

СЕРГЕЙ  
**БУБНОВСКИЙ**



**СЕРГЕЙ  
БУБНОВСКИЙ**

# **ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,**

**ИЛИ ЗАЧЕМ  
ЧЕЛОВЕКУ  
МЫШЦЫ?**



МОСКВА  
2021

УДК 615.82  
ББК 53.54  
Б90

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

**Б90** Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? / Сергей Бубновский. — 2-е издание. — Москва : Эксмо, 2021. — 192 с.

ISBN 978-5-04-154247-4

В своей книге доктор Бубновский предлагает читателям уникальную систему упражнений для лечения сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбофлебит, 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 615.82  
ББК 53.54**

ISBN 978-5-04-154247-4

© Бубновский С.М., 2019  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2021

# ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Нам пишут . . . . .	7
Предисловие. Здоровые сосуды зависят от работающих мышц . . .	9
Предисловие . . . . .	11

## ГЛАВА 1

<b>«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...»</b> . . . . .	15
Триада здоровья . . . . .	21
Физиология поражения сосудов . . . . .	24

## ГЛАВА 2

<b>«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...»</b> . . . . .	31
Остеохондроз и ИБС — что общего? . . . . .	33
Что такое ИБС? . . . . .	36
«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная физиология сосудов . . . . .	39
Тренажеры вместо лекарства от сердца . . . . .	43

## ГЛАВА 3

<b>«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...»</b> . . . . .	47
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание . . . . .	53
Сердце только часть сосудистой системы... . . . . .	55
Что такое — правильные упражнения?	
Положительная нагрузка и отрицательная . . . . .	60
Типичные ошибки при выходе из болезни . . . . .	66

## ГЛАВА 4

<b>«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация</b> . . . . .	72
К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках» . . . . .	76
Пять условий активного долголетия . . . . .	86
Нагрузки, необходимые для всех . . . . .	93

## **ГЛАВА 5**

**Боли сердечные и боли мышечные — как отличить?** . . . . . 99

Правила движения «внутри сустава» . . . . . 103

## **ГЛАВА 6**

**Правила контроля сердечной деятельности**

**в домашних условиях** . . . . . 107

Первый «этаж» тела — приседания . . . . . 108

Измерение ЧСС . . . . . 110

## **ГЛАВА 7**

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

**вообще не могла встать...» «Болезни лежания»** . . . . . 120

Валокордин — лекарство от разума . . . . . 126

Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС . . . . . 132

В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока

и другие гимнастики . . . . . 140

## **ГЛАВА 8**

**ИБС — ишемическая болезнь страны**

**(новая трактовка)** . . . . . 152

Медицинское обоснование упражнений . . . . . 155

Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий . . . . . 157

Второй «этаж» тела — защита для органов . . . . . 162

## **ГЛАВА 9**

**Выход из инсульта — хроники кинезитерапии**

**Из цикла «Невыдуманные истории»** . . . . . 166

## **ГЛАВА 10**

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

**забывают заботиться о себе»** . . . . . 173

Букет заболеваний — не причина для уныния.

Хроники кинезитерапии.

Из цикла «Невыдуманные истории» . . . . . 175

**Заключение** . . . . . 183

**Об авторе** . . . . . 187

## 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

---

### **Здоровые сосуды зависят от работающих мышц**

Когда говорят о физкультуре, фитнесе, йоге, пилатесе, то имеют в виду восстановление здоровья, а значит — восстановление гибкости, силы, работоспособности. Но не говорят, за счет чего или почему это происходит?

«Физкультурники», по сути, не могут объяснить физиологический эффект занятий. Говорить о МПК (максимальном потреблении кислорода) при физической активности человеку, сидящему 8–10 часов за компьютером, бесполезно...

Но вдруг повышение артериального давления на фоне, казалось бы, обычного режима жизни? Кардиолог говорит: «Пора принимать кардиопротекторы. Тебе уже 35–40 лет». Он не говорит, что пора изменить что-то в своем образе жизни. Например, начать пробежки трусцой, заставить себя заняться скандинавской ходьбой, пойти фитнес-центр и так далее. Кардиолог строго говорит о таблетках и запретах на фитнес.

Человек, неспособный отжаться 20 раз от пола, достать с прямыми ногами пальцы ног сидя на полу, подтянуться три раза, подняться на второй этаж без одышки, конечно, начнет принимать таблетки от давления.

Человек разумный задумается: почему вдруг у него, некурящего, непьющего, начались перебои в сердце? Таблетки — это тупик. Их будет больше с каждым годом. А потом? ИБС, инфаркт, инсульт в 40–50 лет? Да! Так и будет, если не понять, что упражнения на тренажерах — это не фитнес и не зарядка. Это спасение от ишемии, от ИБС, от инфаркта. Как правило, эти болезни говорят о слабом кровотоке, а значит, о слабых мышцах, в которых проходят (это анатомия) кровеносные сосуды. Если мышцы регуляр-

но сокращаются, улучшается кровоток, что препятствует образованию ишемии, появлению зон дефицита свежей крови для тканей миокарда — или инфаркта миокарда.

И напротив, если мышцы слабые, мало работающие, то, соответственно, ослабевают кровоток, его скорость и объем. Значит, кислород в нужном количестве не доходит до мышцы сердца. Значит, не хватает энергии для сокращения сердца!

Как это обычно бывает? Хочешь сдвинуть шкаф при ремонте квартиры, толкаешь этот шкаф, а он ни с места. Сил не хватает. А ведь когда-то ломал кулаком кирпичи? Признайся! Ослаб. Лишний вес, мышцы повисли на костях, живот вывалился над ремнем... Ты что хочешь? Так же легко, как раньше, вбегать на четвертый этаж без одышки? Без усталости заниматься сексом? Спать на любом боку? Для этого всего надо иметь здоровые кровеносные сосуды, чтобы они доставляли нужное количество кислорода к сердцу и мозгу! Но этими сосудами управляют мышцы, в которых проходят эти самые кровеносные сосуды, а не таблетки! Не веришь? Принимай таблетки дальше, пока не потеряешь контакт с окружающим миром. Психиатры это называют деменцией, то есть слабоумием, которая как раз и развивается на фоне дефицита кислорода. А кислород, то есть гемоглобин, доставляется по сосудам, проходящим в мышцах. Надо понять, что недостаток силовых упражнений приводит к гипотрофии скелетной мускулатуры. А значит, к постепенному, малозаметному, на фоне принимаемых таблеток, дефициту кислорода. И как следствие — импотенция, инфаркт, инволюция, ишемии сердца, инсульт мозга. И это в лучшем случае! Жизнь спасти еще можно. А дальше что — «овощная» жизнь? Прочитай эту книгу, возьми рекомендации, и спасешь себя от бессмысленности жизни! Мы живем не для того, чтобы болеть! А здоровье — это труд, терпение и желание быть здоровым! А значит — независимость от врачей!

## 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 больная. Все время повышенное давление. Утром после сна — сразу 180/100. Пью таблетку от давления, но оно снижается лишь на время, потом*