



**ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА
ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!**

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

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



**ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,
ИЛИ ЗАЧЕМ
ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?**



Москва

2016

УДК 615.82
ББК 53.54
Б90

Художественное оформление
П. Петрова

В оформлении обложки и макета использованы фото
И. Кулямина, Д. Ухова, Е. Шевардиной, С. Синцова

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? ;
Головные боли, или Зачем человеку плечи? / Сергей
Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 352 с. :
ил. — (Оздоровление по системе доктора Бубновского. Два
бестселлера в одной книге).

ISBN 978-5-04-163313-4

Новая книга известного российского врача Сергея Михайловича Бубновского посвящена лечению сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбофлебит, аритмия, боли в сердце, атеросклероз, инфаркт, инсульт и др.). В своей книге доктор Бубновский расшифровал код головных болей и показал выход из этого замкнутого круга без обезболивающих препаратов.

Как связано появление сосудистых заболеваний с угасанием мышечной системы? Остеохондроз и ишемическая болезнь сердца — что общего? Почему даже при правильном питании появляются холестериновые бляшки в сосудах? Как справиться с головной болью без таблеток? Что такое мышечная депрессия? К чему может привести склероз сосудов мозга?

УДК 615.82
ББК 53.54

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

ISBN 978-5-04-163313-4

СОДЕРЖАНИЕ

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, или ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

Нам пишут	11
Предисловие.....	13
«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...»	23
Триада здоровья	29
Физиология поражения сосудов.....	32
«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...»	39
Остеохондроз и ИБС — что общего?	41
Что такое ИБС?	44
«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная физиология сосудов	47
Тренажеры вместо лекарства от сердца	51
«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...»	55
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание	61
Сердце только часть сосудистой системы... ..	63
Что такое — правильные упражнения?	
Положительная нагрузка и отрицательная	68
Типичные ошибки при выходе из болезни	74

«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация	80
К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках»	84
Пять условий активного долголетия	94
Нагрузки, необходимые для всех	101
Боли сердечные и боли мышечные — как отличить?	107
Правила движения «внутри сустава»	111
Правила контроля сердечной деятельности в домашних условиях	115
Первый «этаж» тела — приседания	116
Измерение ЧСС	118
«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром вообще не могла встать...» «Болезни лежания»	128
Валокордин — лекарство от разума	134
Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС	140
В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока и другие гимнастики	148
ИБС — ишемическая болезнь страны (новая трактовка)	160
Медицинское обоснование упражнений	163
Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий	165
Второй «этаж» тела — защита для органов	170
Выход из инсульта — хроники кинезитерапии	
Из цикла «Невыдуманные истории»	174
«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени забывают заботиться о себе»	181
Букет заболеваний — не причина для уныния.	
Хроники кинезитерапии.	
Из цикла «Невыдуманные истории»	183
Вместо эпилога	192

**ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,
или ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЕЛЧИ?**

Предисловие.....	195
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы...	198
Выбрать свой путь или судьбу.....	204
Культура здоровья.....	207
Головные боли неясной этиологии	211
Нагрузки правильные и неправильные.....	217
Плечи — инструмент мозга.....	222
Функциональная анатомия плеча.....	225
Начало угасания здоровья.....	236
Мышечная депрессия.....	239
Первые шаги из болезни.....	246
Первый день новой жизни.....	252
Головные боли и остеохондроз.....	256
Необходимое пояснение к применению холодовых процедур. Криотерапия.....	259
ЗОЖ — что это?.....	263
Склероз сосудов. Почему?.....	269
Что помогает движению?.....	273
Бег от инфаркта и атеросклероза.....	277
Вертеброгенные головные боли — как быть с ними?.....	286
Ответы на письма.....	292
Эпилог	309
Заключение	313

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов	314
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ из группы «Б»	323
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Большой жизненный словарь	341
Об авторе	347

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

