

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖИЗНИ БЕЗ
БОЛИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ

СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖИЗНИ БЕЗ
БОЛИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ

ПРИРОДА РАЗУМНОГО ТЕЛА



МОСКВА
2022

УДК 615.8
ББК 53.59
Б90

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Природа разумного тела / Сергей Бубновский. — 2-е изд. — Москва : Эксмо, 2022. — 304 с.

ISBN 978-5-04-224257-1

Книга известного российского врача-кинезитерапевта, доктора медицинских наук, профессора Сергея Михайловича Бубновского рассказывает о распространенных проблемах со здоровьем позвоночника и суставов и о том, как можно избавиться от болей в спине и суставах без лекарств и хирургических операций, улучшить состояние или даже полностью восстановить здоровье позвоночника, коленных и тазобедренных суставов, избавиться от остеохондроза и грыжи позвоночника и тем самым существенно повысить качество жизни в целом. В книге описаны основные подходы к лечению суставов и позвоночника методами современной кинезитерапии и особенности физических нагрузок при различных диагнозах, а также даются конкретные советы и рекомендации, эффективность которых доказана многолетней медицинской практикой автора. Книга адресована широкому кругу читателей.

УДК 615.8
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-224257-1

© Бубновский С., 2021
© Оформление. «Издательство «Эксмо», 2022

Предисловие

Итак, если есть разумное тело, значит, должно быть и неразумное? Но это не совсем правильно. Тело всегда разумное, так как за его дее-способность отвечает, а точнее, организует его нормальную деятельность спинной мозг, в который поступают сигналы от всех внутренних органов и суставов и которые спинной мозг передает наверх — в головной мозг!

В свою очередь, по этим же нервным «путепроводам» сигналы (или приказы) из головного мозга (высшая нервная деятельность) поступают по разветвленной системе спинного мозга ко всем органам и суставам для исполнения тех функций, за которые они отвечают. В случае любого функционального сбоя рецепторы передают тот или иной сигнал в спинной мозг для последующей передачи наверх...

Анализом всех сигналов, как центробежных (от головного мозга), так и центростремительных (к головному мозгу), занимается... разум, проживающий с постоянной пропиской в головном мозге. Если оставить в покое рецепторы осязания, обоняния, зрения и все остальные (хотя ненужных рецепторов в организме не

бывает) и оставить только рецепторы, отвечающие за болевую чувствительность (ноцицепторы), которые тоже имеют свои разновидности, то именно последние и отвечают за нарушения здоровья, вовремя подавая сигналы. С одной стороны, их излишняя информативность мешает жить. С другой стороны, при правильном анализе их происхождения можно вовремя принять меры и восстановить целостность органа (сустава) или их функции до нормы.

А если некогда или просто не хочется думать и анализировать эти сигналы (причин для этого можно придумать много), то что делать в таком случае? И, как по мановению волшебной палочки, на ум (вернее, в подкорку головного мозга) приходит мысль о таблетке, которая гасит информацию с рецептора, «мешающего» нормально жить. Использование таблетки создает иллюзию (именно иллюзию!) восстановления здоровья — пусть временно, потом разберемся. Таким образом, формируется новый устойчивый стереотип действий, или условный рефлекс: боль — аптека — работа.

Что происходит дальше? Таблетка встраивается в афферентные нерв-

ные пути (к мозгу), и далее все происходит уже без участия разума. Но к 40 годам, а к 50 годам обязательно происходит накопление болезней (не хочется употреблять понятие «букет болезней», чтобы не обижать цветы). Именно так, благодаря этому новому рефлексу, тело становится неразумным.

Только спустя какое-то время (порой довольно продолжительное) больной человек вдруг начинает понимать, что нет таблеток, которые восстанавливают позвонки и суставы, а вместе с ними и общее здоровье. Также нет и таблеток, восстанавливающих экскурсию легких (дыхание), моторику кишечника (запоры, дивертикулы) и т. д. Самое интересное, что нет вообще никаких таблеток, возвращающих здоровье тому же сердцу, например таблеток от гипертонии. Чем дальше в лес таблеток, тем больше болезненных синдромов. Пусть хотя бы один «сердечник» докажет, что вылечил таблетками сердце или восстановил нормальное давление, принимая гипотензивные препараты на постоянной основе. Сбить-то сбил, но каждый новый день у него начинается с тонометра и таблетки под язык. И т. д., и т. п.

Можно только удивляться живучести нашего тела. Например, больному 65 лет! Это типичный пациент Центра доктора Бубновского. Ему всего 65! И вот данные из выписного эпикриза.

Окончательный диагноз:

1. ИБС. Атеросклероз аорты, коронарных артерий. Постинфарктный крупноочаговый (от 11 октяб-

ря 2020 г.) и атеросклеротический кардиосклероз. КАГ от 11.10.2020 г. БАП со стентированием ОА и ПКА от 11.10.2020.

2. Облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей. Состояние после реканализации, БАП и стентирования поверхностной и глубокой бедренных и подколенной артерий, задней и передней большеберцовых и малой берцовой артерии слева, от 02.04.2019 г. Окклюзия правой поверхностной бедренной артерии, обеих ПКА, артерий обеих голеней.

3. Рожистое воспаление голени.

Фоновое заболевание: Дислипидемия. Генерализованный атеросклероз. Гипертоническая болезнь 3-й стадии, артериальная гипертензия 1-й степени, риск ССО очень высокий. Алиментарно-конституциональное ожирение 1-й степени. Хроническая железодефицитная анемия легкой степени.

Осложнения: пароксизмальная форма тахисистолической фибрилляции предсердий, вне пароксизма. Частая суправентрикулярная экстрасистолия. Хроническая сердечная недостаточность 2-й стадии. Нephропатия смешанного генеза (псориазическая, атеросклеротическая). Трофическая язва левой стопы без инфицирования. Хроническая артериальная недостаточность 4-й стадии.

Сопутствующие заболевания: Многоузловой зоб 1-й степени, клинический эутиреоз. Псориаз, зимняя форма. Псориазический артрит мелких суставов стоп в стадии ремиссии. Хронический эрозивный гастродуоденит. Дивертикулы толстой кишки.

Внутренний геморрой. Варикозное расширение вен нижних конечностей.

Клинический исход: Выбыл с улучшением.

Интересная запись в конце эпикриза: «Выбыл с улучшением»...

Как вы думаете, насколько сладкой будет его дальнейшая жизнь? Такое количество заболеваний не возникает за один день — на это уходят годы. Человек живет с

таблеткой в кармане, а периодически и со стационарами. А ему всего 65 лет...

Если вы не желаете себе такой участи, которую разделяют миллионы людей, отключивших разум тела, читайте эту книгу. Можно читать и отдельные главы, которые будут вам наиболее интересны. Помните, что ваше тело еще можно спасти — оно все-таки разумное!

Раздел 1

ОСТЕОХОНДРОЗ

