



**ДВА БЕСТSELLERA**  
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 угарением 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        |
| <b>«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна,<br/>у меня ничего не болело...» .....</b>  | <b>23</b> |
| Триада здоровья .....   | 29        |
| Физиология поражения сосудов.....   | 32        |
| <b>«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда —<br/>это конец! Они ошиблись...» .....</b>  | <b>39</b> |
| Остеохондроз и ИБС — что общего? .....  | 41        |
| Что такое ИБС?.....   | 44        |
| «Человек стареет не годами, а ногами»,<br>или Возрастная физиология сосудов .....   | 47        |
| Тренажеры вместо лекарства от сердца .....  | 51        |
| <b>«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС,<br/>гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа,<br/>перенесла инсульт...» .....</b> | <b>55</b> |
| 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        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>«Я уже не считал себя больным с тех пор,<br/>как выжил», или Что такое адаптация .....</b>          | 80  |
| К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках» .....   | 84  |
| Пять условий активного долголетия .....  | 94  |
| Нагрузки, необходимые для всех .....   | 101 |
| <b>Боли сердечные и боли мышечные — как отличить? .....</b>  | 107 |
| Правила движения «внутри сустава» .....  | 111 |
| <b>Правила контроля сердечной деятельности<br/>в домашних условиях .....</b>                           | 115 |
| Первый «этаж» тела — приседания .....  | 116 |
| Измерение ЧСС .....  | 118 |
| <b>«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром<br/>вообще не могла встать...» «Болезни лежания» .....</b> | 128 |
| Валокордин — лекарство от разума .....   | 134 |
| Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС .....   | 140 |
| В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока<br>и другие гимнастики .....                       | 148 |
| <b>ИБС — ишемическая болезнь страны<br/>(новая трактовка) .....</b>                                    | 160 |
| Медицинское обоснование упражнений .....   | 163 |
| Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий .....   | 165 |
| Второй «этаж» тела — защита для органов .....  | 170 |
| <b>Выход из инсульта — хроники кинезитерапии<br/>Из цикла «невыдуманные истории» .....</b>             | 174 |
| <b>«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени<br/>забывают заботиться о себе» .....</b>             | 181 |
| Букет заболеваний — не причина для уныния.<br>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 —<br>как быть с ними?..... | 286 |
| Ответы на письма.....                                   | 292 |
| Эпилог .....  | 309 |
| Заключение.....   | 313 |

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

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

