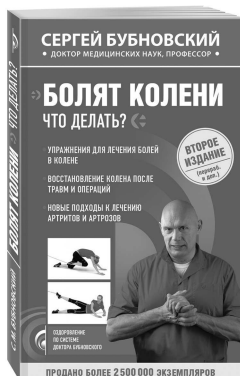
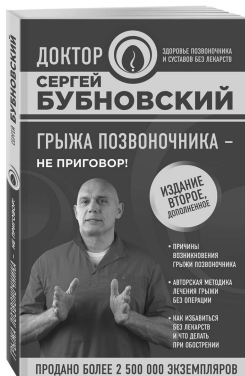
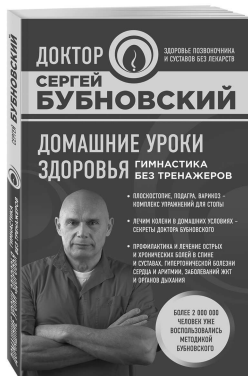
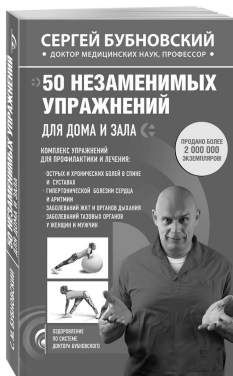


НОВАЯ СЕРИЯ ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ.
50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА
- АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.
ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ:



КНИГИ ВЫХОДЯТ В ДВУХ ОФОРМЛЕНИЯХ

ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



+DVD

**50 НЕЗАМЕНИМЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



+DVD

**ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.
ГИМНАСТИКА
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**

УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА: [HTTPS://BOOK24.RU](https://book24.ru) И [WWW.LABIRINT.RU/](http://www.labyrinth.ru/)
В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА
ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА: [HTTP://WWW.LITRES.RU/](http://www.litres.ru/)

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**ГОЛОВНЫЕ
БОЛИ,**

ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?



Москва
2017

УДК 615.89
ББК 53.59
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

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

Фото на обложке *С. Синцова*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Головные боли, или Зачем человеку плечи? / Сергей Бубновский. — 2-е издание. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с. — (Доктор Бубновский. Здоровье позвоночника и суставов без лекарств).

ISBN 978-5-04-162921-2

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, игнорирующим подсаживаемый 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 615.89
ББК 53.59**

© Бубновский С.М., 2017

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-04-162921-2

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	7
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы... ..	10
Выбрать свой путь или судьбу	16
Культура здоровья	19
Головные боли неясной этиологии	23
Нагрузки правильные и неправильные	29
Плечи — инструмент мозга	34
Функциональная анатомия плеча	37
Начало угасания здоровья	48
Мышечная депрессия	51
Первые шаги из болезни	58
Первый день новой жизни	64
Головные боли и остеохондроз	69
Необходимое пояснение к применению холодовых процедур. Криотерапия	73
ЗОЖ — что это?	78
Склероз сосудов. Почему?	84
Что помогает движению?	88
Бег от инфаркта и атеросклероза	92

Вертеброгенные головные боли — как быть с ними?	101
Головокружение и синдром панических атак	107
Ответы на письма	130
Эпилог	146
Заключение	150
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов.....	151
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ1 из группы «Б»	160
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Большой жизненный словарь.....	178
Об авторе	187

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 завхозом 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.

СЛАБОУМИЕ НЕИЗБЕЖНО? НЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ...

Вопросы инволюции разума занимали меня давно. Видимо, с тех времен, когда я увидел свою бабушку, жадно поглощающую горсти таблеток и затем вызывающую «Скорую помощь», чтобы поохать и пожаловаться прибывающим по ее звонку медикам. До приезда машины она долго смотрела на улицу сквозь щелку слегка приоткрытой занавески и, удостоверившись в приближении «Скорой помощи», быстро и ловко шмыгала под одеяло, разыгрывая спектакль мучительных страданий. Получив дозу успокоительного, она долго после ухода медиков наставляла меня, семилетнего мальчика, в чем ее хоронить, показывая, где лежит ее посмертный узелок с одеждой. Впоследствии я оказался в эпицентре окруживших меня слабоумных родственников (с такими же узелками), за которыми мне пришлось сначала ухаживать, как правило, с помощью валидола и пустырника, а потом и... хоронить. Все они когда-то были вполне состоявшимися людьми, имели заслуги перед отечеством, отмеченные орденами и медалями. Но, не считая отца, никто из них не оставил какого-либо следа в моей памяти. Я не хочу вот ТАК и в ТАКОМ состоянии уходить. И, работая в психоневрологическом интернате, куда ссылались как пациенты с неизлечимыми психическими заболе-