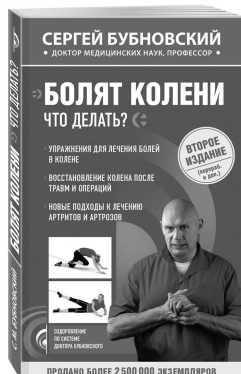
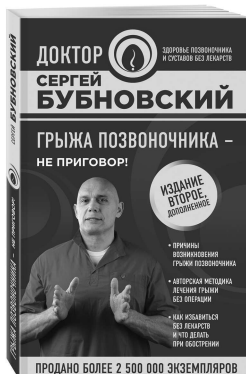
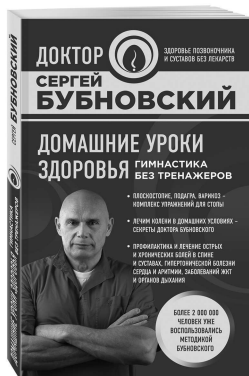
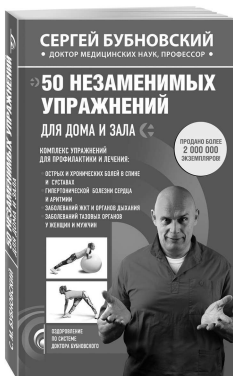


## НОВАЯ СЕРИЯ ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- 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**

---

**ОСТЕОХОНДРОЗ –**  
НЕ ПРИГОВОР!

**ГРЫЖА  
ПОЗВОНОЧНИКА –**  
НЕ ПРИГОВОР!



Москва  
2017

УДК 616.7  
ББК 54.18  
Б90

В оформлении макета использованы фото *Д. Ухова*

Художественное оформление *П. Петрова*

Фото на обложке *С. Синцова*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

**Б90** Остеохондроз — не приговор! Грыжа позвоночника — не приговор! / Сергей Бубновский. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 368 с. — (Доктор Бубновский. Здоровье позвоночника и суставов без лекарств).

ISBN 978-5-04-162935-9

Известный врач Бубновский Сергей Михайлович в своей книге предлагает принципиально новый подход к решению проблемы остеохондроза и грыжи позвоночника без операции.

Так ли невинны незаметные порой боли в спине и на что обращать внимание при их появлении? Нужны ли операции на позвоночнике при остеохондрозе? Как быть со страхами, возникающими у человека при диагнозе «грыжа позвоночника»? Нужен ли корсет при болях в спине? Что такое правильное дыхание и движение? Как лечить грыжу позвоночника без лекарств? На эти и другие вопросы отвечает доктор Бубновский, имеющий за плечами более тридцати лет работы с самыми тяжелыми случаями болезни и умеющий справляться с ними без хирургических вмешательств, применяя правильные упражнения.

Эта книга поможет как молодым людям в укреплении их здоровья, так и пожилым людям, имеющим тяжелые сопутствующие заболевания.

НЕТ — корсетам, таблеткам, уколам... и другим подобным методам «УНИЧТОЖЕНИЯ» мышц. ДА — ЗДОРОВЬЮ, ТРУДУ, ТЕРПЕНИЮ и ОЧИЩЕНИЮ!

УДК 616.7  
ББК 54.18

ISBN 978-5-04-162935-9

© Бубновский С. М., 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

# Содержание

Вместо предисловия .....	11
--------------------------	----

## ОСТЕОХОНДРОЗ — НЕ ПРИГОВОР

### ЧАСТЬ I

Остеохондроз — третья позиция .....	17
Иллюзии здоровья .....	20
Анатомия остеохондроза .....	25
Остеохондроз и спорт .....	37
Правило «4х4» .....	39
Беспредел бездействия, или Законы остеохондроза .....	44

### ЧАСТЬ II

Комментарий к рецептам от остеохондроза .....	55
Рецепты от остеохондроза .....	56
Упражнения на кровати (после сна) .....	78

### ЧАСТЬ III

Из жизни читателей .....	93
Как побороть страхи? .....	110

## **ЧАСТЬ IV**

10 типичных ошибок при самостоятельном выполнении лечебных упражнений.....	115
Этажи тела .....	117
1-й этаж (пояс нижних конечностей).....	120
2-й этаж (мышцы поясничного отдела и брюшного пресса).....	133
3-й этаж (пояс верхних конечностей, грудные мышцы и мышцы верхней части спины)....	148
Остеопороз — крайнее проявление остеохондроза .....	152

## **ЧАСТЬ V**

Поговорим о питании .....	167
Диета С. М. Бубновского.....	172
Настрой на здоровье.	
Как этого добиться? .....	174
Заключение .....	177

## **ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА — НЕ ПРИГОВОР!**

Предисловие .....	183
Что это — грыжа позвоночника?.....	193
Протрузия и грыжа — это одно и то же? .....	195
Как появляется грыжа позвоночника? .....	201

Почему мы используем в качестве	
лечебных средств тренажеры? .....	209
Надолго ли хватает результата лечения в санатории,	
где лечат остеохондроз? .....	218
Нужен корсет при болях в спине? .....	228
Откуда берется боль,	
если грыжа не виновата? .....	233
Как избавиться от боли в спине без лекарств?	
Как от них отказаться? .....	235
Как преодолеть страх боли без обезболивающих	
препаратов? .....	238
Что делать при обострении болей в спине? .....	241
Что такое правильное движение? .....	242
Как преодолеть страх перед движением? .....	247
Как лечить грыжу позвоночника без лекарств? .....	291
Что делать, если боль в спине застала в пути? .....	330
Ответы на часто задаваемые вопросы .....	344
Заключение .....	349
 ПРИЛОЖЕНИЕ .....	 351
Словарь .....	353
Об авторе .....	362





# **ОСТЕОХОНДРОЗ – НЕ ПРИГОВОР!**



