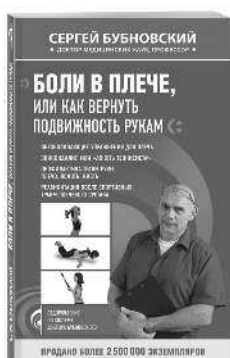




НОВАЯ СЕРИЯ
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ
 ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**
 В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- **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



**50 НЕЗАМЕНИМЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
+DVD**



**ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ
+DVD**



**АТЛАС ЗДОРОВЬЯ
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ**

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**

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

2 БЕСТСЕЛЛЕРА
В ОДНОЙ КНИГЕ

**ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?**



Москва
2018

УДК 615.825
ББК 53.54
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

В оформлении переплёта и книги использованы фотографии
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. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Э»,
2018. — 384 с.

ISBN 978-5-04-093365-5

Эта книга посвящена лечению сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбоз, флебит, аритмия, боли в сердце, атеросклероз, инфаркт, инсульт и др.). Автор расшифровал код головных болей и показал выход из этого замкнутого круга без обезболивающих препаратов.

В первой части книги вы узнаете:

Как связано появление сосудистых заболеваний с угасанием мышечной системы?

Почему даже при правильном питании появляются холестериновые бляшки в сосудах?

Что такое мышечная депрессия?

Во второй части книги вы узнаете:

Остеохондроз и ишемическая болезнь сердца — что общего?

Как справиться с головной болью без таблеток?

К чему может привести склероз сосудов мозга?

УДК 615.825
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-093365-5

© Бубновский С.М., 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Э»,
2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

Нам пишут 11

Предисловие 13

ГЛАВА 1

**«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна,
у меня ничего не болело...»** 17

Триада здоровья 23

Физиология поражения сосудов 26

ГЛАВА 2

**«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда —
это конец! Они ошиблись...»** 33

Остеохондроз и ИБС — что общего? 35

Что такое ИБС? 38

«Человек стареет не годами, а ногами»,
или Возрастная физиология сосудов 41

Тренажеры вместо лекарства от сердца 45

ГЛАВА 3

**«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС,
гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа,
перенесла инсульт...»** 49

Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание 55

Сердце только часть сосудистой системы... 57

Что такое — правильные упражнения?

Положительная нагрузка и отрицательная 62

Типичные ошибки при выходе из болезни 68

ГЛАВА 4

**«Я уже не считал себя больным с тех пор,
как выжил», или Что такое адаптация** 74

К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках» 78

Пять условий активного долголетия 88

Нагрузки, необходимые для всех 95

ГЛАВА 5	
Боли сердечные и боли мышечные — как отличить?	101
Правила движения «внутри сустава»	105
ГЛАВА 6	
Правила контроля сердечной деятельности в домашних условиях	109
Первый «этаж» тела — приседания	110
Измерение ЧСС	112
ГЛАВА 7	
«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром вообще не могла встать...» «Болезни лежания»	122
Валокордин — лекарство от разума	128
Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС	134
В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока и другие гимнастики	142
ГЛАВА 8	
ИБС — ишемическая болезнь страны (новая трактовка)	154
Медицинское обоснование упражнений	157
Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий	159
Второй «этаж» тела — защита для органов	164
ГЛАВА 9	
Выход из инсульта — хроники кинезитерапии	
Из цикла «невыдуманные истории»	168
ГЛАВА 10	
«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени забывают заботиться о себе»	175
Букет заболеваний — не причина для уныния. Хроники кинезитерапии.	
Из цикла «Невыдуманные истории»	177
<i>Заключение</i>	185

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?

<i>Предисловие</i>	191
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы	194
Выбрать свой путь или судьбу	200
Культура здоровья	203
Головные боли неясной этиологии	207
Нагрузки правильные и неправильные	213
Плечи — инструмент мозга	218
Функциональная анатомия плеча	221
Начало угасания здоровья	232
Мышечная депрессия	235
Первые шаги из болезни	242
Первый день новой жизни	248
Головные боли и остеохондроз	253
Необходимое пояснение к применению холодовых процедур. Криотерапия	257
ЗОЖ — что это?	262
Склероз сосудов. Почему?	268
Что помогает движению?	272
Бег от инфаркта и атеросклероза	276
Вертеброгенные головные боли — как быть с ними?	285
Паркинсонизм	291

Головокружение и синдром панических атак	299
Ответы на письма	322
<i>Эпилог</i>	338
<i>Заключение</i>	342
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.	
Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов	343
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.	
Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ1 из группы «Б»	352
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.	
Большой жизненный словарь	370
Об авторе	379

⇒ **ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,**
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ? ⇐

НАМ ПИШУТ¹

.....



О системе Бубновского узнал давно.

На настоящий момент по утрам приседаю, отжимаюсь, качаю пресс. Приседания — 80 раз, отжимания — 30 раз, пресс — 60 раз.

«Незатейливая программа» стала давать результаты. Когда начинал, давление днем было 160/110. Теперь днем выше 140/95 не поднимается. А по утрам стабильно в районе 120/80. Появилась твердая уверенность, что доведу давление до нормы — это лишь вопрос времени.

Через год после начала регулярных занятий давление я нормализовал. Теперь практически всегда в районе 115/75. Даже мерить регулярно перестал — одни и те же цифры. Спасибо Бубновскому!!! Это он меня подвиг на регулярные физические нагрузки.

Начинал с простых упражнений, а теперь выполняю достаточно сложные и с очень приличной нагрузкой. Чувствую себя великолепно. Ни одной таблетки за все это время не съел.

Желаю всем хорошего здоровья. Оно в Ваших руках. Надо только не лениться.

Николай Петрович, 52 года, Архангельск

¹ Во всех цитируемых письмах сохраняется стиль, орфография и пунктуация авторов.



Большое спасибо Центру кинезитерапии за чуткое, медицинское, именно медицинское отношение к пациенту. Во время реабилитации исчезла аритмия, давление более-менее стабилизировалось, почувствовала небольшую легкость в теле, самочувствие улучшилось. В Центре при приеме процедур чувствуется забота о пришедшем больном.

Сергей Михайлович, Вам отдельно большое спасибо за настойчивость и вселение уверенности в успешности начатого лечения.

Анатолий Григорьевич, 61 год, Краснодар



Меня привезли к Вам 2,5 года назад из Госпиталя ВВС, где я отказалась от операции на позвоночнике, так как боялась, что не перенесу ее из-за больного сердца. Прозанималась 2 цикла. Вы меня поставили на ноги. Про сердце забыла. Привела еще и дочку. Спасибо за такой достойный коллектив врачей и инструкторов, которые дарят позитив и веру в успех!

Любовь Георгиевна, 47 лет, Ярославль



Я врач-педиатр, приехала из Казахстана. Хочу сказать большое спасибо Бубновскому С.М. за его великолепный Центр, который помогает людям восстановить свое здоровье, вернуть радость движения!

Уезжаю домой в полном здравии, с отличным настроением, желаю вашему Центру дальнейшего процветания!

Сара Артисановна, 56 лет, Алматы

ПРЕДИСЛОВИЕ

Болезни сердечно-сосудистой системы (ССС) всегда считались и считаются прерогативой кардиологов. Среднестатистический житель нашей планеты представляет себе эту систему только в общих чертах: он знает, что в сердечно-сосудистую систему человека входит сердце с его главной действующей силой — миокардом, а также большой и малый круги кровообращения, которые представлены артериями и венами, по которым течет кровь, доставляя органам питание (кислород) и выводя из них углекислый газ. На этом его знания практически заканчиваются.

Но, перешагнув свой сорокалетний рубеж, тот же среднестатистический житель считает необходимостью дважды в день, утром и вечером, измерять свое артериальное давление для контроля за деятельностью сердечно-сосудистой системы и вовремя принимать гипотензивные препараты после первого же посещения терапевта или кардиолога, обнаруживших у этого жителя скачки давления. С этих пор в его жизни поселяется постоянный страх развития инфаркта миокарда, и движения его конечностей резко замедляют ход. Это происходит потому, что врачи, к которым он обратился с первым скачком давления, навсегда вычеркнули из его

жизни любые нагрузки. Но врачи, как правило, не имеют понятия о положительной роли физических нагрузок в жизни человека, а зачастую они и сами ведут пассивный, «растительный» образ жизни — от таблетки до таблетки.

Но среднестатистический житель нашей планеты не знает о том, что самым важным звеном сердечно-сосудистой системы являются капилляры — система микроциркуляции, в которой реализуется основная метаболическая функция эритроцитов — доставка к тканям кислорода и эвакуация углекислоты.

Оказывается, в теле человека насчитывается от 100 до 160 миллиардов капилляров, которые ничтожно малы: они в 50 раз тоньше человеческого волоса! Несмотря на малые размеры, площадь поперечных сечений всех капилляров составляет от 2500 до 3000 кв. м, что в полторы тысячи раз превышает поверхность тела.

Если все капилляры, имеющиеся в теле человека, вытянуть в одну прямую линию, то их длина составит около 10 000 км! Это четверть длины земного экватора! У одного человека! Даже страшно подумать!

Емкость сосудистого русла у человека примерно в 6—7 раз превышает объем циркулирующей крови. Если бы все кровеносные сосуды были одновременно включены в кровоток, то минутный объем крови даже при мышечном покое составил бы около 30 литров, а не 5—6 литров, как есть.

Кровеносные сосуды проникают в мышцу в составе прослоек соединительной ткани по перимизию (это соединительная ткань, окружающая каждый мышечный пучок), и у хорошо тренированного человека сосудистое русло скелетных мышц состав-

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

ляет до 50% от массы тела — в отличие от человека со средним физическим развитием, у которого сосудистое русло составляет только до 40% массы тела. Если исходить из цифры в 100 лет, составляющей продолжительность жизни человека (слово «человек» состоит из двух составляющих: «чело» — мозг, «век» — сто), то человек, следящий за сохранением мышечной ткани, имеет 10 лет гандикапа (преимущества). По-моему, немало, но это еще не все цифры: данное сравнение проходит с человеком, не принимающим гипотензивные средства. У неспортивного человека на кровоснабжение скелетной мускулатуры и кожи расходуется 18—20% минутного объема крови, то есть 6,5 литра в минуту — самый минимум. При интенсивной мышечной работе (в данном случае речь не идет о большом спорте, в котором происходит сверхинтенсивная мышечная работа) минутный объем крови составляет до 20—30 литров в минуту — то есть вся кровь проходит по сосудам, и вся (!) система микроциркуляции включается в работу. Это 80—85% минутного объема крови. И здесь гандикап людей, регулярно выполняющих физические упражнения (силовые и аэробные), составляет уже 60%! Другими словами, качество жизни таких людей повышается в 3 раза!

Специалисты отмечают, что заболевания сердечно-сосудистой системы редко развиваются у людей, которые занимаются физическими упражнениями в течение всей жизни, так как сила, способствующая движению крови в венах (возврат крови к сердцу от нижних конечностей происходит по венам), обусловленная деятельностью сердца (гемодинамикой и проницаемостью капилляров), возрастает