



**ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА
ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!**

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

**ОСТЕОХОНДРОЗ –
НЕ ПРИГОВОР!**



**ГРЫЖА
ПОЗВОНОЧНИКА –
НЕ ПРИГОВОР!**



Москва
2016

УДК 616.7
ББК 54.18
Б90

В оформлении использованы фото *Д. Ухова*

Художественное оформление *П. Петрова*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Остеохондроз — не приговор! ; Грыжа позвоночника — не приговор! / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 352 с. : ил. — (Оздоровление по системе доктора Бубновского. Два бестселлера в одной книге).

ISBN 978-5-04-163255-7

Известный врач Бубновский Сергей Михайлович в своей книге предлагает принципиально новый подход к решению проблемы остеохондроза и грыжи позвоночника без операции. Так ли невинны незаметные порой боли в спине и на что обращать внимание при их появлении? Нужны ли операции на позвоночнике при остеохондрозе? Как быть со страхами, возникающими у человека при диагнозе «грыжа позвоночника»? Нужен ли корсет при болях в спине? Что такое правильное дыхание и движение? Как лечить грыжу позвоночника без лекарств? На эти и другие вопросы отвечает доктор Бубновский, имеющий за плечами более тридцати лет работы с самыми тяжелыми случаями болезни и умеющий справляться с ними без хирургических вмешательств, применяя правильные упражнения.

Эта книга поможет как молодым в укреплении их здоровья, так и пожилым людям, имеющим тяжелые сопутствующие заболевания.

НЕТ — корсетам, таблеткам, уколам... и другим подобным методам «УНИЧТОЖЕНИЯ» мышц. ДА — ЗДОРОВЬЮ, ТРУДУ, ТЕРПЕНИЮ и ОЧИЩЕНИЮ!

**УДК 616.7
ББК 54.18**

© Бубновский С.М., 2015
© Оформление. ООО «Издательство
«Э», 2016

ISBN 978-5-04-163255-7

Содержание

ОСТЕОХОНДРОЗ — НЕ ПРИГОВОР!

Вместо предисловия.	9
Остеохондроз — третья позиция.	14
Иллюзии здоровья	18
Анатомия остеохондроза.	23
Остеохондроз и спорт	37
Правило «4х4»	39
Беспредел бездействия, или Законы остеохондроза.	45
Комментарий к рецептам от остеохондроза	56
Рецепты от остеохондроза	58
Упражнения на кровати (после сна).	83
Из жизни читателей	98
Как побороть страхи?	117
10 типичных ошибок при самостоятельном выполнении лечебных упражнений	120
Этажи тела	123
1-й этаж (пояс нижних конечностей).	126
2-й этаж (мышцы поясничного отдела и брюшного пресса).	140
3-й этаж (пояс верхних конечностей, грудные мышцы и мышцы верхней части спины)	156
Поговорим о питании	160
Диета С.М. Бубновского	166
Настрой на здоровье. Как этого добиться?	168
Заключение	171

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА— НЕ ПРИГОВОР!

Вместо предисловия.	177
Что это — грыжа позвоночника?	186
Протрузия и грыжа — это одно и то же?	188
Как появляется грыжа позвоночника?	194
Почему мы используем в качестве лечебных средств тренажеры?	203
Надолго ли хватает результата лечения в санатории, где лечат остеохондроз?	213
Нужен корсет при болях в спине?	223
Откуда берется боль, если грыжа не виновата?	228
Как избавиться от боли в спине без лекарств?	
Как от них отказаться?	230
Как преодолеть страх боли без обезболивающих препаратов?	233
Что делать при обострении болей в спине?	236
Что такое правильное движение?	237
Как преодолеть страх перед движением?	242
Как лечить грыжу позвоночника без лекарств?	289
Что делать, если боль в спине застала в пути?	321
Ответы на часто задаваемые вопросы	331
Заключение	336
Приложение.	337
Словарь.	338
Об авторе.	346

**ОСТЕОХОНДРОЗ —
НЕ ПРИГОВОР!**

Вместо предисловия

Сложность лечения остеохондроза заключается не в методике врача, а в психологии пациента. Методики могут быть разные, психология — одна: «Я не виноват в своих болезнях!»

Преобладающее число людей при разного рода болях (например, в позвоночнике, в суставах, в сердце, тазовые боли) полагают, что это болезнь. То есть они, мол, попали под воздействие на их организм посторонних факторов, не зависящих от их поведения, воли и образа жизни. Поэтому и лечить их должен врач. Да и врачи в преобладающем большинстве считают так же. Этому учит и теория медицины, которая использует различные неправомерные, т.е. не имеющие отношения к действительности, словосочетания.

Например, нам ставят диагноз «ущемление нервного корешка», хотя на самом деле доказано, что корешки при остеохондрозе не ущемляются и нервы не болят, т.к. не имеют болевых рецепторов.

Мы говорим: «отложение солей» при подагре, вместо того чтобы сказать: «атрофия мышц стопы»;

«ишемическая болезнь сердца» (ИБС). То, что ишемическая — верно, но то, что болезнь, а не образ жизни, приведший к поражению сосудов... об этом стоит поговорить отдельно;

«воспаление придатков» или «воспаление предстательной железы» почему-то связывают с переохлаждением, а не с застоем в мышцах промежности и малого таза. Таких примеров множество.

С этими так называемыми болезнями жить можно достаточно долго, хотя, как правило, самочувствие ухудшается медленно, но верно.

Истинная болезнь — это состояние организма, находящегося в кризисе не по своей воле, а по стечению обстоятельств. Например, вирусный гепатит, инфекционный миокардит, отравление, травма, онкологические проблемы и другие недуги.

Что же касается хронических заболеваний позвоночника, суставов и сосудов — это расплата за неправильную эксплуатацию тела или, как сейчас принято говорить, за неправильный образ жизни.

По учению И.П. Павлова, знаменитого русского физиолога, организм человека — это машина, саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся и даже самосовершенствующаяся.

За этой машиной (человеческим организмом) так же, как и за любой другой, нужен уход и профилактика, в данном случае — гигиена. Если ухода нет, рано или поздно потребуются ремонт. Если