



НОВАЯ СЕРИЯ

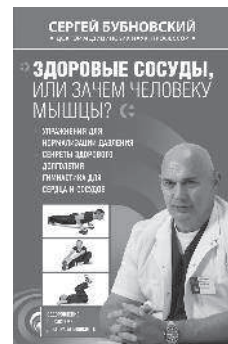
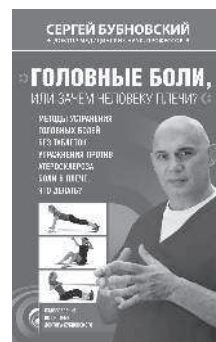
## ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.  
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ.  
50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА

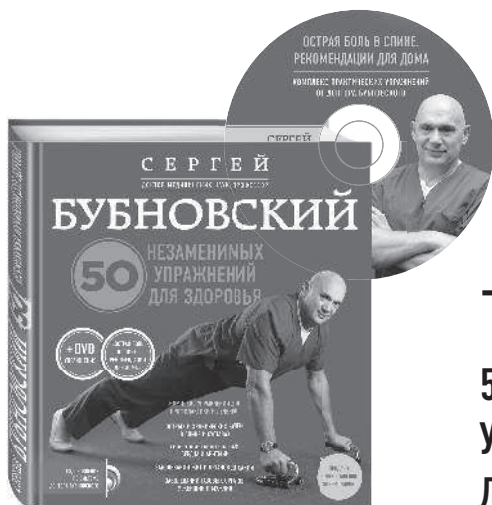
- 1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ,  
КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ
- 100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ,  
ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
- СЕКРЕТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ,  
ИЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ
- ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,  
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?
- ОСТЕОХОНДРОЗ – НЕ ПРИГОВОР!
- ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ:  
ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ
- ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА –  
НЕ ПРИГОВОР!
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,  
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?
- БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
- ВСЯ ПРАВДА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ:

## ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

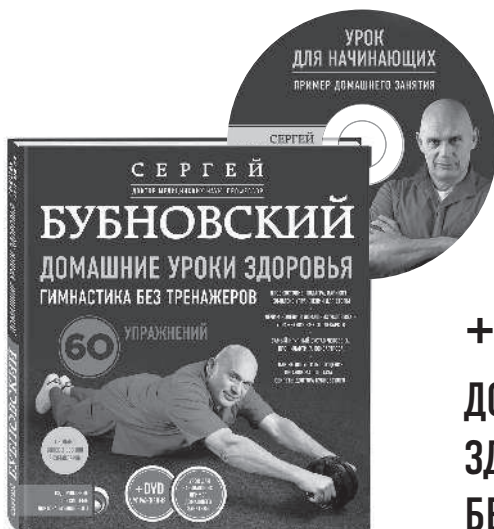


# ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



**+DVD**

**50 НЕЗАМЕНИМЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



**+DVD**

**ДОМАШНИЕ УРОКИ  
ЗДОРОВЬЯ. ГИМНАСТИКА  
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**

УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ВРЕМЯ-ЛЕГЕНД-456864947853689/](https://www.facebook.com/время-легенд-456864947853689/)

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ИЗДАТЕЛЬСТВА: [HTTPS://BOOK24.RU/](https://book24.ru/)

В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА: [HTTP://WWW.LITRES.RU/](http://www.litres.ru/)

**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

# **АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ**

**ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ  
И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я**



МОСКВА  
2017

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*  
В оформлении книги использованы фотографии  
*Л. Шевардиной, С. Синцова, А. Карнаушенко*  
Рисунки, использованные в книге, — *Е. Гречкиной*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**  
Б90 Азбука здоровья. Все о позвоночнике и суставах от А до Я /  
Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2017. —  
400 с. — (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

ISBN 978-5-699-95297-7

Новая книга самого известного врача Сергея Михайловича Бубновского посвящена расследованию причин самых разнообразных заболеваний: бронхиальной астмы, ревматоидного артрита, головной боли, бессонницы, артрита, артроза, болезни Пертеса, плоскостопия, остеохондроза, межпозвонковой грыжи, сколиоза и др.

Для удобства читателя материал подобран в алфавитном порядке, что позволит легко найти интересующую тему в оглавлении.

Автор, известный своим неприятием лекарственной медицины, приводит иной подход к лечению этих заболеваний без использования таблеток, только естественная медицина, направленная на активизацию собственных ресурсов организма человека.

В книге вы найдете рекомендации по питанию, закаливанию, питьевому режиму, а также конкретные рецепты для лечения описанных заболеваний. В качестве вспомогательной терапии доктор Бубновский предлагает обратить внимание на траволечение, особенно на правила сбора и хранения лечебных трав, корней, коры. Это достаточно эксклюзивная информация, практически не публикуемая травниками.

Данное издание очень поможет тем, кто все-таки хочет вырваться из пут болезни!

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-95297-7

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

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
Адаптация.....	11
Адаптация как показатель здоровья.....	11
Адаптация как показатель болезни.....	14
Аномалия Киммерли.....	16
Артрит и артроз — болезни суставов, но такие разные!.....	18
Артроз коленного сустава (гонартроз).....	21
Комплекс упражнений при артрите коленного сустава (гонартрите).....	26
Комплекс упражнений при артрозе коленного сустава (гонартрозе).....	40
Комплекс упражнений при артрозе тазобедренного сустава (коксартрозе).....	40
Примеры из практики.....	40
Атеросклероз.....	54
Атрофия.....	66
Баня и сауна как средства оздоровления.....	68
Бессонница.....	76
Пример из практики.....	76
Болезнь Бехтерева.....	80
Комплекс упражнений при болезни Бехтерева.....	84
Болезнь Пертеса.....	106
Боль.....	108
Боли адаптивные.....	108
Боли в спине.....	109
Криотерапия.....	113
Комплекс обезболивающих упражнений.....	114
Боли головные.....	125
Варикозное расширение вен.....	130
Бронхиальная астма.....	133
Вода (питьевой режим).....	142
Выводы.....	147
Гидротерапия (водолечение).....	150
Грыжа межпозвонкового диска.....	157
Примеры из практики.....	167
Грыжа Шморля.....	181
Грязелечение.....	183
Комплекс упражнений для ног.....	189
Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.....	193
Комплекс упражнений для пояса верхних конечностей.....	198
Детский церебральный паралич.....	206
Примеры из практики.....	210



Диета и некоторые правила правильного и рационального питания .....	215
Бобовые .....	215
О хлебе .....	216
Крупы .....	217
Овощи .....	217
Картофель .....	218
Плоды (ягоды) .....	218
Молочные продукты, яйца и мясо .....	219
Жиры — растительные и животные .....	220
Сахар и мед .....	220
12 правил диеты 19-го века, не утративших актуальность .....	221
Зачем тебе здоровье? .....	224
Инсульт .....	229
Примеры из практики .....	230
Комплекс упражнений, рекомендуемых в восстановительном периоде после ОНМК .....	237
Киста Бейкера .....	272
Компрессионный перелом позвоночника .....	279
Примеры из практики .....	282
Межреберная невралгия .....	291
Мениск .....	292
Нагрузка физическая .....	303
Остеопороз .....	305
Плечелопаточный периартрит .....	308
Примеры из практики .....	313
Комплекс упражнений для лечения болей в плечевом суставе .....	314
Плоскостопие .....	325
Простатит .....	331
Комплекс упражнений для профилактики простатита .....	334
Ревматоидный артрит .....	339
Примеры из практики .....	353
Комплекс упражнений для пояса верхних конечностей .....	355
Упражнения для пояса нижних конечностей .....	358
Связки коленного сустава .....	361
Сирингомиелия .....	365
Примеры из практики автора .....	368
Судороги .....	369
Траволечение .....	372
Тренажеры лечебные и общеоздоровительные .....	384
Холка .....	389
Хруст .....	393
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	396
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	397



---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

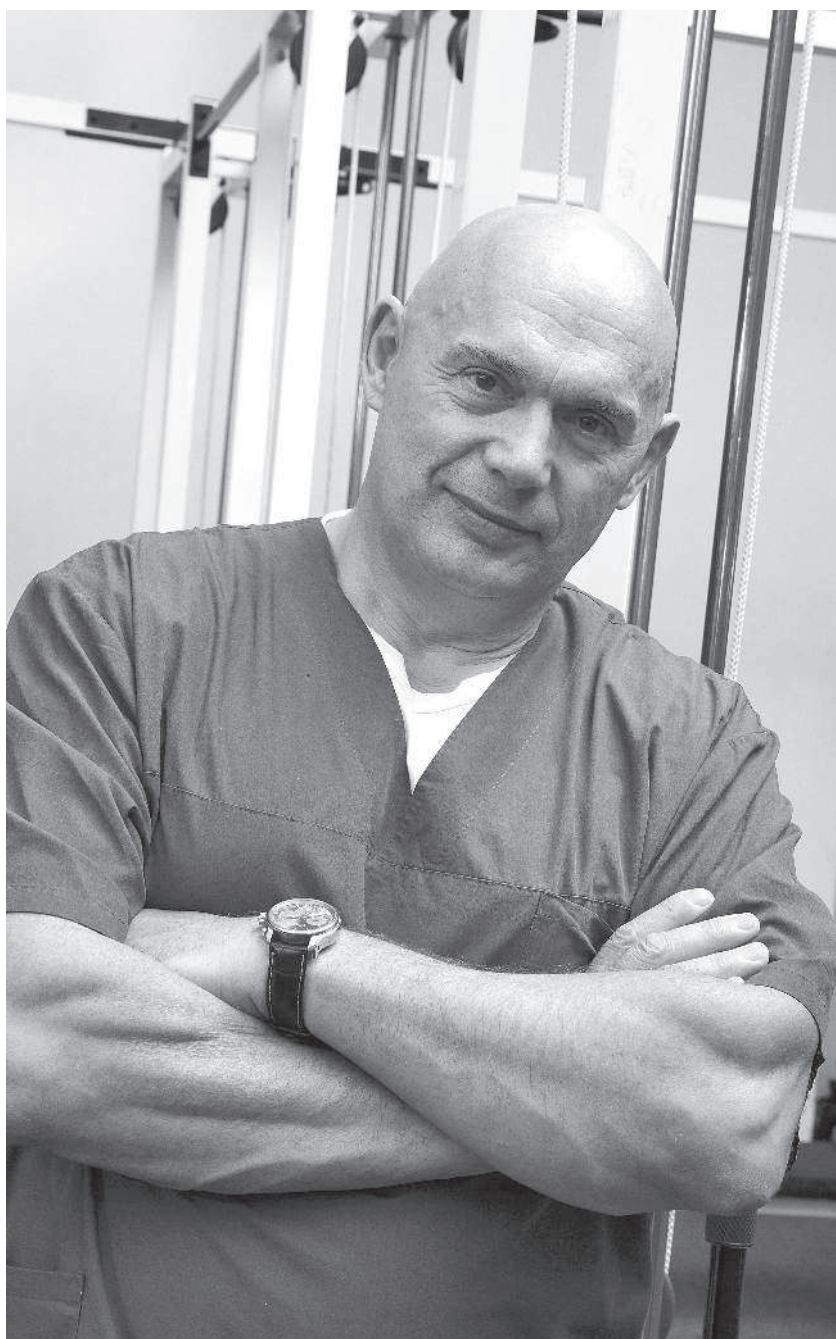
### Мир огромен и тесен одновременно

Определение огромности понятно путешествующим людям. Леса, горы, поля, материки, подводный мир, традиции народов, верования, обряды, культы — все это представляет собой неподражаемый и разноплановый мир. Что только не исследуют ученые и практики!.. Человечество осваивает космос, другие планеты. Компьютерный мир открыл человечеству колоссальные информационные возможности. Дух захватывает!

А где мир тесен? На этот вопрос можно ответить так — в организме человека стало очень тесно. С одной стороны, медицина, или медицинская наука, в вопросах сохранения и продления жизни ушла далеко вперед (во всяком случае, по сравнению с прошлыми веками). С другой стороны, вопрос, как продлить именно здоровую жизнь без «городов пенсионеров», не способных себя обслуживать, но живущих, остается открытым. Замена сосудов, органов, суставов, когда те износились, — это одно. А молодые люди, к сорока годам успевшие нажить остеохондроз, гипертонию, ожирение, — уже совсем другое дело... В организме человека стало тесно. Он надоел! Проще делать «запчасти» к нему. Дорого и сердито. Здоровый образ жизни в этой концепции невозможен. Хотя здоровье, то есть жизнь без болей и болезней, пожалуй, главная составляющая счастья каждого человека на Земле.

Голова, две руки, две ноги и несколько органов. Так устроен любой житель Земли, любой расы, национальности и религии. Болезни тоже у всех одинаковые. Лекарства практически одинаковые. Есть смысл подумать о Творце?! Мы все созданы по





Его образу и подобию. Если у всех болезни одинаковые, как и лекарства от них, то и законы сохранения здоровья должны быть одинаковыми?!

Эти две концепции — поддержание жизни с помощью лекарственной медицины и сохранение здоровья при помощи законов природы и активизации собственных ресурсов организма столкнулись лбами в организме и друг друга стараются из него выдвинуть. А надо ли? К сожалению, среднестатистический человек ленив, труслив и слаб. Ему нужны лекарства, импланты, больницы, стволовые клетки — пожалуйста! Тем же, кто желает все-таки сохранить или восстановить здоровье, такой путь противопоказан, хотя разумный «ремонт» допустим. Стратегически здоровый образ жизни обходится без аптек и поликлиник.

Наука ушла далеко вперед по сравнению с 19-м веком. Казалось бы, освоены космос, подводный мир. Жизнь есть в Антарктике и Африке. Но здоровых «стариков» мало. Где лекарство от старости? Организм человека для врачей, делающих ставку на лекарства, остается загадкой. Для поддержания мифа о невозможности жить без таблетки создана система медицинской терминологии, пугающей человека далекого от медицины и заставляющей неискушенных в латыни руководителей различных предприятий и даже стран вкладывать огромные деньги для поддержания этого мифа, называемого «здравоохранением». Вкладывать деньги в это предприятие, конечно, надо. И специалисты различных медицинских профилей необходимы. Мало ли что бывает со здоровьем... Если бы не одно «но»: организм человека тесен, и чтобы не сталкивать всех лбами — придуманы (именно так) законы существования организма, которые позволяют «развести» по различным уголкам организма этих специалистов, оснащая их все более совершенным медицинским оборудованием. Каждый должен отвечать за свой «кусочек» или «уголок» организма



и не влезать на соседнюю «делянку». А чтобы никто ничего не понял, и создан специальный медицинский язык, основанный на латинском и греческом языках, причем в каждой специальности — свой. А там — поди разберись, кто о чем говорит, но в целом страшно!

**Эта книга, которую можно назвать словарем медицинских терминов и понятий с точки зрения кинезитерапевта, имеет целью расширить понимание ресурсов организма человека, расшифровывая этот малопонятный медицинский язык.**

Читатель увидит, что и организм человека не тесен, если постараться освоить законы рационального сосуществования микрокосма (организм человека) с макрокосмом (миром, планетой) и постараться найти резервы здоровья в окружающей среде.

Конечно, здесь отражены лишь некоторые, наиболее популярные и часто используемые в различных источниках информации термины, связанные со здоровьем и нездоровьем человека. Они изложены в алфавитном порядке для более удобного ознакомления.

Автор предлагает свою интерпретацию или понимание этих терминов, не претендуя на истину в последней инстанции, но надеется, что многим читателям его позиция будет интересна и даст пищу для размышлений.

*Сергей Бубновский*



## Адаптация

— явление или врожденное свойство биологических систем, обеспечивающих приспособляемость организма человека к новым для него условиям существования и жизнедеятельности (общепринятое объяснение).

### Адаптация как показатель здоровья

Естественно, понятие адаптации можно расширить. Например, психологическая адаптация. В обычной жизни это принятие для себя законов существования, допустим, в новом коллективе или семье. Точнее — сосуществования.

Человек поступил на новое место службы, которое увеличивает его заработную плату и расширяет возможности карьерного роста. Но в новом коллективе есть внутренний устав взаимоотношений, который необходимо соблюдать, если человек, поступивший на работу, желает достичь своих целей. Приходится идти на компромиссы, проявлять терпение и даже выполнять функции, ранее ему не свойственные, — вести здоровый образ жизни, отчитываться во всех делах, терпеливо выслушивать шутки в свой адрес и т.д. и т.п. Ранее этот человек был предоставлен самому себе и делал только то, что считал нужным. Но уровень жизни был невысоким. А здесь — рост благосостояния и возможностей! Сумел приспособиться к новым условиям, все вытерпел и принял для себя, значит, сумел адаптироваться. Дальше только в гору. Не сумел принять новые условия, не сумел приспособиться — пиши заявление об увольнении по собственному желанию. И жизнь, если и не пошла под гору, но спустилась на прежний уровень, а дальше только ниже. Еще. Яркий пример психологической адаптации.



Брак и развод. Особенно развод. Не поняли друг друга, не сумели принять, приспособиться. Таким образом, в бытовой жизни возможность обладать психологической адаптацией — это возможность улучшить уровень жизни, если в результате одной человек не лишается своих жизненных и духовных принципов существования.

Когда мы говорим о здоровье, то есть о физической адаптации, всегда имеем в виду высокое качество здоровья. Другими словами — умение быстро адаптироваться к новым физическим факторам внешней и внутренней среды характеризует здорового человека. Такой человек достаточно легко переносит холод, голод и жару.

Но такая адаптация требует тренировки, собственных сознательных действий для повышения сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным факторам среды — например, регулярного закаливания. Для этой цели я бы предложил самый доступный, но психологически сложный для многих людей способ — холодный душ или ванну с холодной водой каждое утро. Обязательно с головой, но не дольше 5–10 секунд. Без какого-либо предварительного «разогревания» — горячей водой перед холодной или гимнастикой. На смесителе включать только «синий» кран. Да, вот так, сразу. После длительной жизни в тепле, в болезнях типа ОРЗ и малым и старым. Причем для детей такой способ адаптации наиболее прост и эффективен.

Ведро воды на голову, моржевание, закал-бег (только в майке и трусах круглый год) — это способы закаливания, достаточно сложные и технически, и практически, тогда как 5–10 секунд в ванне с холодной водой — абсолютно безопасный для организма способ.

Что дает адаптация к холоду? Это:

- спокойное, без страха, проживание в среде больных различными формами гриппа без применения вакцин;



- выработка организмом протеинов теплового шока, которые уничтожают воспалительные клетки при самых различных заболеваниях, например заболеваниях суставов и позвоночника, ОРЗ, ангине и даже болях в животе. А также эти хит-шоковые протеины препятствуют образованию онкологических клеток;
- прекрасный способ профилактики, а во многих случаях даже лечения сердечно-сосудистых заболеваний, например артериальной гипертензии или гипертонической болезни при самых высоких значениях (220/120 мм рт. ст.);
- тренировка системы терморегуляции организма, так как в ответ на внешний холод усиливается скорость и объем кровотока, который «согревает» организм;
- психологическая устойчивость, то есть вера в себя и собственные силы, преодоление синдрома хронической усталости и даже депрессии;
- мгновенное преодоление обязательных мышечных болей после первых тренировок по любой гимнастической или тренажерной программе.

Перечисление этих факторов восстановления и поддержания здоровья благодаря развитой и воспитанной собственными усилиями адаптации организма достойно того, чтобы более внимательно относиться к закаливанию.

Для этого требуется соблюдение следующих условий:

**1)** регулярность (то есть ежедневно, несмотря на состояние и наличие каких-либо вышеперечисленных заболеваний). Самая холодная пресная вода в природе +4 °С (в проруби, в колодце);

**2)** преодоление страха выполнения этой процедуры при острых респираторных заболеваниях с высокой температурой (до +40 °С), так как при подобной температуре тела за 5 секунд «переохладиться» просто невозможно. Правда, в таких



случаях после приема холодной ванны или душа лучше лечь в теплую постель и пропотеть. Принимать холодную ванну в «острый» день нужно каждые 4 часа (с головой), несмотря на лихорадку (озноб и «стук зубами»). И прежде чем испугаться холодной воды, подумайте о всех положительных факторах, которые вы приобретете в ответ на дружбу с ней.

Погружаясь в ванну с холодной водой, всегда думайте о результатах после нее.

**Адаптация к факторам внешней среды, достигаемая волевым преодолением страха и лени, — показатель здоровья человека и высокого качества жизни.**

### **Адаптация как показатель болезни**

Но существует и другая адаптация, которая характеризует далеко не здорового человека. Это адаптация к внутренним болезням.

Порой можно насчитать в истории болезни пациента до 15 различных, достаточно тяжелых заболеваний, каждое из которых «тянет» на II группу инвалидности.

Но человек живет и даже что-то делает... Как достигается такое привыкание к болезням? Несложно понять — применением лекарственных средств без использования волевых усилий для преодоления первого недуга. Вот на таких людей и направлена вся мощь «здравоохранения», то есть на поддержание жизни больного человека без шансов выкарабкаться из болезни. Кто заинтересован в этом? Ответ один — система здравоохранения, так как подобная адаптация к болезни приносит ей (системе здравоохранения) огромные деньги.



И вот такая казуистика понимания здоровья лежит в основе этой мировой организации. Нет! Нет! Что вы?! Пусть будет, она нужна большинству жителей Земли!

Пусть погибают леса, реки и озера! Пусть будет испорчен воздух выбросами производств. Пусть увеличивается количество детей со сколиозами, плоскостопием, мышечной недостаточностью и ДЦП. Ведь системе «здравоохранения» нужны новые отряды больных, иначе откуда возьмутся деньги? Трудно понять 30–40-летних людей, глотающих таблетки при каждом «чихе», каждой боли в спине или в области сердца. Они и не думают, что за первой таблеткой последует вторая, третья. Затем потребуется коррекция хирургическая, затем различные импланты. А им еще 40 лет!.. И жить тяжело, и умирать не хочется! И живут, адаптируясь к болезням с помощью таблеток и операций, но зато без применения собственных волевых усилий и ощущения радости от этой самой жизни.

**Адаптация к болезни — это способ существования организма в экстремальных условиях внутренней среды, заполненной выделениями больных органов и тканей без возможности выведения их наружу. Достигается собственной ленью, воспитанным страхом перед болезнью и нежеланием думать о последствиях саморазрушения.**

