

**СЕРГЕЙ  
БУБНОВСКИЙ**

**1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ,  
КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ**

2-Е ИЗДАНИЕ



МОСКВА

2020

УДК 613  
ББК 51.204.0  
Б90

Художественное оформление *С. Власова*

Фото С. Бубновского на обложке *С. Синцова*

Рисунки, использованные в книге, *Е. Гречкиной*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье / Сергей Бубновский. — 2-е изд. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с.

**ISBN 978-5-04-105280-5**

Автор бестселлеров «Природа разумного тела», «Код здоровья сердца и сосудов» Сергей Бубновский, самый известный российский врач-практик, прошедший через испытания собственным нездоровьем, доктор медицинских наук, профессор, отвечает на многочисленные вопросы читателей, касающиеся не только остеохондроза позвоночника и различных болезней суставов, но и таких сопутствующих заболеваний, как сирингомиелия, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева. Читатель узнает, что делать при повреждении менисков, кисте Бейкера, подагре, плоскостопии, сколиозе, после операции на позвоночнике и при многих других недомоганиях.

Сергей Михайлович уверен, что пересмотреть подход к своему здоровью можно и нужно в любом возрасте и при любом анамнезе, важно помнить слова Шерлока Холмса: «В жизни нет мелочей...», ведь здоровье каждого человека складывается из множества различных факторов и условий, которые и учитывает метод кинезитерапии.

УДК 613  
ББК 51.204.0

© Бубновский С.М., 2019  
ISBN 978-5-04-105280-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ</b> . . . . .	7
<b>ГЛАВА I</b> . . . . .	16
Профилактика болезней, или Как сохранить здоровье Сон, дыхание, упражнения, режим дня, питание	
<b>ГЛАВА II. ВСЕ О ВОДЕ</b> . . . . .	32
Лечение холодной водой. Много пить — невредно. Кишечник тоже пьет!	
<b>ГЛАВА III. БОЛИ В СПИНЕ</b> . . . . .	53
«Холодная» нога. Стеноз канала. «Прямая» шея. Висеть или нет? Грыжи Шморля. Аномалия Киммерли. Операция на позвоночнике. Корсет. Межреберная невралгия	
<b>ГЛАВА IV. О СУСТАВАХ</b> . . . . .	105
Мениски и крестообразные связки. Киста Бейкера. Эндопротезирование. Хондропротекторы — «мусор» для суставов	
<b>ГЛАВА V. СЛОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ</b> . . . . .	147
Болезнь Бехтерева. Сирингомиелия. Полиартрит. Остеопороз. Онкология	
<b>ГЛАВА VI. НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ</b> . . . . .	164
Сколиоз. Операция на позвоночнике — возврат к Средневековью. Плоскостопие.	

<b>ГЛАВА VII. «СЕРДЕЧНЫЕ» ВОПРОСЫ</b> . . . . .	185
Давление. Операция на сердце и сосудах. Одышка. Противопоказания для сердечников	
<b>ГЛАВА VIII. О СОСУДАХ</b> . . . . .	207
Варикозное расширение вен. Вегетососудистая дистония. Шум в ушах. Холестерин и атеросклероз. Тромбы — как быть?	
<b>ГЛАВА IX. ВОЗРАСТ И ЗДОРОВЬЕ</b> . . . . .	223
Противопоказания. Старость и мышцы — когда поздно заниматься упражнениями?	
<b>ГЛАВА X. ГАРАНТИИ ЛЕЧЕНИЯ</b> . . . . .	232
Страшные диагнозы или врачебные «страшилки». Как долго лечиться? Может, проще сделать операцию?	
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> . . . . .	250

Здоровый образ жизни нынче не в «тренде». Некогда. Много дел, много забот. Жизнь бежит быстро, где найти время. И вдруг... она остановилась. Острая боль в спине приковала к постели. Что делать? Таблетки, мази? Пробовал. Не помогает. Предложили операцию по удалению грыжи. Но страшно. Соседа прооперировали, теперь плохо ходит. Или боли в колене. Поиграл в футбол (теннис и др.), сломал мениск, надорвал связку крестообразную. Что делать? Прооперировали, лангета, ортез. Как вернуться к футболу? Даже ходить по лестнице не могу без боли в коленях. Головные боли, боли в сердце. Опять таблетки. Но страх не проходит, что дальше — инфаркт, инсульт, тромбоз? Все это случается, если не обратиться к здоровому образу жизни? Но как, если страшно, если кардиолог запретил нагрузки? Хочется жить, но не под себя и не в маразме! Зачем делать гимнастику, если я и так весь день в движении? А знаете ли вы о том, что именно мышцы качают кровь по сосудам, если они хорошо работают? Холод лечит, но врачи запрещают. Как быть? Ребенок постоянно в ОРЗ, ангинах, тонзиллитах? А знают ли родители, что хронические ОРЗ приводят к тромбозам. У ребенка сколиоз, 8 лет. Врачи рекомендуют операцию. Но видели ли вы детей после подобных операций? Хирурги настаивают. Говорят — иначе будет поздно... А знаете ли вы, что костная ткань развивается активно до 16 лет? А железные скобки на позвонках и мешают костям расти правильно! Вы об этом подумали? Поздно будет тогда, когда операция состоялась и позвоночник вдруг стал другим. Сколиоз ушел в другую сторону, и позвонки деформировались... Как быть с ними?

Вопросы задают больные, врачи отвечают! Но всем ли ответам врачей надо верить, если при обучении на врача предмет «здоровый (безопасный) образ жизни» в программе обучения в высшей школе отсутствует?..

Можно для начала порекомендовать одно. Если больной получил от врача рекомендацию о необходимости проведения срочной операции на позвоночнике или суставах, надо

так же срочно найти врача, который предложил решить проблему без операции. Есть интернет. Есть подобные истории болезней, и подход к их решению бывает прямо противоположный. Собственно, как и результат. Лечат все, помогают вернуть здоровье — единицы. Кому-то покажется этот вывод резким, но... Как-то наша команда специалистов по современной кинезитерапии проводила обследование детей ряда школ Москвы (20 школ, дети до 14 лет). Задача — функциональная и антропометрическая диагностика. То есть сможет ли школьник после 9 лет (в каждом классе, естественно) за 30 секунд выполнить три упражнения для мышц нижних конечностей, мышц брюшного пресса и мышц верхних конечностей (три этажа тела). Это первая задача. И соответствуют ли мышечные рычаги таким же рычагам костей. По идее, мышцы должны быть чуть длиннее длины костей, к которым крепятся. Результаты плачевны. В среднем лишь 6–8% детей до 14 лет справились с этим, достаточно простым заданием. Анализ показал, что у этих детей (6–8%) умные родители. Самостоятельно занимаются здоровьем своих детей. А где же роль педиатров или школы? Тоже вопрос. А если человек начинает отставать в физическом развитии с детства, то что ему ждать во взрослом состоянии у взрослых врачей? Медицинская школа та же, что и у педиатров. Педиатры должны, по идее, быть даже более грамотными, так как изучают возрастную физиологию, т.е. законы роста и развития человека (морфогенез). Поэтому восстановить здоровье (полноценно) 92 % людей достаточно сложно, так как, помимо «нажитых» болезней (от гипертонии до диабета, от опущений органов до остеопороза), есть еще и общая физическая недостаточность. И это уже много вопросов, так как на каждое заболевание есть свой специалист. И у каждого врача свои запреты и ограничения. Опасно болеть, если лечить то, не знаю что, и тем, не знаю чем. Одним словом, как в русской сказке. Эта книга многим подскажет альтернативный от общепринятого подход к лечению сложнейших заболеваний. Надо думать, прежде чем соглашаться глотать таблетки или подставлять себя под нож.

## Вместо предисловия

---

«Medica mente, non Medica mentis»

(Лечи умом, а не лекарствами)

«Omnes salvos volo»

(Желаю всем здоровья)

## ВСТУПЛЕНИЕ

Прежде чем сесть за эту книгу, как всегда, услышал то, что нужно для ее начала. Даже странно. Обычно за чашкой чая смотрю что-нибудь по ТВ. Показывали наш знаменитый фильм «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона». Шерлок Холмс излагал Ватсону свой метод дедукции, основные принципы которого заключались в нескольких мыслях: «В жизни нет мелочей. Люди очень невнимательны и очень погружены в себя, хотя при этом мало что знают о себе» (Это все, что мне нужно. — С.Б.). Так и в науке о здоровье — кинезитерапии. Я часто провожу свои семинары, во время которых рассказываю о правилах восстановления здоровья, например при болезнях позвоночника и суставов, часто сопровождающихся ишемической болезнью сердца (ИБС), бронхиальной астмой (БА), сахарным диабетом II типа (СД-2), головными болями, миомой матки, простатитом, запорами. Показываю, как надо лечиться, пишу книги на эти темы... и получаю сотни вопросов, казалось бы, на одни и те же темы. Но в каждой записке, в каждом вопросе чья-то личная боль, страдание и надежды на то, что только один ответ на этот вопрос (но личный) даст ту самую панацею, то лекарство,

которое вылечит все, что надо... Если я говорю об упражнениях и лечебных свойствах мышц, — то ждут то самое упражнение, которое я запрятал где-то глубоко в своем кармане, но которое обязательно вылечит за один раз и... навсегда. Его надо достать и дать. Ну, может быть, за два раза! Даже за неделю — потерпим! Ведь терпели же 10, 20 лет болезни, поглощая таблетки, подставляя вены для установки капельницы, пролежав не одну простыню в больнице.

Когда я говорю о пользе холода, то вопросы сыплются один за другим: «У меня простатит! Можно?», «Как быть — у меня хронический бронхит, перенесенное воспаление легких или воспаление придатков?», «Сколько минут?» «Душ или ванна?» «А с головой или без?»

Баня, или сауна по правилам русской бани, как лечебное средство вызывает еще больше вопросов: «Мне мой врач запретил — у меня варикозное расширение вен», или «Я теряю сознание в бане». Не говоря о запретах на баню от кардиологов, онкологов, гинекологов, урологов при миоме матки, аденоме простаты, а тем паче после онкологической операции, и т. д., и т. п. Одним словом, такие семинары и прямое общение на встречах с читателями, или в прямом эфире подтверждают когда-то отмеченное мной правило: «Нет одинаковых больных — есть одинаковые диагнозы!»

У каждого больного — своя болезнь, которую он холит и лелеет, оберегает, не замечая этого. Попробуй, лиши его этой болезни?

Казалось бы, многие, кто приходит на встречу со мной, читали мои книги, в которых предложены решения самых распространенных проблем со здоровьем. Но «не все так». Или «все не так». У каждого, повторяюсь, своя болезнь, и ни у кого такой больше нет.

И я решил ответить на максимально возможное число вопросов, задаваемых мне на этих встречах и в письмах.



**Мышцы — это своего рода особый орган, который вк­упе со связками, сухожилиями, апоневрозами составля­ет 60% тела.**

Разобью их на группы, и в каждом вопросе будут под­вопросы. Но, прежде чем приступить к ответам, я должен объяснить свое кредо, которое по-своему заложено в де­дуктивном методе Шерлока Холмса: «В жизни нет мело­чей...» Применительно к нашей теме можно сказать: «В организме нет ни одного ненужного органа», и каждый вы­полняет свою функцию, неиспользование которой может привести к какой-то болезни, а то и нескольким болезням.

Золотой стандарт современной кинезитерапии<sup>1</sup> гла­сит: «Неиспользование скелетной мускулатуры приводит к ухудшению состояния всех органов и систем». Напомню, что мышцы — это своего рода особый орган, который вк­упе со связками, сухожилиями, апоневрозами составляет 60% тела и лечебное действие которого не изучается ме­диками вообще. Поверьте, я не ругаю и даже не критикую за это врачей. Они просто этих мелочей не знают, так как про лечебное действие мышц нет ни одного слова в учеб­никах, по которым они учились. Откуда же им знать, если они не сталкивались с необходимостью использовать ле­чебные свойства мышечной системы. А я столкнулся! Меня жизнь заставила обратиться к мышцам, чтобы избавиться от костылей, без которых я не мог ходить... 27 лет?! Сейчас делаю со своим телом все, что хочу, без оглядки на слож­ности нагрузок. Кому поверит больной — врачу, который из 60 лет 27 лет провел в обнимку с костылями, а сейчас живет благополучно, забыв и про костыли, и про запрет на движение, или врачу, пусть даже кандидату или доктору наук, который (так получилось) и не болел-то еще серьез-

---

<sup>1</sup> Кинезитерапия — медицинская методика лечения хрониче­ских заболеваний с помощью активизации мышечной системы.

но (и слава богу!), но научился писать статьи и пользоваться Интернетом и который при беседе с больным даже не притрагивается к последнему, зато бодро выписывает рецепт в аптеку, при этом с ясными, убежденными в своей правоте глазами доказывает необходимость применения этого редкого (часто дорогого) лекарства... А мышцы? Да, конечно! Но это потом... А сейчас пройдите курс лечения этим (и другими заодно) лекарством...

И дело даже не в том, что я сумел восстановить свое здоровье и трудоспособность после пережитых травм. В конце концов, можно найти очень большое количество людей, сумевших справиться и, если хотите, оправиться после перенесенных травм и хронических заболеваний. Дело в том, что в результате моего личного опыта в вопросах реабилитации и лечения болевых синдромов создавалась целостная физиологически и научно обоснованная, корректная во всех отношениях система восстановления здоровья и трудоспособности людей практически любого возраста. В вопросах реабилитации после травм я мог бы привести не один десяток случаев из своей практики восстановления очень известных людей, но медицинская этика не позволяет этого делать. Но самым ярким и широко известным случаем является работа с пилотами всемирно известной команды «Камаз-Мастер» в эпоху участия в них «легенды» Дакара — Владимира Чагина. Я прошел с командой бок о бок четыре Дакара, не считая других соревнований по ралли-рейдам или гонкам по бездорожью, и за это время мне удалось вернуть в строй 6 из 9 пилотов после тяжелейших травм позвоночника — компрессионных переломов — без операций и корсетов. Но и это не все. Главное, что большинство этих травм (90%) было получено в ходе самой гонки!.. То есть перелом позвоночника не являлся причиной прекращения участия в гонке по абсолютному бездорожью на машинах под 10 тонн, развивающих скорость до 150 км в час?! Никто из врачей-коллег не

может до сих пор ни понять, ни оценить эти результаты... Поэтому и спрашивать их бессмысленно...

Одним из секретов метода современной кинезитерапии является умение провести пострадавшего через боль без применения обезболивающих средств. «Как это?» — спросит любой врач. Феномены лечебного восстановления пожилых людей (после 70) с комплексом тяжелых хронических заболеваний, в которых помимо остеохондроза позвоночника с грыжами имелись хронические заболевания сердца и сосудов, бронхиальная астма и сахарный диабет II типа, даже не требуют доказательств. Приходите — смотрите. Часть примеров приводится в книге «Код здоровья сердца и сосудов» и в «Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы».

Успешная работа с колясочниками-параолимпийцами привела к недовольству членов Параолимпийского комитета, которого мы «лишили» некоторых чемпионов. Как после этого мне относиться к болям в колене, спине, подагре, плоскостопию и проч.? Спокойно... А задача читателя, который желает выбраться из болезни, читать и хотя бы стараться выполнять рекомендации этой книги, так как ничего подобного вы не встретите в рекомендациях других врачей, работающих в узком коридоре стандартов: больница — аптека — покой. Другое дело — страх! Очень часто именно он мешает сменить тактику лечения. Страшит прежде всего неизвестность. И мне было страшно в свое время применять в лечении то, что никто не применял... Но я прошел этот путь, и сейчас современная кинезитерапия — это не просто современная медицинская технология! Это инновационное, научно обеспеченное направление, и об

**Одним из секретов метода современной кинезитерапии является умение провести пострадавшего через боль без применения обезболивающих средств.**

этом говорит наличие диссертаций и уже более 100 центров в России и за рубежом. Причем интерес к этому методу, в том числе и у западных специалистов, неуклонно растет. Но я хочу еще раз подчеркнуть — метод кинезитерапии не является заменой существующей системы медицинского обеспечения граждан. Это — альтернатива тем методам лечения и реабилитации, которые не дали нужного результата больному, особенно после длительного применения. А любого больного, кроме ипохондрически настроенного, интересуют в основном два результата:

- а) снятие болевого синдрома без таблеток и операций (хотя эту причину обращения к врачу я называю мотивацией);
- б) восстановление трудоспособности.

Это истинные причины обращения в наш Центр.

Ведь очень и очень многие люди, особенно во второй половине жизни (где-то после 50 лет), остаются наедине со своей болезнью, никому не нужными и в тягость окружающим. Об этом почему-то не принято говорить, обсуждать. Но это — реальность!

**Метод кинезитерапии не является заменой существующей системы медицинского обеспечения граждан. Это — альтернатива тем методам лечения и реабилитации, которые не дали нужного результата больному, особенно после длительного применения.**

Поэтому применяйте рекомендации этой книги смело! Они безопасны при правильном, последовательном применении. А если что-то не будет получаться — обращайтесь в ближайший Центр современной кинезитерапии — Центр доктора Бубновского. Там вы сможете получить квалифицированную помощь в решении своих проблем. Между всеми нашими центрами налажена активная связь,

и в сложном случае при необходимости мы разбираем эти случаи обращения совместно.

Я всегда спрашиваю больных: «Ну и чем завершилось Ваше лечение?» — «Да ничем, — отвечают. — Поэтому и пришел к Вам!»

Размышляйте, думайте, сравнивайте.

Пульмонолог пытается лечить хронический бронхит, пневмонию без понимания и использования лечебной роли функции собственной дыхательной мускулатуры пациента. «После двухнедельного лечения из носа поплыли слизи, после 6 часов вечера состояние ухудшилось, в груди все хрипело, сипело, одышка, сухой кашель. После лечения опять вышла на работу, через полгода пришлось уволиться, каждый месяц на больничном, дальше работать не было сил» (из письма больной).

Ортопед пытается сформировать осанку ребенку с помощью корсетов, выключая функцию мышц спины, поддерживающих до 8 тонн.

Гинеколог лечит болезни застоя в тазовых органах (простатит, воспаление придатков, миома матки, аденома простаты) без привлечения лечебной функции глубоких мышц таза и мышц промежности, отвечающих за крово-лимфообращение в тазовых органах.

Невропатолог лечит головные боли, не понимая лечебной функции мышц пояса верхних конечностей в кровоснабжении мозга.

Кардиолог лечит ИБС, не зная про внутриорганное периферическое сердце, к которому относятся мышцы пояса нижних конечностей.

Хирурги и реабилитологи не понимают репаративную и регенеративную роль глубоких мышц, запрещая после травм и операций любые нагрузки (а тем паче — через боль), подменяя реабилитационные силовые упражнения ЛФК и пассивными, по отношению к больному, тренажерами,

способствуя тем самым атрофии глубоких мышц и ухудшению качества своих собственных действий больного.

Терапевт лечит воспаление теплом, не понимая дренажной функции мышц и лечебной функции холода.

Гастроэнтеролог лечит дискинезии и запоры диетами, выключая роль мышц брюшного пресса и тазовой диафрагмы.

Проктолог не понимает истинного значения диафрагмального дыхания и мускулатуры сфинктеров прямой кишки и вырезает куски этой кишки (исключением являются раковые опухоли).

Косметолог заменяет косметическую антицеллюлитную функцию крупных мышечных групп кремами и массажами, хотя я не отрицаю их косметический эффект.

Иммунологи не понимают закаливающих процедур и терморегуляцию организма, заменяя эти функции на иммунопротективные таблетки (иммуномодуляторы). «Живу как мышь в норе, особенно в осенне-зимний сезон, боюсь выйти из дома» (из письма больной).

В санаторно-курортном лечении исключены силовые тренажеры, закаливание воздухом и босохождение, задействованы только кабинетные процедуры, хотя основным лечебным фактором, казалось бы, должен быть именно климат!

Поэтому хочу восполнить подобное неучитливое недопонимание возможностей организма. Я предлагаю альтернативный подход тому лечению, которое вы уже прошли без успеха и без результата.

Забудьте прежние советы знакомого вам врача, если после него нуждаетесь в лечении. Скорее всего, он желал вам добра и старался. Но не получилось. Бывает... Значит, его рекомендации, советы и запреты надо забыть! Навсегда! Для вашей пользы. Мои рекомендации на этот раз будут в ответах на ваши вопросы. Возможно, будет страшно использовать многие из этих рекомендаций. Но, с другой

**Кинезитерапия в современном виде является естественной, а значит, безвредной, экологически чистой (без химии и облучения) медицинской дисциплиной.**

стороны, задайте себе вопрос — а что терять? Коляска, костыли, животный страх за жизнь?.. Я же не предлагаю ничего противоестественного. Наоборот, кинезитерапия в современном виде является естественной, а значит, безвредной, экологически чистой (без химии и облучения) медицинской дисциплиной. По-современному — технологией. И в ней нет ненужных мелочей. Есть тренажеры, баня, ванна с холодной водой, управление дыханием и мышцами. Есть система правильных движений, которые надо понять и освоить. Поэтому я стал проводить семинары по правильному использованию методик, описанных в моих книгах. Читают невнимательно, с одной стороны. С другой стороны, раскоординированы и ослаблены физически, чтобы правильно выполнить даже простое упражнение, например приседание или отжимание. Просто только таблетку проглотить или вену под укол или под капельницу подставить. Ни ума не надо, ни физического навыка, ни силы, ни... воли. Будет ли результат, нужный вам, то есть восстановление трудоспособности при применении таблеток? Если это хроническое заболевание (то есть длится больше двух недель), то ответ отрицательный.

Кинезитерапия же при правильном применении — это жизнь без боли, уверенность в себе, своем организме при движении, радость от жизни. И при этом — в любом возрасте! Но только при условии, что сохраняется ясность ума, любовь к жизни и желание еще что-то сделать, совершить в этой один раз данной жизни!

«Читаем?» — «Да, конечно!» Я бы хотел услышать именно этот ответ.

*Д.м.н., профессор С. М. Бубновский*