



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 справочник в вашем 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 ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ СОВЕТАМИ ДОКТОРА АГАПКИНА

PRO ЗДОРОВЬЕ



ДМИТРИЙ НАУМОВ
ПРАКТИК УНИКАЛЬНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК
ПО МЕТОДИКАМ БОЛОТОВА-НАУМОВА

- ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА РАЙКАЛЕИТИТА, ИЗВЕРЖНОЙ БОЛЕЗНИ, КОЛИТИСА, ГАСТРИТА И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛТОГО СЛОВА
- ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПОИСКА, ПРИМЕРЫ ПОВСЕДНЕВНОГО МЕНЮ

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 ЗАПУЩЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЛЕЧЕНИЕМ КОЛЕНА
- НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ АРТРОЗОВ И АРТРОДОВ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЛЕНА ПОСЛЕ ТРАВМЫ И ОПЕРАЦИЙ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ В КОЛЕНЕ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК УЖЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ БУБНОВСКОГО

Сергей Бубновский – один из крупнейших врачей в России. Его авторская методика помогла миллионам колени нашей страны.

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА – НЕ ПРИГОВОР!

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

1 000 000 ЧЕЛОВЕК УЖЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ БУБНОВСКОГО

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ОСТЕОХОНДРОЗ – НЕ ПРИГОВОР!

- РЕЦЕПТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА
- КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ ПРИ БОЛИ В СПИНЕ
- ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ЗАПУЩЕНИЯ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК УЖЕ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ БУБНОВСКОГО

PRO ЗДОРОВЬЕ



АЛЕКСЕЙ МОСКАЛОВ
ДОКТОР ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ЛАБОРАНТ РАССЛЕДОВАНИЙ РАДИОФИЗИОЛОГИИ И НЕЙРОФИЗИОЛОГИИ НА УСТИНОВСКОМ НАУЧНОМ ЦЕНТРЕ

120 ЛЕТ ЖИЗНИ – ТОЛЬКО НАЧАЛО
КАК ПОБЕДИТЬ СТАРЕНИЕ?

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

ВОЗВЕДИТЕ СЕБЯ НА ПУТЬ К ВАШЕЙ ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ

PRO ЗДОРОВЬЕ



НИКОЛАЙ МЕСНИК
ВРАЧ, ДОКТОР КОМПЕТЕНТНОСТИ НАСТОЯЩИЙ ЛЕЧЕБНИК

ПРОСТУДА
КАК ЗАЩИТИТЬ ИММУНИТЕТ?

- ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- УНИКАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
- ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ОСТЕОХОНДРОЗ – НЕ ПРИГОВОР!



Москва
2016

УДК 616.7
ББК 54.18
Б90

Художественное оформление *П. Петрова*

В оформлении переплета и макета
использованы фото *Д. Ухова*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Остеохондроз — не приговор! / Сергей Бубнов-
ский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 192 с. :
ил. — (PRO здоровье).

ISBN 978-5-04-163325-7

Бубновский Сергей Михайлович в своей книге постарался подойти к решению проблемы остеохондроза с неожиданной стороны и рассматривает ее намного глубже и шире, чем это видится в традиционной медицине. Его выводы, основанные на многолетней практике, являются неожиданными, если не сказать шокирующими.

Так ли невинны незаметные порой боли в спине и на что обращать внимание при их появлении? Нужны ли операции на позвоночнике при остеохондрозе? Что такое правильное дыхание? Лечиться до самоуничтожения, меняя таблетку на таблетку? Или восстанавливать свое здоровье, отказавшись от них? На все вопросы вы получите ответы в этой книге. НЕТ — корсетам, таблеткам, уколам... и другим подобным методам «УНИЧТОЖЕНИЯ» мышц. **ДА — ЗДОРОВЬЮ, ТРУДУ, ТЕРПЕНИЮ и ОЧИЩЕНИЮ!**

Книга написана простым, доступным языком, поможет сохранить или вернуть здоровье и будет интересна широкому кругу читателей.

УДК 616.7
ББК 54.18

ISBN 978-5-04-163325-7

© Бубновский С.М., 2013
© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2016

Содержание

Вместо предисловия	7
------------------------------	---

ЧАСТЬ I

Остеохондроз — третья позиция	13
Иллюзии здоровья	17
Анатомия остеохондроза	22
Остеохондроз и спорт	35
Правило «4х4»	37
Беспредел бездействия, или Законы остеохондроза	43

ЧАСТЬ II

Комментарий к рецептам от остеохондроза	55
Рецепты от остеохондроза	57
Упражнения на кровати (после сна)	81

ЧАСТЬ III

Из жизни читателей	99
Как побороть страхи?	117

ЧАСТЬ IV

10 типичных ошибок при самостоятельном выполнении лечебных упражнений	123
Этажи тела	126

Содержание

1-й этаж (пояс нижних конечностей)	129
2-й этаж (мышцы поясничного отдела и брюшного пресса)	143
3-й этаж (пояс верхних конечностей, грудные мышцы и мышцы верхней части спины)	157

ЧАСТЬ V

Поговорим о питании	163
Диета С.М. Бубновского	168
Настрой на здоровье. Как этого добиться?	170
Заключение	173
Приложение 1	177
Об авторе	186

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 потребуется ремонт. Если время мелкого ремонта упущено, требуется капитальный, что по отношению к организму человека связано прежде всего с трудом и терпением. И этим должен заниматься специалист. К сожалению, большинство из нас не хотят трудиться и во всем винят медицину. Если за 10–12 дней пациенту не вылечили позвоночник и суставы в 60–70-летнем возрасте, виноват, конечно же, врач.

С одной стороны, понимаешь, что такую психологию не исправить, так стоит ли расстраиваться из-за элементарного непонимания причины своего состояния.

Но, с другой стороны, всегда расстраиваешься из-за раздражения нетерпеливых больных. Спрашиваю пациента, видимо, в глубине души сомневающегося в необходимости лечения: «Жить хочешь?» — «Да!» — «Под себя или хорошо?»

Смеется. Теперь ему все ясно.

Организм — это большая система со своими подсистемами — мозг, сердце, легкие, печень, почки, позвоночник, сосуды, органы малого таза. Подсистемы имеют относительную автономность, и сбой в работе какой-либо из них не может сразу выключить всю систему, так как на помощь приходят органы других подсистем. И существование всей системы в целом может продолжаться достаточно долго.

В качестве иллюстрации можно привести те клинические случаи, когда больного ведут одновременно несколько специалистов. Кардиологи порой диагностируют несколько заболеваний: ишемическую болезнь сердца, постинфарктный кардиосклероз, разного рода аритмии и гипертоническую болезнь.

Гастроэнтерологи и проктологи ставят свои диагнозы: гастродуоденит, колит, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, запор, геморрой и трещина в прямой кишке.

Невропатологи или артрологи ставят одному и тому же больному и деформирующий остеохондроз, и грыжу Шморля, и смещение межпозвонковых дисков.

Каждый из этих специалистов выписывает свои

лекарства. Я насчитывал как-то 15 наименований лекарственных препаратов, назначенных одному пациенту. Однако результатом подобного лечения становится ухудшение общего состояния больного за счет несовместимости принимаемых лекарств. Поэтому при лечении таких пациентов необходимо выбрать единый системообразующий орган, управляя которым можно выправить всю систему организма.

Таким единым системообразующим органом, безусловно, является мышечная ткань, от состояния и функционирования которой зависят все вышеперечисленные органы. Но этот орган, составляющий 60% тела человека, симптоматической медициной не учитывается вовсе. Знаменитый американский врач и исследователь Герберт Шелтон в своей работе «Натуральная гигиена» пишет: «Медицина столь безопасно спряталась в «официальном невежестве», что слепа к простым истинам, кои любой разумный человек в состоянии постичь. Гигиена должна до основания разрушить всю лекарственную систему и дать народу систему ухода за телом и разумом, основанную на законах природы. Прискорбно, что люди умирают от нарушения элементарных законов, когда даже простое знание их не только бы помешало им стать пищей для земляных червей, но сделало бы их жизнь прекрасной и содержательной».

В этой книге я хочу ответить на многие вопросы о «непонятных» болезнях, которые много лет выслушиваю от своих пациентов. Пусть прочитают ее и раз, и два, и три. Уж больно непривычная в ней информация. Нелегко сразу ее воспринять.

Сергей Бубновский