

**СЕРГЕЙ**  
**БУБНОВСКИЙ**



**СЕРГЕЙ  
БУБНОВСКИЙ**

**КОД ЗДОРОВЬЯ**  
СЕРДЦА И СОСУДОВ



МОСКВА  
2020

УДК 616.7  
ББК 54.18  
Б90

Художественное оформление *С. Власова*

Литературный редактор *О. Игомонова*

Фото на обложке *С. Синцова*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90

Код здоровья сердца и сосудов / Сергей Бубновский. — 3-е изд., дополненное/ — Москва : Эксмо, 2020. — 416 с.

ISBN 978-5-04-105975-0

Кардиологи зашли в тупик: гипотензивные средства гипертонии не лечат, но при этом приближают ишемическую болезнь сердца. Но доктор Бубновский за 30 лет практики убедился, что силовые упражнения снижают артериальное давление не хуже лекарств и при этом не дают никаких побочных явлений. И это не единственное преимущество правильной гимнастики: при таком «лечении» нормализуется уровень сахара в крови, проходят головные боли, возвращается радость жизни... Причем без таблеток!

**УДК 616.7**  
**ББК 54.18**

**ISBN 978-5-04-105975-0**

© Бубновский С. М., 2020  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

---

# Оглавление

---

Предисловие .....	9
-------------------	---

**КЛЮЧ ПЕРВЫЙ:  
ПЯТЬ СТИХИЙ ЗДОРОВЬЯ**

Стихия «Воздух», или Диафрагмальное дыхание .....	13
Стихия «Земля» .....	23
Стихия «Вода» .....	25
Стихия «Огонь» .....	31
Стихия «Эфир» .....	42

**КЛЮЧ ВТОРОЙ:  
ПОНИМАНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

Здоровье и болезни: плюсы и минусы .....	47
Хроническая болезнь: найти выход .....	54
Здоровье, болезнь и старение .....	64
Откуда берутся сердечно-сосудистые заболевания .....	67

**КЛЮЧ ТРЕТИЙ:  
ПОНИМАНИЕ ПРОБЛЕМ**

Триада здоровья .....	83
Физиология поражения сосудов .....	84
Остеохондроз и ИБС — что общего? .....	91
Что такое ишемическая болезнь сердца — ИБС? .....	94
Возрастная физиология сосудов .....	101
Тренажеры вместо лекарства от сердца .....	105
Выход есть! .....	106
Сердце — только часть сосудистой системы .....	112

**КЛЮЧ ЧЕТВЕРТЫЙ:  
ОТКАЗ ОТ ЛЕКАРСТВ**

Лечение без лекарств: с чего начать? .....	119
Основные правила для силовых упражнений .....	121
Правильный выдох «Хаа»: .....	127

К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках» .....	128
Типичные ошибки при выходе из болезни. ....	135
Активное долголетие. ....	141

**КЛЮЧ ПЯТЫЙ:  
НАГРУЗКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ВСЕХ**

Классификация физических упражнений .....	147
Боли сердечные и боли мышечные — как их отличить? .....	153
Правила контроля сердечной деятельности в домашних условиях .....	154
Измерение ЧСС .....	155

**КЛЮЧ ШЕСТОЙ:  
«ПРАВИЛЬНЫЕ» ДВИЖЕНИЯ**

Первый «этаж» тела — приседания .....	165
«Болезни лежания», или Что такое ригидность мышц .....	172
Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС .....	181
Восток — дело тонкое и не всегда правильное .....	188

**КЛЮЧ СЕДЬМОЙ:  
НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВКЕ**

Медицинское обоснование упражнений .....	201
Второй «этаж» тела — защита для органов .....	203
Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий .....	206

**КЛЮЧ ВОСЬМОЙ:  
ВЕРА В УСПЕХ**

Выход из инсульта .....	215
Хроники кинезитерапии .....	218

**КЛЮЧ ДЕВЯТЫЙ: ИЗБАВЛЕНИЕ  
ОТ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ**

Ваш выбор! .....	223
Культура здоровья .....	226
Головные боли неясной этиологии .....	230

Вертеброгенные головные боли: что делать? .....	234
Нагрузки правильные и неправильные .....	240
Головные боли и остеохондроз .....	245
Плечи — инструмент мозга .....	248
Функциональная анатомия плеча .....	250

**КЛЮЧ ДЕСЯТЫЙ:  
ВЫХОД БОЛЕЗНИ**

Первые шаги из болезни .....	263
Первый день новой жизни .....	266
Что помогает движению? .....	270
Бег от инфаркта и атеросклероза .....	274
Криотерапия для всех .....	282
ЗОЖ для сердца и сосудов .....	286

**КЛЮЧ ОДИННАДЦАТЫЙ: ПОНИМАНИЕ  
СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА**

Начало угасания здоровья .....	295
Мышечная депрессия .....	297
Склероз сосудов: почему? .....	304
Несколько слов о сахарном диабете .....	308
Слабоумие неизбежно? .....	316

**КЛЮЧ ДВЕНАДЦАТЫЙ:  
СТРЕМЛЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ**

Движение — первое правило долголетия .....	325
Удовольствие от труда — второе правило долголетия .....	332
Здоровые ноги — здоровое сердце .....	341
Приседания — лекарство для сердца .....	343
«Фронт» и «тыл» туловища .....	349
Отжимания: трудно, но необходимо! .....	354
Закаливание — третье правило долголетия .....	361
Вместо заключения .....	370

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

<i>Приложение 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов .....</i>	<i>375</i>
<i>Приложение 2. Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ из группы «Б» .....</i>	<i>384</i>
<i>Послесловие .....</i>	<i>407</i>



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Новая версия бестселлера «Код здоровья сердца и сосудов» вобрала в себя огромный опыт автора, прошедшего тяжелый путь драматической медицины от инвалида второй группы до доктора медицинских наук, профессора, помогающего ныне своим пациентам, друзьям и сторонникам осознать, как считает автор, основную задачу жизни любого человека: «Мы живем не для того, чтобы болеть».

Изначально здоровье дается всем, и люди живут в своем теле автоматически, зачастую не понимая, что за такую беспечность надо будет платить очень дорого — нездоровьем! Поэтому болезнь приходит неожиданно, и прежде всего к тем, кто не готов к этой встрече. «Человек живет в своем теле, как во вражеском окопе, отстреливаясь от всех симптомов болезни таблетками», — говорит автор. И как правило, эту войну с болезнью проигрывает, так как в процессе жизни потерял код своего здоровья.

Есть связка ключей в организме любого человека, но каким ключом (а не патроном) воспользоваться, чтобы открыть код свалившейся на его голову болезни, не знает.

Эта книга уникальна прежде всего тем, что помогает каждому человеку восстановить алгоритм своего нездоровья и найти тот ключ, который открывает код практически любой болезни, чтобы избавиться от нее. Надо только набраться терпения и победить страх перед болезнью.

«Тело задавит, если им не заниматься», — часто повторяет автор. Необходимо научиться понимать

свой организм и пользоваться правильными ключами здоровья.

Несмотря на формат, книга читается легко. Можно открыть любую главу на интересующий вас вопрос, и вы уже не оторветесь от чтения. А впоследствии книга станет домашней энциклопедией здоровья. Только осознайте одну мысль, как говорит автор, — зачем вам здоровье?

---

**КЛЮЧ ПЕРВЫЙ:  
ПЯТЬ СТИХИЙ ЗДОРОВЬЯ**

---



## **Стихия «Воздух», или Диафрагмальное дыхание**

Как вы думаете, почему больные люди чувствуют перемену погоды — понижение или повышение атмосферного давления? Это свойство больного организма врачи называют метеопатией. Здоровые люди таким свойством не обладают. То есть человек непосредственно через свое тело общается со всеми природными стихиями, перенося это общение по-разному. Правильное общение ведет к укреплению или восстановлению здоровья, укреплению его оболочки (так называемого биополя), а неправильное ухудшает здоровье, нарушает это же поле.

Управлять энергией стихий человек не может, но он может брать заряд энергии от этих стихий: либо «плюс», либо «минус» — третьего не дано. Причем «плюс» он всегда берет осознанно, а «минус» — неосознанно!

**Человек может брать заряд энергии от стихий, и это всегда либо «плюс», либо «минус». Причем «плюс» он всегда берет осознанно, а «минус» — неосознанно!**

Начнем со стихии, без пользования которой человек не может прожить и минуты. Итак, стихия «Воздух»! Какой воздух вы предпочитаете? Что вам ближе, что лучше для жизни? Мне кажется, вы уже начали чувствовать энергию воздуха?! Конечно, вы можете сказать, что просто пойдете на свежий воздух — в леса или горы — и возьмете положительный заряд этого воздуха, даже оставаясь больным, курящим или пользуясь ингалятором. Не получится! Этой иллюзией страдает большинство больных людей, которые стараются переместить себя в положительно заряженное пространство без каких-либо усилий по преодолению собственной слабости и отказа от вредных привычек.

Среди таких людей достаточно большая категория «доживающих» (так они сами себя называют), которые, накопив за относительно короткую и порой активную жизнь (лет до 50—60) какой-никакой капитал, покупают виллу или таунхаус в теплой и ухоженной «санаторной стране» и, пользуясь размещенным в каком-нибудь швейцарском банке капиталом, сидят в шезлонге и наслаждаются горным, морским или лесным воздухом. Они думают, что это счастье, и при этом не знают, а скорее не осознают, наивные, что на фоне утраты мышцами своей функции свободного движения их тело медленно умирает, испытывая при этом постоянные боли. Конец наступает, когда атрофируется последняя мышца, боль же преследует до последнего дня!

Болят только мышцы — кости не болят. Но кости «ходят» с помощью мышц, а мышцы при каждом шаге, наклоне или повороте тела болят страшно! По-

этому карманы доживающих свой срок людей полны таблеток. Так зачем им этот свежий, морской, лесной или горный воздух, если они его не чувствуют, трясясь от страха и немощи, сидя в шезлонгах где-нибудь на пляжах Средиземноморья и считая время от одной таблетки до другой?

Но переместить себя из отрицательного пространства в положительное все-таки можно в любом возрасте и даже при наличии множества сопутствующих заболеваний, включая остеохондроз и ишемическую болезнь сердца.

Первым шагом на пути в положительное пространство является освоение искусства управлять дыхательными мышцами. Уточняю: необходимо научиться не просто дышать, а именно управлять дыхательными мышцами. И это не какая-нибудь дыхательная гимнастика типа пранаямы или гимнастики Стрельниковой. Эти и некоторые другие так называемые дыхательные гимнастики — всего лишь экзотика. Нельзя дышать искусственно, да еще где-нибудь в городе или фитнес-центре. Дыхание всегда должно быть естественным, тихим и незаметным не только для окружающих людей, но и для себя. Надо научиться именно управлять дыханием в любое время — во время нагрузки или, наоборот, при расслаблении (релаксации).

Вы не задумывались, зачем человеку так много дыхательных мышц — основных и вспомогательных? И вообще — знаете ли вы, что такие мышцы есть? Я спрашивал пульмонологов (специалистов по лечению хронических обструктивных болезней