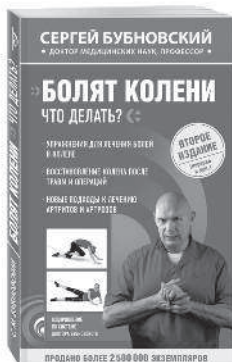
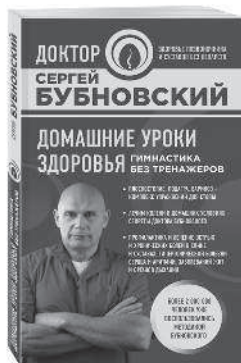




НОВАЯ СЕРИЯ  
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ  
 ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**  
 В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

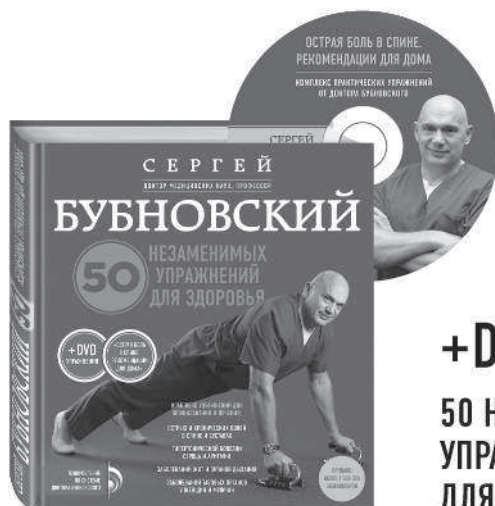
- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.  
 ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ.  
 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА
- АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.  
 ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я

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**

---

**ЗДОРОВЫЕ  
СОСУДЫ,**

**ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?**

**ВТОРОЕ  
ИЗДАНИЕ,  
(перераб. и доп.)**



Москва  
2017

УДК 615.825  
ББК 53.54  
Б90

Фотографии на обложке *С. Синцова*

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

**Б90** Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? / Сергей Бубновский : 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с. : ил. — (Доктор Бубновский. Здоровье позвоночника и суставов без лекарств).

ISBN 978-5-699-99486-1

В своей новой книге доктор Бубновский предлагает читателям уникальную систему упражнений для лечения сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбоз, аритмия, боли в сердце, атеросклероз, инфаркт и др.). Как связано появление сосудистых заболеваний с угасанием мышечной системы? Остеохондроз и ишемическая болезнь сердца — что общего? Почему даже при правильном питании появляются холестериновые бляшки в сосудах? Откуда взялся атеросклероз у детей? Какие упражнения нормализуют давление? Сергей Михайлович отвечает на эти вопросы в доступной форме, основываясь на своей многолетней врачебной практике. Автор противопоставляет избыточному назначению лекарственных препаратов применение простых, но эффективных упражнений. В книге даны рекомендации, которые помогут разобраться в основных ошибках и заблуждениях на пути к выздоровлению. Издание адресовано всем, кто заинтересован в своем здоровье и желает избавиться от лекарственной зависимости и сохранить возможность активного долголетия.

**УДК 615.825  
ББК 53.54**

ISBN 978-5-699-99486-1

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

# ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Нам пишут . . . . .	7
Предисловие . . . . .	9

## ГЛАВА 1

<b>«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...»</b> . . . . .	13
Триада здоровья . . . . .	19
Физиология поражения сосудов . . . . .	22

## ГЛАВА 2

<b>«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...»</b> . . . . .	29
Остеохондроз и ИБС — что общего? . . . . .	31
Что такое ИБС? . . . . .	34
«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная физиология сосудов . . . . .	37
Тренажеры вместо лекарства от сердца . . . . .	41

## ГЛАВА 3

<b>«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...»</b> . . . . .	45
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание . . . . .	51
Сердце только часть сосудистой системы... . . . . .	53
Что такое — правильные упражнения? . . . . .	58
Положительная нагрузка и отрицательная . . . . .	58
Типичные ошибки при выходе из болезни . . . . .	64

## ГЛАВА 4

<b>«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация</b> . . . . .	70
К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках» . . . . .	74
Пять условий активного долголетия . . . . .	84
Нагрузки, необходимые для всех . . . . .	91

## **ГЛАВА 5**

**Боли сердечные и боли мышечные — как отличить?** . . . . . 97

Правила движения «внутри сустава» . . . . . 101

## **ГЛАВА 6**

**Правила контроля сердечной деятельности**

**в домашних условиях** . . . . . 105

Первый «этаж» тела — приседания . . . . . 106

Измерение ЧСС . . . . . 108

## **ГЛАВА 7**

**«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром**

**вообще не могла встать...» «Болезни лежания»** . . . . . 118

Валокордин — лекарство от разума . . . . . 124

Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС . . . . . 130

В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока

и другие гимнастики . . . . . 138

## **ГЛАВА 8**

**ИБС — ишемическая болезнь страны**

**(новая трактовка)** . . . . . 150

Медицинское обоснование упражнений . . . . . 153

Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий . . . . . 155

Второй «этаж» тела — защита для органов . . . . . 160

## **ГЛАВА 9**

**Выход из инсульта — хроники кинезитерапии**

**Из цикла «невыдуманные истории»** . . . . . 164

## **ГЛАВА 10**

**«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени**

**забывают заботиться о себе»** . . . . . 171

Букет заболеваний — не причина для уныния.

Хроники кинезитерапии.

Из цикла «Невыдуманные истории» . . . . . 173

**Заключение** . . . . . 181

**Об авторе** . . . . . 185

## НАМ ПИШУТ<sup>1</sup>

---



*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

---

<sup>1</sup> 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

благодаря сокращению скелетных мышц, которые окружают эти вены. А качество обмена веществ в организме (метаболизма) зависит не от сосудистой проницаемости, на чем настаивают кардиологи и терапевты, а от состояния гемодинамики, то есть скорости и объема кровотока.

Таким образом, если вы хотите быть здоровыми или избавиться от различных заболеваний, а заодно и от страха инфаркта миокарда, обращайтесь не в аптеку, а в зал современной кинезитерапии (для начала) — там вас научат управлять скелетной мускулатурой (а это без малого 60% тела!) и не зависеть от аппарата для измерения давления.

Как это делать? Читайте эту книгу.

## Глава 1

.....

### **«У МЕНЯ НЕ БЫЛО НИ ДНЯ, ЧТОБЫ УТРОМ, ПОСЛЕ СНА, У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ БОЛЕЛО...»**



*Здравствуйте, Сергей Михайлович!*

*Мне 54 года. Хочу спросить у Вас, как мне лечить позвоночник, имея при этом ИБС и гипертонию II–III степени?*

*30 лет назад мне удалили щитовидную железу, оставлен только кусочек ткани. Перед операцией делали облучение. Тогда никто мне не сказал, что у меня рак... С того времени я никогда не была здоровой, хотя вроде серьезно и не болела. У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело. То спина, то локоть, то в груди заколет или под ребром, то на ноги ступить нельзя (шпоры), а если не болит внутри, то обязательно выскочит простуда на губе или, в лучшем случае, воспалится десна. В последние три года чувствую себя особенно плохо. Слабость, в груди неловко, порой одышка, скованность во всем теле, каждая косточка на ощупь болезненная. Все время повышенное давление. Утром после сна — сразу 180/100. Пью таблетку от давления, но оно снижается лишь на время, потом*

*снова поднимается. И так постоянно. Врач говорит, одной таблетки мало... Пила травы, зеленый чай, мед — все без толку. Редкий день давление в норме. Ну а когда оно не в норме, то самочувствие неважное, и кажется, что приступ стенокардии начинается. Когда давление снижается, все проходит. В сентябре 2008 положили в больницу с ИБС; жалобы те же, что и теперь. Сделали 5 капельниц — самочувствие без изменений. Попросила проверить позвоночник — сделали рентген. Врач сказал, что у меня такой остеохондроз всего позвоночника, какого он в своей практике еще не встречал, и что вылечить его невозможно.*

*Решила заниматься по Вашей книге. Начала с приседаний. Делала несколько дней. Очень тяжело, ноги не гнутся, зад не хочет приседать. Затем добавила отжимания. На следующий день закололо под левой грудью. Испугалась, подумала, что сердце. Лежала почти целый день. В груди все кололо. Очень испугалась. Через день все прошло. Я снова начала приседать. Присела 30 раз — похвалила себя, т.к. в первый раз и 5 сделать не могла. День прошел хорошо. Ночью проснулась от боли в груди. Болело то в груди, то в спине между лопаток, дышала тяжело, пульс в норме, хотя мне казалось, что сердце билось сильно, давление 170/100. Приняла таблетку, валокордин. Под утро уснула, но упражнения делать боюсь. Пробовала делать 5 упражнений Пола Брегга, но стало плохо, вызывала «Скорую». От массажа тоже давление поднялось. Всю жизнь пью лекарства. Что Вы можете мне посоветовать? Посылаю Вам свою выписку из больницы.*

### **ВЫПИСКА ИЗ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ**

(сокращена до необходимого. — С.Б.):

Нина Константиновна, 52 года, находилась на лечении в стационаре

**КЛИНИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ:** распространенный остеохондроз позвоночника, кифоз III степени.

**СОПУТСТВУЮЩИЙ ДИАГНОЗ:** ИБС, атеросклероз коронарных артерий, аорты, хроническая сердечная недостаточность I степени.

**РЕКОМЕНДОВАНО:** наблюдение участкового терапевта и невролога, контроль АД, ЭКГ в динамике, избегать переохлаждений и физических нагрузок, согревающие мази и т.д.

---

### **Комментарий Б.С.:**

Вот такое письмо. Достаточно типичное для тех, кому за 50. Письмо отчаявшегося человека, по-прежнему надеющегося на чудо-совет или чудо-рецепт, полученные по почте. Как относиться к таким письмам? Какие давать рецепты, советы, рекомендации, не видя больного, не осматривая его, не проводя диагностического обследования, которое я провожу всем своим пациентам (см. книгу «Остеохондроз — не приговор»). Но и отмахнуться нельзя. Человек ждет и надеется. Поэтому на основании своего громадного опыта попытаюсь расставить акценты в той программе выздоровления, которую ждет Н.К. Эти акценты, по сути, и будут «ключами» к расшифровке своего кода здоровья (см. книгу «Жизнь после травмы, или Код здоровья»).

Но сначала первый вывод: если, несмотря на все испытания вашего организма на выживаемость, вы