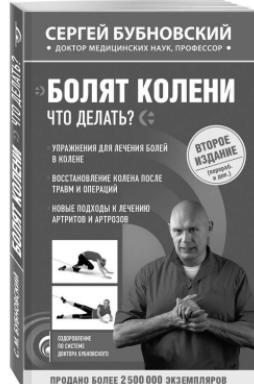
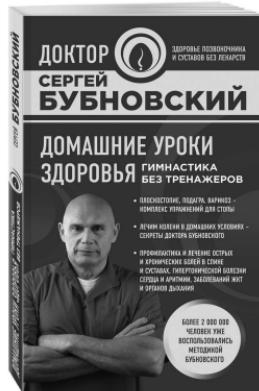
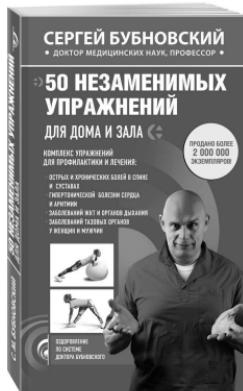




НОВАЯ СЕРИЯ
ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЫЕ
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ
В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- **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: [HTTPPS://BOOK24.RU](https://book24.ru) И [WWW.LABIRINT.RU/](http://www.labirint.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

© Бубновский С.М., 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-04-162935-9

Содержание

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

ОСТЕОХОНДРОЗ — НЕ ПРИГОВОР

ЧАСТЬ I

Остеохондроз — третья позиция	17
Иллюзии здоровья	20
Анатомия остеохондроза.....	25
Остеохондроз и спорт.....	37
Правило «4x4».....	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!



