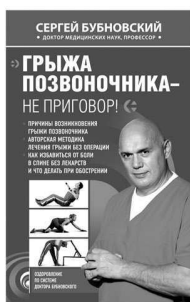


**ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПО СИСТЕМЕ
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО**

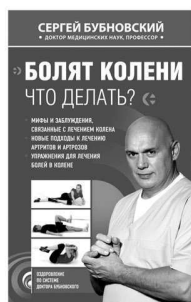
**В СЕРИИ «ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО»
ПРЕДСТАВЛЕНА УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА, СЕРДЦА И СОСУДОВ**



КОД ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ



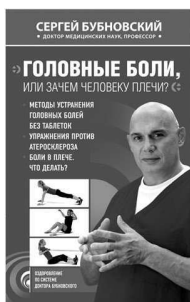
ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА – НЕ ПРИГОВОР!



БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



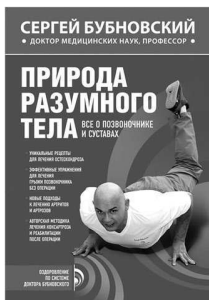
ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ: ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ



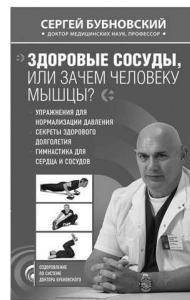
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?



БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



ПРИРОДА РАЗУМНОГО ТЕЛА. ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ



ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?



100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ, ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

⇒ СЕКРЕТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ, ИЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ ◀



МОСКВА
2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

.....

После публикации книги **«Жизнь после травмы, или Код здоровья»** я стал получать от читателей много писем с просьбой помочь им разобраться в их болезнях и травмах, которыми (или из-за которых) они страдают (некоторые — недавно, другие — уже много лет).

Более 30 лет я изучаю резервы организма человека. И, поверьте мне, они — огромны! В этой книге я объясняю некоторые основополагающие законы, которые надо понять и принять в качестве руководства к действию, чтобы выбраться из болезни. Но читать книгу надо внимательно. Уверен, что внимательному читателю она облегчит и понимание других моих книг.

По просьбе читателей, а также пациентов Центра, интересующихся этими законами восстановления активной жизни, мы приняли решение несколько изменить название книги, поскольку в ней описывается поэтапное восстановление здоровья — от простых рекомендаций к более сложным, от легких упражнений к более трудным. Выполнять их можно как в домашних условиях, так и в тренажерном зале или на природе.

Я давно обратил внимание на то, что больные люди или люди, пережившие травмы, склонны считать именно свои недуги чем-то исключительным. Да, да. Они понимают, что есть какие-то общие правила здорового образа жизни, которые необходимо соблюдать. Безусловно, это относится ко всем, кроме них самих. Ведь у него (или у нее) своя история болезни... Конечно же, требующая особого подхода к ее лечению.

И знаете — в значительной мере они правы! На основе личного опыта и богатой врачебной практики я пришел к выводу — нет одинаковых больных, есть одинаковые диагнозы! Многолетние наблюдения и размышления на

эту тему и подтолкнули меня к написанию данной книги. У каждого человека вообще и у каждого больного человека в частности своя дорога, свой «путь» к болезни или травме.

Я, переживший подобный «путь» к болезни, на собственном опыте понял, что она дается человеку как испытание. Пройдешь достойно, отказавшись в какой-то момент от посещения аптеки, укрепишь свой дух и веру в себя, значит, поднимешься в жизни на всех позициях и во всех смыслах. Испугаешься своей болезни (травмы), пойдешь на поводу у врача, надо или не надо выписывающего рецепт в аптеку, — получишь новые испытания или болезни, возможно, с массой сопутствующих патологий.

Естественно, я не умаляю другие методы и подходы к восстановлению здоровья. Но если в период преодоления собственных недугов я нашел бы по-настоящему действенную систему, у меня бы не возникла необходимость выработки собственных принципов и правил, способствующих выходу из болезни.

Лень, страх и физическая слабость — вот основные причины жизни в болезни. Я уверен, что, противопоставляя этим причинам терпение и трудолюбие на пути к здоровью, труд (собственные усилия) и тщательное выполнение рекомендаций (в данном случае — моих), можно изменить свою жизнь к лучшему.

Все мои книги написаны на основе многочисленных реальных историй выздоровлений, в основе которых лежат законы нормальной физиологии. Понимая и принимая эти законы, можно вернуть себе счастье жить без боли.

Нельзя жить в своем теле, как во вражеском окопе, отстреливаясь от каждого приступа боли таблетками.

В человеческий организм, как правило, заложены все ресурсы, позволяющие полностью выздороветь или значительно улучшить качество жизни. Но для этого, помимо всего прочего, надо стремиться познать себя, бережно и с любовью относиться к окружающей нас природе, неотъемлемой частью которой являемся и мы с вами, мои дорогие читатели.

С. Бубновский

*Посвящается моей жене Елене,
нашедшей силы и терпение
идти со мной бок о бок
во второй жизни*

СОДЕРЖАНИЕ

.....

I часть

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Вместо пролога	11
«Ассистанс»	16
Падение с высоты	18
Ясновидение, или Энергия болезни	25
Пролог	30
Мой «Дакар»	37
Клиническая смерть — до и после	41
Вторая жизнь, но другая...	45
Снова «Дакар» — первый перелом позвоночника	49
Мировой рекорд, которого не заметил мир	62
Ремонт в пустыне	67
Второй перелом позвоночника	70
Авария Чагина	74
Предвестники аварии	79
Притуляк	81
Савостин	83
Медицинские проблемы участников ралли-рейдов	87

II часть

КОД ЗДОРОВЬЯ

Здоровье и болезнь — плюсы и минусы	91
Стихия «Воздух», или Диафрагмальное дыхание.	112
Ишемическая болезнь сердца (дополнительная информация)	123
Стихия «Земля»	127

Содержание

Стихия «Вода»	130
Стихия «Огонь»	136
Пятый ключ — стихия «Эфир»	149
Хроническая болезнь: найти выход	151
Случай из практики. Шейный отдел позвоночника. Перелом. Операция	157
Вместо эпилога	160
Эпилог.	162
Приложение 1. <i>Здоровье и болезнь (старение)</i>	164
Приложение 2. <i>Скорая помощь при острых болях в спине</i>	166
Приложение 3. <i>Комплекс упражнений реабилитаци- онного курса после компрессионного перелома шейного отдела и верхнегрудного отдела (С3-ТН6) (упражнения должны выполняться только после консультации специалиста по современной кинезитерапии)</i>	169
Приложение 4. <i>Комплекс упражнений реабилитаци- онного курса после компрессионного перелома позвоночника нижнегрудного и поясничного отделов (ТН7-L4) (все упражнения назначаются специалистом Центра современной кинезитерапии)</i>	177
Приложение 5. <i>Словарь «Дакара»</i>	185
Об авторе	186

1 ЧАСТЬ

...

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ



.....

«Человек — это канат, натянутый
между животным и сверхчеловеком —
канат над бездною» —
так говорил Заратустра.

.....