

ГОРЯЧАЯ **ЛИНИЯ**
С ДОКТОРОМ
БУБНОВСКИМ

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

доктор медицинских наук, профессор

**СТРАСТИ
ПО
ИММУНИТЕТУ**

**МЕДИЦИНА
ПРОТИВ
МЕДИЦИНЫ**



МОСКВА
2022

УДК 616
ББК 53.5
Б90

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Страсти по иммунитету : медицина против медицины / Сергей Бубновский. — 2-е издание, исправленное и дополненное. — Москва : Эксмо, 2022. — 160 с.

ISBN 978-5-04-241808-2

Эта книга адресована тем, кто интересуется альтернативным мнением врачей, имеющих собственное представление о проблеме вирусов и иммунитета. Автор книги, известный врач-кинезитерапевт, доктор медицинских наук, профессор Сергей Бубновский высказывает личное мнение на эту тему, которое противоречит общепринятой точке зрения других специалистов, считающих самоизоляцию в квартире единственным способом уберечь себя от вирусных инфекций. Не отрицая необходимость разработки противовирусных вакцин, автор предлагает свою «вакцину» — правильный образ жизни по И.И. Мечникову.

**УДК 616
ББК 53.5**

© Бубновский С.М., 2021

© Оформление.

ISBN 978-5-04-241808-2

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение в тему</i>	
ВИРУСОФОБИЯ	7
Глава 1.	
ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ	
КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВАКЦИНАЦИИ ОТ ГРИППА	24
Глава 2.	
ЧТО ТАКОЕ АНТИВИРУС?	47
Глава 3.	
ВОЗДУХ, ДЫХАНИЕ, СЕРДЦЕ:	
АНАТОМИЯ ДЫХАНИЯ	56
Глава 4.	
ДИНАМИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ ДЫХАНИЯ	68
Глава 5.	
ЛЕЧЕНИЕ ТИПИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ БЕЗ ИВЛ.....	76
Глава 6.	
НЕ НАДО ОБИЖАТЬ ВОЗРАСТ!	90
Глава 7.	
СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ ВИРУСОВ	101
Глава 8.	
ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ И ДРУГИХ ПАТОЛОГИЙ ДЫХАНИЯ...	
И СЕРДЦА В УСЛОВИЯХ САНАТОРИЯ	117

СТРАСТИ ПО ИММУНИТЕТУ

Глава 9.	
РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ	124
Глава 10.	
ВИРУСЫ БОЯТСЯ РУССКУЮ БАНЮ	139
Глава 11.	
ПРИНЦИПЫ ЕСТЕСТВЕННОЙ МЕДИЦИНЫ.....	147
<i>Заключение</i>	149

Введение в тему. ВИРУСОФОБИЯ

«Вероятно, величайшая потребность нашего века — правильные знания о физиологии нашего организма и законах, управляющих жизнью, здоровьем и болезнью. Прискорбно, что люди умирают от нарушения простых законов, когда даже элементарное знание не только не помешало бы им стать пищей для земляных червей, но сделало бы всю жизнь прекрасной и содержательной».

*Герберт Шелтон. США,
Сан-Антонио (штат Техас), 1968 год
«Натуральная гигиена.
Праведный образ жизни».*

Из писем больных, которым еще очень хочется жить...

Лидия Степановна



«Мне 73 года. У меня установлен двухкамерный кардиостимулятор. Диагноз: синдром слабости синусового узла. Сейчас еще добавилась киста Бейкера (боли в коленном суставе — С.Б.), посттравматическое повреждение мениска. Можно ли мне заниматься кинезитерапией?»

Маргарита Николаевна _____



«Мне 75 лет, у меня бронхиальная астма уже около 30 лет, живу на ингаляторах. Можно ли эту болезнь побороть? Как?»

Наталья Сергеевна _____



«Мне 51 год, гипотиреоз, гипертония. У меня повышенный вес, который никак не могу сбросить. Стали болеть колени. Как сбросить вес? Думаю, что после этого станет легче...»

Валерий Леонидович _____



«Мужчина 49 лет, вес 90 кг. Анкилозирующий спондилоартрит. Сильно заболел позвоночник. Каковы варианты лечения?»

Петр Иванович _____



«Диагноз: спондилоартроз L2-S1 в виде гиперплазии и деформации желтых связок и суставных фасеток. Хожу на занятия, есть небольшие улучшения. Это на всю оставшуюся жизнь?»

Вера Павловна _____



«85 лет. Не могу жить без упражнений. 2 года назад был инфаркт. Ишемия, артериальная гипертензия, мерцательная аритмия. Под вопросом аневризма. Глаукома с направлением на операцию, глазные капли действуют на сердце. С 1984 года чувствую боли в позвоночнике. После занятий в вашем центре самочувствие стало лучше. Можно ли мне

Введение в тему. Вирусophobia

принимать контрастный душ при таких нарушениях сердца и глаукоме? Спасибо».

Светлана Петровна _____



«Женщина, 92 года. Поставили кардиостимулятор. Какие нужно выполнять физические упражнения?»

Татьяна Николаевна _____



«Женщина, 62 года. Какие есть упражнения для очистки суставов от солей? Не ем соленое 4 года, но в хлебе есть соль... Как можно очистить суставы еще, кроме зарядки? Какие у вас есть санатории и где?»

Татьяна Ивановна _____



«Мне 64 года. Плоскостопие, сильнее выражено на правой ноге. Стельки стала носить 3 года назад. Есть боли в голеностопе. Что можно делать? Какие упражнения? Физкультурой занимаюсь по мере сил».

Харламов _____



«Мне 66 лет, болит постоянно шея, давление мучает. Что делать? Какие упражнения?»

Комментарий С. Б.

Таких записок и писем я получаю огромное количество, и у всех авторов этих писем есть общие характеристики: большинству из них за 50 лет, у каждого из них кроме болей в спине и суставах

есть различные сопутствующие заболевания внутренних органов. Эти люди болеют уже давно, они уже перепробовали все таблетки и теперь, в конце концов, стали понимать, что надежда только на упражнения: только движение поможет им выбраться из постели, в которую они погрузились надолго. Все познается в сравнении, а теперь, наконец, стало абсолютно понятно, что именно эта категория людей находится в списках летальных исходов при вирусах...

Может быть немногие обратили внимание на то, что благодаря последней пандемии вируса произошел закат лекарственной медицины. Конечно, лекарства будут существовать всегда, потому что это поистине глобальный бизнес, но их репутация оказалась серьезно подмоченной. Вера в лекарства как основной лечебный метод при ОРЗ и ОРВИ, а также вера в покой (лежание) и отказ от свежего атмосферного воздуха как одного из лечебных средств, идет от лени и нежелания заглянуть чуть дальше — в жизнь после болезни. «Под лежащий камень вода не течет»: гиподинамия снижает скорость движения эритроцитов и лимфоцитов, ухудшая состояние сердечно-сосудистой системы и иммунитета, которые зависят от активного движения этих основных клеток организма, но только не от покоя.

Новый же вирус, который ворвался на поле для игры в медицину, буквально разорвал все надежды на лекарства, которые оказались бессильны в борьбе с этим вирусом. Многочисленные больные, прикормленные таблетками, оказались замурованы в своих квартирах и были вынуждены жить практически под добровольным домашним арестом, который всегда