



Ч И Т А Й Т Е В С Е Р И И

# PRO ЗДОРОВЬЕ

**СЕРГЕЙ АГАПКИН**  
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР  
ПРОФЕССОР ПО ВЕДУЩИМ САМОМУ РЕЙТИНГУ ОДНОЙ ПРОГРАММЫ О ДОЗОРОВЬЕ «О САМОМ ГЛАВНОМ»

**ДОМАШНИЙ СПРАВОЧНИК**  
САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ  
ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- НЕЗАМЕНИМЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ
- БОЛЕЕ 1000 ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ИДЕАЛЬНЫЙ СПОСОБ СПОСОБЫ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК ИЗЛЯНЫ ИСПОЛЬЗУЯ СОВЕТЫ ДОКТОРА АГАПКИНА

**СЕРГЕЙ АГАПКИН**  
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР ПРОФЕССОР ПО ВЕДУЩИМ САМОМУ РЕЙТИНГУ ОДНОЙ ПРОГРАММЫ О ДОЗОРОВЬЕ «О САМОМ ГЛАВНОМ»

**САМОЕ ГЛАВНОЕ  
О ХРОНИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

- УНИКАЛЬНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- КАК ВЫБРАТЬ НАИБОЛЕЕ КОМПЕТЕНТНОГО СПЕЦИАЛИСТА
- БОЛЕЕ 1000 СОВЕТОВ УСКОРИТЬ НАВЫКОВОДЕНИЕ

22 000 000 ЧЕЛОВЕК ИЗЛЯНЫ ИСПОЛЬЗУЯ СОВЕТЫ ДОКТОРА АГАПКИНА

**ДМИТРИЙ НАУМОВ**  
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР ПРОФЕССОР ПО ВЕДУЩИМ САМОМУ РЕЙТИНГУ ОДНОЙ ПРОГРАММЫ О ДОЗОРОВЬЕ «О САМОМ ГЛАВНОМ»

**ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК**  
ПО МЕТОДИКАМ БОЛОТОВА-НАУМОВА

- ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПАНКРЕАТИТА, ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ, КОЛИТА, ГАСТИТА И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ, АТЕРОСКЛЕРОЗА, ГЛАВНОГО МОЗГА И ДРУГИХ ОГРANЧЕННО СОСУДЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ПРИМЕРЫ ПОВСЕДНЕВНОГО МЕНЮ

**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР  
ПРОФЕССОР ПО ВЕДУЩИМ САМОМУ РЕЙТИНГУ ОДНОЙ ПРОГРАММЫ О ДОЗОРОВЬЕ

**ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,  
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ  
МЫШЦЫ?**

- СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОПЛОГЕТИЯ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ
- ГИГИЕНИКА ДЛЯ СЕДЬИ И СОСУДОВ

Сергей Бубновский – один из ведущих врачей России. Его авторские методики помогли миллионы жителей нашей страны.

1 000 000 ЧЕЛОВЕК ИЗЛЯНЫ ИСПОЛЬЗУЯ МЕТОДИКИ БУБНОВСКОГО

**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР  
ПРОФЕССОР ПО ВЕДУЩИМ САМОМУ РЕЙТИНГУ ОДНОЙ ПРОГРАММЫ О ДОЗОРОВЬЕ

**БОЛЯТ КОЛЕНЫ  
ЧТО ДЕЛАТЬ?**

- МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С КОЛЕНАМИ
- НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ АРТРИТОВ И АРТРОЗОВ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЛЕНА ПОСЛЕ ТРАВМЫ И ОПЕРАЦИИ
- КУРСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЙ В КОЛЕНЕ

Сергей Бубновский – один из ведущих врачей России. Его авторские методики помогли миллионы жителей нашей страны.

1 000 000 ЧЕЛОВЕК ИЗЛЯНЫ ИСПОЛЬЗУЯ МЕТОДИКИ БУБНОВСКОГО

**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР  
ПРОФЕССОР ПО ВЕДУЩИМ САМОМУ РЕЙТИНГУ ОДНОЙ ПРОГРАММЫ О ДОЗОРОВЬЕ

**ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА-  
НЕ ПРИГОВОР!**

- ПРИЧИНЫ ПОЗВОНОЧНИЧНЫХ ГРЫЖКИ ПОЗВОНОЧНИКА
- АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ГРЫЖКИ БЕЗ ОПЕРАЦИИ
- КАК ИЗБАВЛЯТЬСЯ О БОЛИ В СПИНЕ БЕЗ ПОМОЩИ МАССАЖА ИЛИ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБСТРУКЦИИ

1 500 000 ЧЕЛОВЕК ИЗЛЯНЫ ИСПОЛЬЗУЯ МЕТОДИКИ БУБНОВСКОГО

**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР  
ПРОФЕССОР ПО ВЕДУЩИМ САМОМУ РЕЙТИНГУ ОДНОЙ ПРОГРАММЫ О ДОЗОРОВЬЕ

**ОСТЕОХОНДРОЗ-  
НЕ ПРИГОВОР!**

- РЕЦЕПТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА
- КАК ПОБОРОТЬ СТРАХИ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ
- ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК ИЗЛЯНЫ ИСПОЛЬЗУЯ МЕТОДИКИ БУБНОВСКОГО

**АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЕВ**  
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР ПРОФЕССОР ПО ВЕДУЩИМ САМОМУ РЕЙТИНГУ ОДНОЙ ПРОГРАММЫ О ДОЗОРОВЬЕ

**120 ЛЕТ ЖИЗНИ -  
ТОЛЬКО НАЧАЛО**

- КАК ЗАПУСТИТЬ ВОДЫ В СЕБЯ И МАСС ПРОГРАММУ ДОЛГОЛЕТИЯ?
- В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ?
- ЧТО И КАК ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ СТАРТЬ ДАЛЬШЕ?

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ БЕЗОБЕЗПЕЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЕВ  
ПРОФЕССОР ПО ВЕДУЩИМ САМОМУ РЕЙТИНГУ ОДНОЙ ПРОГРАММЫ О ДОЗОРОВЬЕ

**НИКОЛАЙ МЕСНИК**  
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР ПРОФЕССОР ПО ВЕДУЩИМ САМОМУ РЕЙТИНГУ ОДНОЙ ПРОГРАММЫ О ДОЗОРОВЬЕ

**ПРОСТУДА**

**КАК ЗАЩИТИТЬ  
ИММУНИТЕТ?**

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



# СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

# ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,

## ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?



Москва  
2016

УДК 53.59  
ББК 615.89  
Б 90

Художественное оформление *П. Петрова*

В оформлении обложки и макета использованы фото  
*И. Кулямина, Д. Ухова*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б 90      Головные боли, или Зачем человеку плечи? / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 192 с. — (PRO здоровье).

ISBN 978-5-04-162927-4

Что может быть хуже головной боли? От нее невозможно убежать. Причин головной боли великое множество, но мало кто знает, что часто они связаны со слабостью мышц плечевого пояса.

В своей новой книге доктор Бубновский расшифровал код головных болей и показал выход из этого замкнутого круга без обезболивающих препаратов. Можно ли справиться с болью самостоятельно? Что такое мышечная депрессия? Как быть с острой головной болью? К чему может привести склероз сосудов мозга?

Автор расскажет, как правильно выполнять упражнения, чтобы избавиться от головных болей, а также болей в плече и шее, как укрепить свою психику. В конце книги помещен «Большой жизненный словарь», в котором с оригинальным медицинским юмором описываются состояния краха здоровья людей, игнорирующих подсказываемый автором путь к здоровью.

Книга должна быть интересна всем без исключения и прежде всего тем, кто не хочет попасть в качестве примера в этот словарь.

УДК 53.59  
ББК 615.89

ISBN 978-5-04-162927-4

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

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	7
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы... .....	11
Выбрать свой путь или судьбу .....	18
Культура здоровья .....	22
Головные боли неясной этиологии .....	27
Нагрузки правильные и неправильные .....	34
Плечи — инструмент мозга .....	40
Функциональная анатомия плеча .....	43
Начало угасания здоровья .....	55
Мышечная депрессия .....	58
Первые шаги из болезни .....	66
Первый день новой жизни .....	73
Головные боли и остеохондроз .....	78
Необходимое пояснение к применению холодовых процедур. Криотерапия .....	82
ЗОЖ — что это? .....	87
Склероз сосудов. Почему? .....	94
Что помогает движению? .....	98
Бег от инфаркта и атеросклероза .....	103

Вертеброгенные головные боли — как быть с ними?.....	113
Ответы на письма.....	120
Эпилог .....	138
Заключение.....	143
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов.....</b>	<b>144</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Упражнения лечебные и оздоровляющие с использованием МТБ из группы «Б» .....</b>	<b>155</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Большой жизненный словарь.....</b>	<b>174</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Женский контингент ПНИ № 4 в одинаковых хлопчатобумажных рубашках с голубыми цветочками и таких же белых косынках разместился в первых рядах актового зала главного корпуса. Их собрали в честь очередной годовщины Октябрьской революции — одного из культовых праздников, который принято было отмечать абсолютно во всех учреждениях Советского Союза, в том числе и психиатрических интернатах. Директор ПНИ №4 Малодубов поднялся на приготовленную для таких случаев трибуну и важно достал из внутреннего кармана пиджака, украшенного орденскими планками, сложенный вчетверо листок с напечатанной для этого случая речью. В местах изгиба бумага уже пожелтела и по краям заметно обветшала. Я понял, что напечатана эта речь была лет 15 назад, но директор не собирался ее обновлять, т.к. читал он ее в психоневрологическом интернате пациентам, страдающим сенильной деменцией, или, в переводе с медицинского языка, старческим слабоумием.

Пациенты интерната с более тяжелыми формами психических расстройств — ядерной шизофренией

и идиотизмом — к этому действу не допускались и оставались в своих корпусах под присмотром бдительных (так, во всяком случае, хотелось думать) санитарок.

А эти тихие слабоумные в одинаковых белых платочках с прозрачными, бессмысленно смотрящими глазами, накачанные на всякий случай нейролептиками и посему ведущие себя спокойно и безмолвно, были необходимы для создания кворума присутствующих, отчет о котором пошлют вышестоящему начальству.

Вслед за торжественной речью должен был состояться праздничный концерт, устраиваемый согласно принятой праздничной конструкции силами административного аппарата ПНИ №4.

Я стоял в задних рядах актового зала, т.к. мягко отказался от приглашения директора занять одно из мест в президиуме. Совсем недавно меня назначили главным врачом ПНИ, переведя с должности врача-психиатра, и я еще не освоился в административных рядах интерната. «Может быть, это и к лучшему», — подумал я и чуть позже понял, что был прав.

Закончив речь, директор дал команду убрать стол президиума, и на сцену стали выходить самодеятельные артисты психоневрологического интерната.

Первой с танцевально-песенным номером вышла полногрудая работница кухни в ярко-красном платке на плечах, с нарумяненными щеками, в высоких сапогах. Она стала исполнять русскую народную

песню, приплясывая и пристукивая каблуками по скрипучим доскам сцены, порой не попадая в такт. Было видно, что от исполнения этого номера она получала громадное удовольствие, и оставалось только ждать его завершения. Аккомпанировал ей на баяне с периодически западающими клавишами какой-то мужичонка (я еще не знал, что он был за-вхозом интерната). Мужчина улыбался щербатым ртом. Аккомпаниатор явно был подшофе, но его веселость все скрашивала. Он также старался пристукивать каблуками армейских, плохо вычищенных ботинок, пытаясь успеть за каблуками поварихи.

Шумный номер с грохотом ног и лязгающим баяном наконец-то закончился, и на сцену вышла главный бухгалтер заведения, одетая в строгий костюм и темно-коричневую шаль с ярко-красным рисунком, и стала петь. Видимо, она чувствовала себя как минимум народной артисткой — исполнительницей народных песен. Библиотекарша аккомпанировала ей на черном фортепиано, так же, как и речь директора, настроенном 15 лет назад.

Номер следовал за номером. Азарт выступающих на сцене сотрудников интерната придавил сидящих в партере слабоумных бабушек, пригнув их тела к коленям, он действовал на них сильнее нейролептиков и транквилизаторов, вместе взятых. Мне даже показалось, что они боялись пошевелиться, чтобы не вызвать гнева у тех, кто был на сцене. Громкие голоса, крикливая музыка усиливали эффект оглушения и вызывали ужас в их оскудевших мозгах.

Артисты вряд ли понимали это. По всей видимости, выступающие пропускали по рюмочке между номерами за кулисами, хотя кулисами эти грязно-багровые с кисточками по краям свисающие полотнища с изображением головы Ленина посередине назвать можно было с большой натяжкой.

«Боже! — подумал я. — Еще год-два работы в этом интернате, и я тоже выйду на эту сцену и буду приплясывать и пританцовывать с хором завывающих администраторов перед своими же больными, вылечить которых уже не удастся никому». Прав был Антон Павлович Чехов — безумие заразно.