



ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПО СИСТЕМЕ
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

**В СЕРИИ «ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО»
ПРЕДСТАВЛЕНА УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА, СЕРДЦА И СОСУДОВ**

The book cover features a man in a white lab coat and a stethoscope around his neck, sitting at a desk and writing in a notebook. The title 'КОД ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ' is prominently displayed in large, bold letters at the top. Below it, the subtitle 'Физическая тренировка для здорового сердца и сосудов' is written. The author's name 'СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ' appears at the bottom. A small circular logo in the upper right corner contains the text 'ПРАВИЛЬНАЯ МЕДИЦИНА' and 'СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ'.



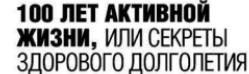
The image shows the front cover of a book titled 'БОЛЯТ КОЛЕНИ' (Knees Hurt) by Sergey Bubnovsky. The cover features a black and white photograph of a man in a white t-shirt and dark pants, sitting and stretching his legs. Below the photo is the subtitle 'ЧТО ДЕЛАТЬ?' (What to do?). At the top, it says 'СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ' and 'ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР'. A small logo for 'БЕСПЛАТНАЯ ВЕБ-СЕССИЯ С ДОКТОРОМ БУБНОВСКИМ' is at the bottom left.



The image shows the front cover of a book titled 'Большая энциклопедия здоровья' (Large Encyclopedia of Health) by Sergey Bubnovskiy. The cover features a portrait of the author, Sergey Bubnovskiy, a man with a shaved head wearing a white t-shirt. The title is at the top in large, bold, black letters. Below the title, the subtitle 'ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ' (Treatment of the Spine and Joints without Drugs) is written in a smaller font. The author's name 'СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ' is at the top, and 'ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР' is below it. A small logo for 'ЭКСПРЕСС-БУКИ' is in the bottom left corner.



The image shows the front cover of a book titled "ПРИРОДА РАЗУМНОГО ТЕЛА" (Nature of the Rational Body) by Sergey Bubnovskiy. The cover features a man in a white t-shirt and dark pants performing a dynamic pose, possibly a handstand or a complex yoga asana, against a background of abstract blue and white shapes. The text on the cover includes the author's name at the top, followed by "ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР" (Doctor of Medical Sciences, Professor). Below the title, it says "Все о позвоночнике и суставах" (All about the spine and joints). At the bottom, there is a list of topics covered in the book, such as "Человеческий позвоночник для лечебной остеопатии" (Human spine for therapeutic osteopathy), "Диагностика ушибов" (Diagnosis of sprains), "Лечение вальгуса" (Treatment of valgus), "Правильное питание" (Proper nutrition), "Коррекция осанки" (Posture correction), "Коррекция осанки у детей" (Posture correction in children), "Коррекция осанки в спорте" (Posture correction in sports), "Авторская методика лечения позвоночника и суставов" (Author's method of treating the spine and joints), and "Практическое применение методики" (Practical application of the method). The publisher's logo "ДИДАКОНТИК" is also present.



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

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



Москва
2017

**УДК 613
ББК 51.204.0
Б 90**

Художественное оформление *П. Петрова*
Фотография на обложке *Е. Шевардиной*
Рисунки, использованные в книге, *Е. Гречкиной*

- Бубновский, Сергей Михайлович.**
Б 90 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 256 с. — (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

ISBN 978-5-04-163055-3

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 сирингомиелия, 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**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	7
ГЛАВА I	16
ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ	
Сон, дыхание, упражнения, режим дня, питание	
ГЛАВА II. ВСЕ О ВОДЕ	32
Лечение холодной водой. Много пить — невредно.	
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

Вместо предисловия

«*Medica mente, non Medica mentis*»

(Лечи умом, а не лекарствами)

«*Omnes salvos volo*»

(Желаю всем здоровья)

В НАШЕ ВРЕМЯ ОПАСНО БОЛЕТЬ...

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 подвопросы. Но, прежде чем приступить к ответам, я должен объяснить свое кредо, которое по-своему заложено в deductивном 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 костили, 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 создалась 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