



*Доктор*  
**БУБНОВСКИЙ**

ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ

# ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

50 НЕЗАМЕНИМЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
+ DVD



ДОМАШНИЕ УРОКИ  
ЗДОРОВЬЯ. ГИМНАСТИКА  
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ  
+ DVD

Интернет-магазин издательства  
**BOOK24.RU**

В электронном виде книги издательства  
Вы можете купить на **LITRES.RU**

СЕРГЕЙ  
БУБНОВСКИЙ

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК,  
ПРОФЕССОР

# АТЛАС ЗДОРОВЬЯ

*позвоночника и суставов*



Москва  
2018

# Оглавление

5 ПРИЧИН ЗАНИМАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ.....	5
------------------------------------	---

ВСТУПЛЕНИЕ .....	7
------------------	---

## ПОЗВОНОЧНИК

<b>ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА, ПРОТРУЗИЯ – НЕ БОЛЕЗНЬ И НЕ ПРИЧИНА БОЛЕЙ В СПИНЕ .....</b>	<b>10</b>
Биохимия межпозвонкового диска.....	17
Межпозвонковый диск и кровообращение.....	17
Чему учат будущих врачей?.....	20
Компрессионный перелом позвоночника: операция отменяется .....	33

## МАЛЫЙ ТАЗ

<b>БОЛЕЗНИ МАЛОГО ТАЗА.....</b>	<b>48</b>
Простатит (аденома простаты) у мужчин, миома матки (воспаления придатков) у женщин .....	48
Что такое воспаление? .....	51
Что такое боль?.....	53

## ДИАФРАГМА

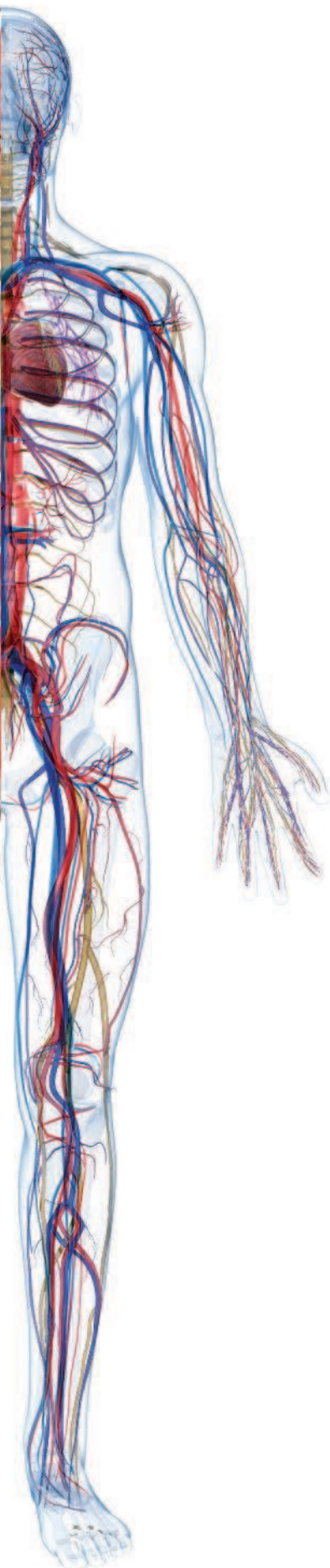
<b>ДИАФРАГМА – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА.....</b>	<b>60</b>
Диафрагма лечит ХОБЛ.....	62
Диафрагма лечит органы КТ.....	66
Диафрагма и опущение органов.....	66
Диафрагма и заболевания мочеполовой системы.....	68
Диафрагма и иммунитет .....	68
Диафрагма и головные боли .....	70

## ЖИВОТ

<b>ЖИВОТ – БОЛЬШОЙ ЖИВОТ – КИШЕЧНИК.....</b>	<b>74</b>
Правило № 1: питание .....	78
Правило № 2: гимнастика .....	79
Правило № 3: мотивация .....	93



# 5 причин заниматься здоровьем



## 1. СЛАБЫЕ НОГИ

артрозы суставов после 50,  
тяжело ходить по лестнице

застои крови →

диабет  
гипертония  
тромбы

## 2. СЛАБЫЙ ПРЕСС

плохой кишечник  
большой живот  
тяжело дышать

## 3. СЛАБАЯ СПИНА

остеохондроз  
тяжело наклоняться  
остеопороз

## 4. СЛАБЫЕ МЫШЦЫ ГРУДИ

рак молочной железы  
инфаркт миокарда  
тяжело жить

## 5. СЛАБЫЕ РУКИ

головные боли  
инсульт  
тяжело думать

# СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

*В отличие от большинства медицинских атласов, рассматривающих все органы и ткани организма изолированно друг от друга, эта книга открывает законы функционального «общения» органов между собой. Поэтому становится понятным происхождение большинства болезней организма человека. Эти знания функционального строения человека позволяют ему стать независимым от подавляющего числа лекарственных препаратов.*



# Вступление

Можно бесконечно долго принимать лекарства и лежать в больнице в надежде на чудесное исцеление, но рано или поздно тело «задавит»: от недостаточной работы мышц могут появиться спазмы сосудов, нарушение кровотока или даже более серьезная проблема – атрофия мышц. В этом случае возникает остеопороз – тело «рассыпается».

Можно говорить о том, что в отличие от занятий в тренажерном зале отдых доставляет удовольствие и не вынуждает напрягаться, но рано или поздно от удовольствий такого «отдыха» у человека неизменно появится лишний вес, одышка и страх за свою жизнь – в отличие от занятий в тренажерном зале, после которых появляется самоуважение и уверенность в завтрашнем дне.

Многим хочется пройти мимо тренажерного зала, ссылаясь на болезни, занятость и неверие в свои силы. Но почему бы не зайти в этот зал и не начать физиологическую «реставрацию» своего больного организма? Что мешает людям заниматься восстановлением своего здоровья и повышением качества собственной жизни? Наверное, многие из вас и сами знают ответы на эти простые вопросы.

Если вы хотите заставить себя оторваться от дивана, избавиться от страха перед болезнью и нагрузками, если вы хотите вернуть себе счастье жить без боли и таблеток – читайте эту книгу!

*Эта книга поможет вам узнать анатомию своего тела. Когда вы поймете, как устроено ваше тело, откуда берутся болезни и какие факторы нарушают функции каждого органа, вместо страхов и лени у вас неизбежно появится желание войти в тренажерный зал и насладиться радостью движения — движения, которое ведет к восстановлению здоровья, улучшению настроения, продлению жизни и повышению ее качества.*

# ПОЗВОНОЧНИК

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА, ПРОТРУЗИЯ – НЕ БОЛЕЗНЬ  
И НЕ ПРИЧИНА БОЛЕЙ В СПИНЕ

Биохимия межпозвонкового диска

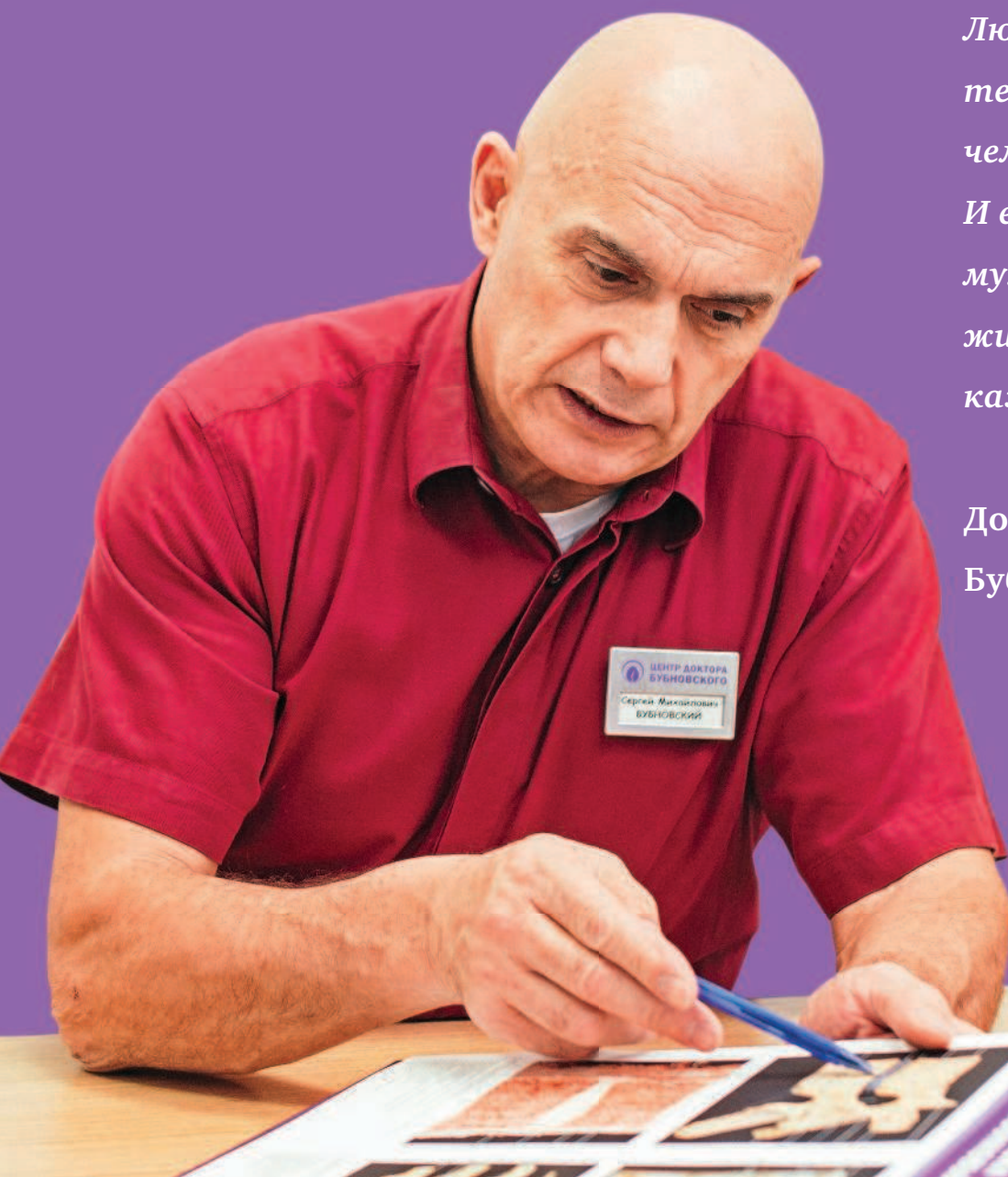
Межпозвонковый диск и кровообращение

Чему учат будущих врачей?

Компрессионный перелом позвоночника: операция отменяется







*Любая травма любой части  
тела — это не трагедия  
человека, а испытание его духа.  
И если пройти это испытание  
мужественно, другие  
жизненные трудности будут  
казаться обычной суетой.*

Доктор  
Бубновский

## ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА, ПРОТРУЗИЯ – НЕ БОЛЕЗНЬ И НЕ ПРИЧИНА БОЛЕЙ В СПИНЕ

Хочу начать эту главу со слов доктора медицинских наук, профессора кафедры лучевой диагностики РМАПО, автора книг и монографий по болезням позвоночника Павла Львовича Жаркова.

*«В настоящее время представление о причинах болей в области туловища, особенно спины, а также конечностей, если они локализуются вне суставов, базируется на утвердившемся во всем мире представлении о патологии межпозвоночных дисков (дискогенные боли), винят в них остеохондроз позвоночника, который якобы повреждает корешки спинномозговых нервов. Грыжи дисков относят к остеохондрозу. Боли в области суставов приписывают артрозу.*

*На самом деле в организме человека нет такого места, где бы могли быть повреждены корешки спинномозговых нервов. И вообще за пределами спинномозгового канала («дурального мешка») корешков спинномозговых нервов нет. Корешки спинномозговых нервов могут быть сдавлены вместе с «дуральным мешком» только во всей своей массе и только в поясничном отделе при тяжелых переломах этого отдела позвоночника, опухолях и воспалительных абсцессах в позвоночном канале. Такое повреждение всей массы корешков носит название «синдром конского хвоста», что сопровождается выпадением двигательных и чувствительных функций нижних конечностей и тазовых органов, а вовсе не болями. Выпадением этих функций, а не болями характеризуется любое повреждение любых нервных проводников».*

