

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ,
КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ**

2-Е ИЗДАНИЕ



МОСКВА

2021

УДК 613
ББК 51.204.0
Б90

Художественное оформление *С. Власова*

Фото С. Бубновского на обложке *С. Синцова*

Рисунки, использованные в книге, *Е. Гречкиной*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье / Сергей Бубновский. — 2-е изд. — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с.

ISBN 978-5-04-201828-2

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 сириномиелия, 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

© Бубновский С.М., 2019
ISBN 978-5-04-201828-2 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	7
ГЛАВА I	16
Профилактика болезней, или Как сохранить здоровье	
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

Здоровый образ жизни нынче не в «тренде». Некогда. Много дел, много забот. Жизнь бежит быстро, где найти время. И вдруг... она остановилась. Острая боль в спине приковала к постели. Что делать? Таблетки, мази? Пробовал. Не помогает. Предложили операцию по удалению грыжи. Но страшно. Соседа прооперировали, теперь плохо ходит. Или боли в колене. Поиграл в футбол (теннис и др.), сломал мениск, надорвал связку крестообразную. Что делать? Прооперировали, лангета, ортез. Как вернуться к футболу? Даже ходить по лестнице не могу без боли в коленях. Головные боли, боли в сердце. Опять таблетки. Но страх не проходит, что дальше — инфаркт, инсульт, тромбоз? Все это случается, если не обратиться к здоровому образу жизни? Но как, если страшно, если кардиолог запретил нагрузки? Хочется жить, но не под себя и не в маразме! Зачем делать гимнастику, если я и так весь день в движении? А знаете ли вы о том, что именно мышцы качают кровь по сосудам, если они хорошо работают? Холод лечит, но врачи запрещают. Как быть? Ребенок постоянно в ОРЗ, ангины, тонзиллиты? А знают ли родители, что хронические ОРЗ приводят к тромбозам. У ребенка сколиоз, 8 лет. Врачи рекомендуют операцию. Но видели ли вы детей после подобных операций? Хирурги настаивают. Говорят — иначе будет поздно... А знаете ли вы, что костная ткань развивается активно до 16 лет? А железные скобки на позвонках и мешают костям расти правильно! Вы об этом подумали? Поздно будет тогда, когда операция состоялась и позвоночник вдруг стал другим. Сколиоз ушел в другую сторону, и позвонки деформировались... Как быть с ними?

Вопросы задают больные, врачи отвечают! Но всем ли ответам врачей надо верить, если при обучении на врача предмет «здоровый (безопасный) образ жизни» в программе обучения в высшей школе отсутствует?..

Можно для начала порекомендовать одно. Если больной получил от врача рекомендацию о необходимости проведения срочной операции на позвоночнике или суставах, надо

так же срочно найти врача, который предложил решить проблему без операции. Есть интернет. Есть подобные истории болезней, и подход к их решению бывает прямо противоположный. Собственно, как и результат. Лечат все, помогают вернуть здоровье — единицы. Кому-то покажется этот вывод резким, но... Как-то наша команда специалистов по современной кинезитерапии проводила обследование детей ряда школ Москвы (20 школ, дети до 14 лет). Задача — функциональная и антропометрическая диагностика. То есть сможет ли школьник после 9 лет (в каждом классе, естественно) за 30 секунд выполнить три упражнения для мышц нижних конечностей, мышц брюшного пресса и мышц верхних конечностей (три этажа тела). Это первая задача. И соответствуют ли мышечные рычаги таким же рычагам костей. По идее, мышцы должны быть чуть длиннее длины костей, к которым крепятся. Результаты плачевны. В среднем лишь 6–8% детей до 14 лет справились с этим, достаточно простым заданием. Анализ показал, что у этих детей (6–8%) умные родители. Самостоятельно занимаются здоровьем своих детей. А где же роль педиатров или школы? Тоже вопрос. А если человек начинает отставать в физическом развитии с детства, то что ему ждать во взрослом состоянии у взрослых врачей? Медицинская школа та же, что и у педиатров. Педиатры должны, по идее, быть даже более грамотными, так как изучают возрастную физиологию, т.е. законы роста и развития человека (морфогенез). Поэтому восстановить здоровье (полноценно) 92 % людей достаточно сложно, так как, помимо «нажитых» болезней (от гипертонии до диабета, от опущений органов до остеопороза), есть еще и общая физическая недостаточность. И это уже много вопросов, так как на каждое заболевание есть свой специалист. И у каждого врача свои запреты и ограничения. Опасно болеть, если лечить то, не знаю что, и тем, не знаю чем. Одним словом, как в русской сказке. Эта книга многим подскажет альтернативный от общепринятого подход к лечению сложнейших заболеваний. Надо думать, прежде чем соглашаться глотать таблетки или подставлять себя под нож.

Вместо предисловия

«Medica mente, non Medica mentis»

(Лечи умом, а не лекарствами)

«Omnes salvos volo»

(Желаю всем здоровья)

ВСТУПЛЕНИЕ

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 под-вопросы. 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