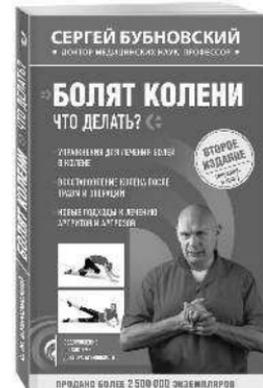




НОВАЯ СЕРИЯ  
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ  
 ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**  
 В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

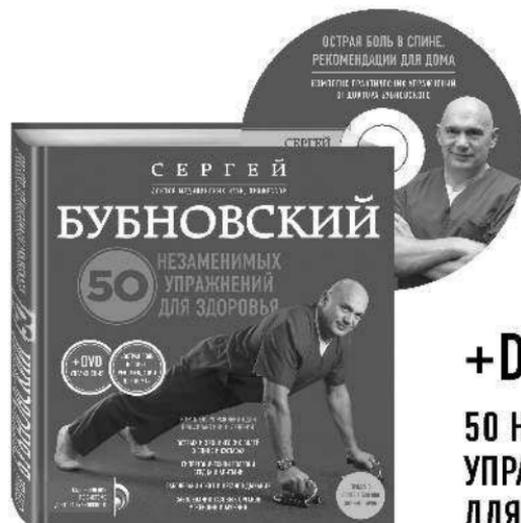
- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.  
 ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ.  
 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА
- АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.  
 ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я

**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**

---

# **ПЕРЕЗАГРУЗКА:**

**КАК ПОВЫСИТЬ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**



Москва  
2018

УДК 613  
ББК 51.204.0  
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Фото автора на обложке *С. Синцова*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90 Перегрузка: как повысить качество жизни / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 192 с.

ISBN 978-5-04-090352-8

Новая книга известного врача-кинезитерапевта, автора системы оздоровления без лекарств и операций, доктора медицинских наук, профессора С.М.Бубновского написана специально для тех, кто хочет «перезагрузить» отношение к своему организму и внести в повседневную жизнь перемены, которые помогут восстановить, сохранить или укрепить здоровье и повысить качество жизни в целом. Автор подробно рассказывает о том, когда и почему нужно начинать заниматься своим здоровьем, с чего начать переход на здоровый образ жизни, какие доступные методы помогут улучшить самочувствие и поднять настроение, как избавиться от болей, которые знакомы каждому — болей в спине и коленях. «Перезагрузка» — это очень просто: начинайте заниматься своим здоровьем, и ваша новая жизнь вам обязательно понравится!

УДК 613  
ББК 51.204.0

© Бубновский С.М., 2018

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2018

ISBN 978-5-04-090352-8

# Оглавление



<b>КОД ЗДОРОВЬЯ</b> .....	7
---------------------------	---

## **Часть 1.**

### **С ЧЕГО НАЧАТЬ**

Как побороть лень .....	15
Профилактика — залог здоровья.....	16
Начинаем заниматься .....	17
Сколько пить .....	21
...переходите к водным процедурам .....	24
Баня и сауна .....	27
Целебные свойства холодной воды .....	29
Избыточный вес: что делать? .....	32
Режим питания в дни занятий кинезитерапией .....	35
Диета Бубновского .....	35
Здоровый сон .....	37

## **Часть 2.**

### **НЕДОМОГАНИЯ, КОТОРЫЕ ПОРТЯТ НАМ ЖИЗНЬ**

Гипертония — болезнь века .....	44
Отжимания вместо таблетки .....	46



## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Боли в суставах ..... 48

Кинезитерапия при болях в коленях ..... 60

### **ДИАЛОГИ СО ЗРИТЕЛЯМИ**

Завершая разговор со зрителями ..... 185

## Код здоровья



**Б**олезнь — это война, которая начинается внутри организма в тех случаях, когда человек позволил врагу проникнуть на свою территорию. В самом начале болезни пациент еще не знает, как бороться с этим врагом, и в надежде на скорое исцеление он хватается за все подряд, а враг тем временем проникает все глубже и глубже. В результате вражеского нападения страдают органы, суставы и даже психика и возникает страх проиграть эту войну. Такой страх вполне обоснован: если пациент не готов к борьбе, если он слаб психически или физически, то постепенно враг его побеждает.

Но для победы над болезнью у человека есть мощное оружие — разум. При разумном отношении к своим проблемам он сумеет победить страх, преодолеть лень и победить врага, проникшего на его территорию. Болезнь может поразить любую область организма: сердце, внутренние органы, суставы или даже мозг, но в организме каждого человека всегда есть лекарство, которое поможет ему справиться с недугом. Это лекарство — внутренние резервы организма. Среднестатистический пациент ленив, труслив и слаб: он



полагается на аптечные лекарства, поэтому далеко не всегда может выиграть трудную битву за собственное здоровье. Но если у человека есть терпение и вера, если ради восстановления здоровья он готов трудиться и выполнять все разумные рекомендации врача, он победит любую болезнь.

При хронических заболеваниях борьба за выздоровление и повышение качества жизни всегда бывает непростой: на восстановление здоровья придется потратить много времени и сил. Знаменитый русский физиолог и первый русский нобелевский лауреат Иван Петрович Павлов говорил, что человеческий организм — это машина, способная самовосстанавливаться, самореализовываться и даже самосовершенствоваться. Я согласен с таким подходом, но хочу добавить, что человек является более совершенным механизмом: у машины нет второй сигнальной системы, а у человека есть разум и душа. С помощью разума человек может успешно управлять своим организмом, который, по сути, является машиной, состоящей из определенного количества составных частей: четырехсот суставов, семисот мышц, нескольких десятков километров кровеносных сосудов, миллиардов капилляров. Все эти части находятся в «шестеренках» этой машины, которые называются мышечной системой. Для восстановления или сохранения здоровья нужно научиться правильно работать со своими «шестеренками», то есть с мышечной системой. Если вся мышечная система активна и получает необходимые нагрузки, то органы и системы человека — сердце, желудочно-кишечный тракт, тазовые органы и даже разум — тоже функционируют нормально.



Многие люди пренебрежительно относятся к своему здоровью и не следят за тем, чтобы их «шестеренки» работали правильно. Если человек не уделяет своему организму должного внимания, если он изо дня в день живет по одному и тому же расписанию: «проснулся, поел, пошел на работу, пришел с работы, поел, уснул», то рано или поздно его механизм «сотрется», и тогда его неизбежно придется очищать и восстанавливать.

Я всегда сравниваю организм человека с домом, в который входит водопровод и выходит канализация. Если какой-то из этих процессов нарушается, возникают серьезные проблемы. Живой организм все время находится в действии: в нем происходит усвоение питательных элементов и выведение шлаков и токсинов. Питательные элементы распределяются по всему организму благодаря кровеносным сосудам, которые находятся в мышцах, а мышцы работают только тогда, когда их заставляют работать. Автоматически работают лишь некоторые мышцы, но большинству из них для нормальной жизнедеятельности нужны специальные дозированные нагрузки.

Я считаю, что человеческий организм не просто машина — это очень разумная и очень интересная машина. Каждая поломка этой машины, каждая болезнь — словно шахматная задача: заболевания могут быть разными, но при разумном подходе каждая задача по восстановлению здоровья имеет свое решение.

При любой болезни самое главное — найти ее причину и алгоритм выведения пациента из этой болезни. Пациент должен понимать, что лечение заболевания невозможно без профессиональной медицинской по-



мощи, поэтому очень важно с самого начала найти грамотного врача и методично следовать его рекомендациям. Важно понимать, что болезнь сразу не преодолевается — потребуется достаточно много терпения, много усилий и много времени, чтобы враг был побежден. Но постоянная, ежедневная работа над своим организмом позволит решить проблему со здоровьем и тем самым существенно повысить качество жизни.

Ко мне на прием часто приходят люди старшей возрастной группы, которым 75–80 лет. Они начинают заниматься восстановлением своего здоровья, понимая, что это их последний шанс хотя бы немного уменьшить груз хронических заболеваний и повысить качество жизни. И у них происходят чудеса выздоровления: проходят головные боли, которые мучили их десятилетиями, отступает гипертоническая болезнь, улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Например, недавно у меня был 92-летний пациент, который пережил инсульт. Врачи сказали ему: лежи и глотай таблетки. Но он их не послушал — он пришел ко мне и начал заниматься. Он поверил в свое выздоровление и в свои силы, и ему стало хорошо — даже несмотря на то, что он довольно поздно задумался о восстановлении своего здоровья.

Я призываю всех заботиться о своем здоровье уже сейчас, не дожидаясь глубокой старости. Если взрослый человек вдруг начал ощущать недомогание, слабость или немотивированную ярко выраженную усталость, это означает, что в его организме что-то не в порядке и пора заняться восстановлением здоровья. Но даже если никакого недомогания еще нет, правильное от-



ношение к своему организму, регулярные физические нагрузки подходящей интенсивности, полноценное питание и здоровый образ жизни позволят укрепить здоровье, предупредить развитие хронических заболеваний и повысить качество жизни.

### КОД ЗДОРОВЬЯ:

- Сидячий образ жизни, нездоровое питание и вредные привычки неизбежно приведут к болезни.
- Правильные нагрузки мышечной системы улучшают деятельность всех органов и систем организма, предупреждают развитие хронических заболеваний и повышают качество жизни.
- Мышцы работают только тогда, когда их заставляют работать.
- Главное при любом заболевании — найти его причину и алгоритм выведения организма из болезни.
- Болезнь сразу не преодолевается: для восстановления здоровья потребуется много усилий и много времени.
- Восстанавливать здоровье не поздно в любом возрасте, но лучше начинать это делать как можно раньше.

# Часть 1

## С ЧЕГО НАЧАТЬ



**М**не часто задают вопрос, когда нужно начинать заниматься своим здоровьем. Такая постановка вопроса всегда меня удивляет, потому что ответ на него очень прост: здоровьем нужно заниматься всегда, в любом возрасте и каждый день, и выделять для этого от 30 до 60 минут ежедневно. Я считаю, что оптимальными являются занятия длительностью один час. Но если не заниматься, то болезнь неизбежна: тогда придется заниматься своим здоровьем уже на больничной койке, с лекарствами и много месяцев.

Но как себя заставить? Для этого нужно относиться к ежедневным занятиям гимнастикой так, как будто ты любишь сам себя. Полюбите себя! Займитесь сохранением и восстановлением своего здоровья — это поможет не только улучшить настроение и увеличить работоспособность, но и улучшить качество жизни в целом. Занимаясь гимнастикой, правильным дыханием и закаливанием, вы лелеете свое тело, ухаживаете за ним. Надо научиться получать от этого удовольствие. А если вы не будете заниматься своим здоровьем, то не сможете его сохранить и лишите себя громадного удо-



вольствия от того созидательного процесса, которым являются рациональные физические нагрузки и правильные движения. В каждый момент времени человек находится в одном шаге либо от здоровья, либо от болезни. В какую сторону сделать этот шаг, выбирать вам, но я советую сделать этот шаг в правильном направлении.

Чтобы понять степень запущенности своего организма, сделайте тест из трех упражнений («триада здоровья»):

### 1. Отжимания от пола:

мужчины 50 раз — отл. (5)

40 раз — хор. (4)

30 раз — удовл. (3)

<30 — плохо (2)

Женщины: 20 — отл. (5)

15 — хор. (4)

10 — удовл. (3)

<10 — плохо (2)

Условия: Тело абсолютно прямое. Грудь касается пола.

### 2. Пресс:

И.П. Лежа на спине.

Руки в стороны, поднять прямые ноги на 90 градусов, а при опускании не касаться пятками пола:

Мужчины:

50 раз — отл. (5)

40 раз — хорошо (4)

30 раз — удовл. (3)

<30 — плохо (2)



## С ЧЕГО НАЧАТЬ

---

Женщины:

30 раз — отл. (5)

25 раз — хор. (4)

20 раз — удовл. (3)

>20 — плохо (2)

3. Ноги на МТБ (тест в Центре доктора Бубновского)

Мужчины:

№ 19 } (от веса тела 50% в кг  
№ 21 } или 25% на каждую ногу)  
№ 22 }

40 раз — отл. (5)

30 раз — хор. (4)

20 раз — удовл. (3)

<20 раз — плохо (2)

Женщины:

№ 19 } (от веса тела 50% в кг  
№ 21 } или 25% на каждую ногу)  
№ 22 }

30 раз — отл.

25 раз — хор. (4)

20 раз — удовл. (3)

<20 раз — плохо

Лучше (объективнее) тест провести в нашем Центре.

Суммируйте:

6 баллов — вы тяжело больны

9 баллов — довольно скоро начнете болеть, хотя  
недомогание уже имеется



11 баллов — до болезни — 1 шаг

12 баллов — поддерживайте себя и развивайтесь

15 баллов — у вас все хорошо, не расслабляйтесь.

## КАК ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ

**!** ЛЕНЬ — ЭТО НЕДОСТАТОК АДРЕНАЛИНА, И ЧТОБЫ ЕЕ ПОБОРОТЬ, НАДО ПРОСТО ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ.

Проснувшись утром, начните делать гимнастику хотя бы в кровати: повернитесь на левый бок, потом на правый, наклонитесь вперед, откиньтесь назад. Через 10–20 минут таких кувырканий в кровати у вас непременно появится желание встать с постели и сделать более активную гимнастику.

Если вы все-таки заставили себя прийти в тренажерный зал, но заниматься на тренажерах вам неохота, займитесь для начала кардиотренировкой: покрутите велотренажер, походите на степпере или на беговой дорожке в режиме «кардио» или начните делать простые упражнения, которые вам хочется делать или которые вам нравятся больше всего. Через пять минут ваш метаболизм ускорится, появится потоотделение, начнет вырабатываться адреналин и возникнет желание выполнять более интенсивные упражнения.

Но если вы не заставите себя заниматься ни в постели, ни в спортивном зале, ни в квартире, ни на улице, то ваша лень вас раздавит. В результате рано или поздно вы заболете и ляжете. У вас ухудшится