСКОГО

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ОСТЕОХОНДРОЗ — НЕ ПРИГОВОР!

- РЕЦЕПТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА
- КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХИ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ
- ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК УЖЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ БУБНОВСКОГО

PRO ЗДОРОВЬЕ



АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЁВ
ДОКТОР ВЕТЕРОНАРИННЫХ НАУК, НАУКОВОЙ РАБОТОУЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ И ГЕРМАНИИ ИСТИННОГО ИНСТИТУТА ВЕТЕРАНАРИИ НАУК И МЕДИЦИНЫ

120 ЛЕТ ЖИЗНИ — ТОЛЬКО НАЧАЛО КАК ПОБЕДИТЬ СТАРЕНИЕ?

- КАК ЗАПУСТИТЬ ВОЗРАСТНОМУ В НАС ПРОГРАММУ ДОЛГОЛЕТИЯ?
- В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ?
- ЧТО И КАК ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ СТАРЕТЬ ДАЛЬШЕ

БОЛЕЕ 100 000 ЧЕЛОВЕК УЖЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ МОСКАЛЁВА

PRO ЗДОРОВЬЕ



НИКОЛАЙ МЕСНИК
ВРАЧ, АВТОР КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ, МЕТОДИКИ ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗРАСТНОГО ИМУНИТЕТА

ПРОСТУДА КАК ЗАЩИТИТЬ ИМУНИТЕТ?

- ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- УНИКАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
- ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ИМУНИТЕТА



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ, КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ



Москва
2015

УДК 613
ББК 51.204.0
Б 90

Художественное оформление *П. Петрова*
Фотография на обложке *Е. Шевардиной*
Рисунки в книге *Е. Гречкиной*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б 90 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2015. — 256 с. : ил. — (PRO здоровье).

ISBN 978-5-04-163232-8

Автор бестселлеров «Природа разумного тела», «Код здоровья сердца и сосудов» Сергей Бубновский, самый известный российский врач-практик, прошедший через испытания собственным нездоровьем, доктор медицинских наук, профессор, отвечает на многочисленные вопросы читателей, касающиеся не только остеохондроза позвоночника и различных болезней суставов, но и таких сопутствующих заболеваний, как синингомиелия, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева. Читатель узнает, что делать при повреждении менисков, кисте Бейкера, подагре, плоскостопии, сколиозе, после операции на позвоночнике и при многих других недомоганиях.

Сергей Михайлович уверен, что пересмотреть подход к своему здоровью можно и нужно в любом возрасте и при любом анамнезе, важно помнить слова Шерлока Холмса: «В жизни нет мелочей...», ведь здоровье каждого человека складывается из множества различных факторов и условий, которые и учитывает метод кинезитерапии.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-163232-8

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	7
ГЛАВА I	16
ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ	
Сон, дыхание, упражнения, режим дня, питание	
ГЛАВА II. ВСЕ О ВОДЕ	32
Лечение холодной водой. Много пить — не вредно.	
Кишечник тоже пьет!	
ГЛАВА III. БОЛИ В СПИНЕ	53
«Холодная» нога. Стеноз канала. «Прямая» шея.	
Висеть или нет? Грыжи Шморля. Аномалия Киммерли.	
Операция на позвоночнике. Корсет.	
Межреберная невралгия	
ГЛАВА IV. О СУСТАВАХ	105
Мениски и крестообразные связки. Киста Бейкера.	
Эндопротезирование. Хондропротекторы — «мусор»	
для суставов	
ГЛАВА V. СЛОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ	147
Болезнь Бехтерева. Сирингомиелия. Полиартрит.	
Остеопороз. Онкология	
ГЛАВА VI. НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ	164
Сколиоз. Операция на позвоночнике — возврат	
к Средневековью. Плоскостопие.	

ГЛАВА VII. «СЕРДЕЧНЫЕ» ВОПРОСЫ	185
Давление. Операция на сердце и сосудах. Одышка.	
Противопоказания для сердечников	
ГЛАВА VIII. О СОСУДАХ	207
Варикозное расширение вен.	
Вегетососудистая дистония. Шум в ушах.	
Холестерин и атеросклероз. Тромбы — как быть?	
ГЛАВА IX. ВОЗРАСТ И ЗДОРОВЬЕ	223
Противопоказания. Старость и мышцы —	
когда поздно заниматься упражнениями?	
ГЛАВА X. ГАРАНТИИ ЛЕЧЕНИЯ	232
Страшные диагнозы или врачебные «страшилки».	
Как долго лечиться? Может, проще сделать операцию?	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	250

Вместо предисловия

.....

«Medica mente, non Medica mentis»

(Лечи умом, а не лекарствами)

«Omnes salvos volo»

(Желаю всем здоровья)

В НАШЕ ВРЕМЯ ОПАСНО БОЛЕТЬ...

Прежде чем сесть за эту книгу, как всегда, услышал то, что нужно для ее начала. Даже странно. Обычно за чашкой чая смотрю что-нибудь по ТВ. Показывали наш знаменитый фильм «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона». Шерлок Холмс излагал Ватсону свой метод дедукции, основные принципы которого заключались в нескольких мыслях: «В жизни нет мелочей. Люди очень невнимательны и очень погружены в себя, хотя при этом мало что знают о себе» (Это все, что мне нужно. — С.Б.). Так и в науке о здоровье — кинезитерапии. Я часто провожу свои семинары, во время которых рассказываю о правилах восстановления здоровья, например при болезнях позвоночника и суставов, часто сопровождающихся ишемической болезнью сердца (ИБС), бронхиальной астмой (БА), сахарным диабетом II типа (СД-2), головными болями, миомой матки, простатитом, запорами. Показываю, как надо лечиться, пишу книги на эти темы... и получаю сотни вопросов, казалось бы, на одни и те же темы. Но в каждой записке, в каждом вопросе чья-то личная боль, страдание и надежды на то, что только один ответ на этот вопрос (но личный) даст ту самую панацею, то лекарство,

которое вылечит все, что надо... Если я говорю об упражнениях и лечебных свойствах мышц, — то ждут то самое упражнение, которое я запрятал где-то глубоко в своем кармане, но которое обязательно вылечит за один раз и... навсегда. Его надо достать и дать. Ну, может быть, за два раза! Даже за неделю — потерпим! Ведь терпели же 10, 20 лет болезни, поглощая таблетки, подставляя вены для установки капельницы, пролежав не одну простыню в больнице.

Когда я говорю о пользе холода, то вопросы сыплются один за другим: «У меня простатит! Можно?», «Как быть — у меня хронический бронхит, перенесенное воспаление легких или воспаление придатков?», «Сколько минут?» «Душ или ванна?» «А с головой или без?»

Баня, или сауна по правилам русской бани, как лечебное средство вызывает еще больше вопросов: «Мне мой врач запретил — у меня варикозное расширение вен», или «Я теряю сознание в бане». Не говоря о запретах на баню от кардиологов, онкологов, гинекологов, урологов при миоме матки, аденоме простаты, а тем паче после онкологической операции, и т. д., и т. п. Одним словом, такие семинары и прямое общение на встречах с читателями, или в прямом эфире подтверждают когда-то отмеченное мной правило: «Нет одинаковых больных — есть одинаковые диагнозы!»

У каждого больного — своя болезнь, которую он холит и лелеет, оберегает, не замечая этого. Попробуй, лиши его этой болезни?

Казалось бы, многие, кто приходит на встречу со мной, читали мои книги, в которых предложены решения самых распространенных проблем со здоровьем. Но «не все так». Или «все не так». У каждого, повторюсь, своя болезнь, и ни у кого такой больше нет.

И я решил ответить на максимально возможное число вопросов, задаваемых мне на этих встречах и в письмах.

Мышцы — это своего рода особый орган, который вкупе со связками, сухожилиями, апоневрозами составляет 60% тела.

Разобью их на группы, и в каждом вопросе будут подвопросы. Но, прежде чем приступить к ответам, я должен объяснить свое кредо, которое по-своему заложено в дедуктивном методе Шерлока Холмса: «В жизни нет мелочей...» Применительно к нашей теме можно сказать: «В организме нет ни одного ненужного органа», и каждый выполняет свою функцию, неиспользование которой может привести к какой-то болезни, а то и нескольким болезням.

Золотой стандарт современной кинезитерапии¹ гласит: «Неиспользование скелетной мускулатуры приводит к ухудшению состояния всех органов и систем». Напомню, что мышцы — это своего рода особый орган, который вкупе со связками, сухожилиями, апоневрозами составляет 60% тела и лечебное действие которого не изучается медиками вообще. Поверьте, я не ругаю и даже не критикую за это врачей. Они просто этих мелочей не знают, так как про лечебное действие мышц нет ни одного слова в учебниках, по которым они учились. Откуда же им знать, если они не сталкивались с необходимостью использовать лечебные свойства мышечной системы. А я столкнулся! Меня жизнь заставила обратиться к мышцам, чтобы избавиться от костылей, без которых я не мог ходить... 27 лет?! Сейчас делаю со своим телом все, что хочу, без оглядки на сложности нагрузок. Кому поверит больной — врачу, который из 60 лет 27 лет провел в обнимку с костылями, а сейчас живет благополучно, забыв и про костыли, и про запрет на движение, или врачу, пусть даже кандидату или доктору наук, который (так получилось) и не болел-то еще серьез-

¹ Кинезитерапия — медицинская методика лечения хронических заболеваний с помощью активизации мышечной системы.

но (и слава богу!), но научился писать статьи и пользоваться Интернетом и который при беседе с больным даже не притрагивается к последнему, зато бодро выписывает рецепт в аптеку, при этом с ясными, убежденными в своей правоте глазами доказывает необходимость применения этого редкого (часто дорогого) лекарства... А мышцы? Да, конечно! Но это потом... А сейчас пройдите курс лечения этим (и другими заодно) лекарством...

И дело даже не в том, что я сумел восстановить свое здоровье и трудоспособность после пережитых травм. В конце концов, можно найти очень большое количество людей, сумевших справиться и, если хотите, оправиться после перенесенных травм и хронических заболеваний. Дело в том, что в результате моего личного опыта в вопросах реабилитации и лечении болевых синдромов создавалась целостная физиологически и научно обоснованная, корректная во всех отношениях система восстановления здоровья и трудоспособности людей практически любого возраста. В вопросах реабилитации после травм я мог бы привести не один десяток случаев из своей практики восстановления очень известных людей, но медицинская этика не позволяет этого делать. Но самым ярким и широко известным случаем является работа с пилотами всемирно известной команды «Камаз-Мастер» в эпоху участия в них «легенды» Дакара — Владимира Чагина. Я прошел с командой бок о бок четыре Дакара, не считая других соревнований по ралли-рейдам или гонкам по бездорожью, и за это время мне удалось вернуть в строй 6 из 9 пилотов после тяжелейших травм позвоночника — компрессионных переломов — без операций и корсетов. Но и это не все. Главное, что большинство этих травм (90%) было получено в ходе самой гонки!.. То есть перелом позвоночника не являлся причиной прекращения участия в гонке по абсолютному бездорожью на машинах под 10 тонн, развивающих скорость до 150 км в час?! Никто из врачей-коллег не