



# СОДЕРЖАНИЕ

## ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ: О ЧЕМ МОЛЧАТ ВРАЧИ

Боль — не причина глотать таблетку . . . . .	14
Не сходите с тропы здоровья . . . . .	26
Диабет — болезнь «засахарившегося» человека . . . . .	31
Чудодейственный эликсир? нет, только физкультура! . . . . .	38
Болит спина? подтягивайтесь . . . . .	46
Болит голова? отжимайтесь! . . . . .	51
Угол падения равен углу отражения . . . . .	57
Вода по капле камень точит . . . . .	83
«Посмотрите мои снимки...» . . . . .	89
Ползайте по-пластунски! . . . . .	103
Что такое «лишний» диагноз . . . . .	105
Гонартроз. Разрушается колено. Что делать? . . . . .	115
Упражнения подарят и удовольствие и пользу . . . . .	122
Упражнения для стопы — ключ к здоровью ног . . . . .	128
Киста Бейкера — только следствие . . . . .	142
Алгоритм лечения — движение и еще раз движение . . . . .	145
Выплыть из «реки нездоровья» . . . . .	162
Ключи к здоровью . . . . .	171
Только правильное движение лечит! . . . . .	177
Горе по колено . . . . .	185
Мышца спит — кость трещит . . . . .	192
Выдохнуть астму! . . . . .	195
Остеохондроз — признак старения, а не болезни . . . . .	197
Болезнь боится, когда ее не боятся . . . . .	208
Боль нельзя вырезать — боль нужно победить . . . . .	216
Информация к размышлению: от операции советую отказаться . . . . .	224
Три обязательных упражнения . . . . .	233

Настройтесь на здоровье! . . . . .	239
Попробуем обойтись без скальпеля . . . . .	254
Не кормите болезнь страхом! . . . . .	271
Триада долголетия — что это? . . . . .	282
Уборка квартиры — тоже лечит . . . . .	298
Человек стареет ногами, а не годами . . . . .	311
Заключение . . . . .	317

## **ПЕРЕЗАГРУЗКА: КАК ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

<b>КОД ЗДОРОВЬЯ</b> . . . . .	323
<b>Часть 1. С ЧЕГО НАЧАТЬ</b> . . . . .	328
Как побороть лень . . . . .	331
Профилактика — залог здоровья . . . . .	332
Начинаем заниматься . . . . .	333
Сколько пить . . . . .	337
...переходите к водным процедурам . . . . .	340
Баня и сауна . . . . .	343
Целебные свойства холодной воды . . . . .	344
Избыточный вес: что делать? . . . . .	347
Режим питания в дни занятий кинезитерапией . . . . .	350
Диета Бубновского . . . . .	351
Здоровый сон . . . . .	352
<b>Часть 2. НЕДОМОГАНИЯ, КОТОРЫЕ ПОРЯТ НАМ ЖИЗНЬ</b> . . . . .	356
Гипертония — болезнь века . . . . .	360
Отжимания вместо таблетки . . . . .	362
Боли в суставах . . . . .	364
Кинезитерапия при болях в коленях . . . . .	376
<b>ДИАЛОГИ СО ЗРИТЕЛЯМИ</b> . . . . .	381
Завершая разговор со зрителями . . . . .	505

**ЗДОРОВЬЕ  
БЕЗ ЛЕКАРСТВ:  
О ЧЕМ МОЛЧАТ ВРАЧИ**



*Посвящается Светлане  
Анатольевне Пальмовой*

*Комментарий к посвящению*

Эта чудесная светлая женщина проводила много-много дней и ночей за коррекцией моих рукописей, посвященных правилам здорового образа жизни, которые публиковались в газете «ЗОЖ». За обсуждением этих статей мы провели вместе много часов. Светлана Анатольевна отдавала мне кипы писем и рентгеновских снимков от читателей, адресованных мне, и я старался, старался, старался ответить на каждое из писем. Светлана Анатольевна искренне переживала за каждую историю болезни, рассказанную в этих письмах, и я не мог отказаться от этой рутинной работы, видя ее просящие глаза.

Вот что она написала о нашей дружбе:

*Недавно я решила разобрать свой архив – более чем за полвека журналистской работы скопилось множество блокнотов, записных книжек и исписанных листочков.*

*Среди этого вороха бумажек я наткнулась на одну, написанную черными чернилами таким знакомым четким почерком: «Обрати внимание на этого молодого человека, Сергея Бубновского: у него большое будущее, и вообще это наш человек».*

*Автором этой записки был Анатолий Коршунов, с которым мы тогда работали в «Советском спорте», и он точно в воду смотрел. С той поры прошло уже (страшно сказать!) несколько десятилетий. Теперь меня связывает с Сергеем Бубновским не только твор-*

ческая работа, но и, что очень важно, многолетняя дружба. И книга, которую вы держите в руках, является результатом этого союза.

В этой книге собраны и записи в несколько строчек, и тысячи писем с лаконичным адресом: Москва. Сергею Бубновскому. Приведем лишь несколько выдержек из почты, полученной доктором.

У Н.Н.Г. из Курска остеохондроз поясничного отдела. Не помогают ни мази, ни растирки, ни лекарства. Что делать?

В.К.Ф. из Пермского края проработал шофером 36 лет. Сейчас ему 69. Он инвалид второй группы. Врачи поставили диагноз – «остеохондроз». Автор письма занимается гимнастикой, ходит на ягодичах, отжимается от пола 200 раз, обливается холодной водой, но долго стоять без опоры не может.

«Что можно сделать при остеохондрозе в домашних условиях?» – спрашивает Л.Ф.С., живущая в Красноярске.

И подобных вопросов очень и очень много.

Скажу откровенно: при чтении всех этих писем становится как-то не по себе. У авторов писем присутствуют практически все болезни опорно-двигательного аппарата, проблемы с артериальным давлением, головные боли, аритмия... Одним словом, эти люди попали в глубокую яму нездоровья, выбраться из которой очень непросто. Но это возможно – причем без мазей, таблеток, уколов и очень дорогих препаратов!

Доктор медицинских наук, профессор Бубновский в течение нескольких последних лет опубликовал в вестнике «ЗОЖ» немало материалов, посвященных этой животрепещущей теме – здоровью людей.

В этой книге собраны интервью и статьи, в которых Сергей Бубновский делится своим опытом, дает

*рекомендации всем, кто хочет жить долго и счастливо. Мы включили в книгу также и размышления доктора о жизни и о том, что помогает людям оставаться на плаву до глубокой старости. Впрочем, возраст – это не только цифра в паспорте, но и умение позитивно воспринимать жизнь.*

*Все интервью с С.М. Бубновским, а также его статьи подготовлены журналистом Светланой Пальмовой. Читайте эту книгу страницу за страницей и настройтесь на здоровье.*

Так писала Светлана Анатольевна в последние свои дни, но она так и не успела собрать эту книгу. Она оставила только рабочий материал, который передала мне незадолго до своей кончины. Но журнальные статьи – это еще не книга: статьи хорошо воспринимаются читателями как отдельные рекомендации, не связанные друг с другом. Но я взял эти статьи с благодарностью, подработал их, кое-что добавил и теперь представляю эту книгу на суд читателей.

Книга ценна не моими «рецептами» движений – эти рецепты, в принципе, похожи друг на друга, как аналгин и баралгин. Эта книга ценна историями болезни и историями борьбы людей за свое здоровье, которого у них уже практически не осталось. Но ведь жить надо!

Я попросил Светлану Анатольевну описать историю своей болезни – той болезни, с которой она не смогла справиться. Из ее посмертного очерка читатель поймет почему...

Светлана Анатольевна Пальмова

## И ТАК БЫВАЕТ

*Так случилось, что за свою, в общем, довольно большую жизнь мне дважды довелось оказаться в больнице. И если в первый раз повод был радостным – на свет появилась долгожданная доченька, то недавняя история оказалась куда более грустной, я бы даже сказала – трагической. Но обо всем по порядку.*

*Беды ничего не предвещало, только кружилась голова и в комнате все плыло. Я не удержалась и оказалась на полу – мне потом сказали, что потеряла сознание. С трудом поползла, именно поползла до туалета, и тут началось... Кровавая рвота, понос с кровью, в ход пошел нашатырь, измерили артериальное давление – 50 на 30. Вызвали «Скорую помощь», но я ведь упрямая: нет у меня никакой язвы! И написала отказ от экстренной госпитализации. А между тем мне становилось все хуже и хуже. Я трижды отказывалась поехать в больницу, но поехать все-таки пришлось: на этом настояли моя внучка и молодой врач «Скорой помощи» Никита, который довольно резко мне сказал: «Хотите умереть здесь? Оставайтесь!» Уходить на тот свет мне все-таки не хотелось, и я решилась отправиться в стационар.*

*Там я сразу оказалась на операционном столе. Язва была огромной, хирурги пытались добраться до самых отдаленных участков, чтобы прижечь их, но тщетно. Четыре с лишним часа под общим наркозом, двое суток в искусственной коме, вентиляция легких также продолжалась два дня... Но когда я вышла из наркоза, то поняла, что не могу сказать ни одной фразы: слова*

словно застряли в горле. Меня без конца переключивали с одной койки на другую, куда-то перевозили, словом, все 24 удовольствия.

И так прошло две недели. На обходе хирург бодренько сказал: «Сегодня снимем швы». После обеда швы у меня действительно сняли, а вечером, когда моя помощница перед уходом решила посмотреть, что у меня с раной, ужаснулась: из раны на животе в разные стороны торчали кишки! Пока нашли хирургов, пока меня снова отвезли в операционную, теперь уже почти на три часа – я не знаю сколько времени прошло, для меня время остановилось. И я услышала слова, сказанные одним из врачей: «А швы-то сняли слишком рано...»

Вот я думаю: мы обращаемся к хирургам в экстремальных случаях, но к категоричному «Резать!», произнесенному одной из героинь фильма «Покровские ворота», нужно относиться не так уж и категорично.

Я публикую это письмо, так как Светлана Анатольевна очень этого хотела. Тяжело, конечно, но такие жизненные истории надо читать. Хирурги не возвращают здоровье – они спасают жизнь или отсекают все отжившее в организме. Но в данном случае это не удалось...

Когда Светлана Анатольевна уже сидела дома и практически не ходила, она просила меня подобрать ей упражнения для уменьшения отеков ног при сердечной недостаточности и ничем не выдавала тревоги за свою жизнь. Она умерла на посту. Ей было 84 года. Светлая ей память!

Сергей Бубновский

# БОЛЬ — НЕ ПРИЧИНА ГЛОТАТЬ ТАБЛЕТКУ

Пациенты из разных городов России часто спрашивают меня о том, как можно улучшить состояние здоровья в том или ином случае. Давайте разберем наиболее типичные проблемы, с которыми сталкиваются многие.

 *Женщина из Нальчика два года назад перенесла операцию по удалению межпозвонковой грыжи. После хирургического вмешательства боли, к сожалению, не прекратились. Пациентка описывает свое состояние так: «Горит вся спина, болевые ощущения уходят то в одну, то в другую ногу. Я принимаю обезболивающие, но они помогают на очень короткое время». Женщина в отчаянии спрашивает, что ей делать и какие упражнения можно выполнять?*

Для начала необходимо понять, откуда берется эта невыносимая боль. При диагностике болевых симптомов невропатологи, как правило, говорят только о позвонках, между которыми находятся «амортизаторы» — межпозвонковые диски. Но наш позвоночник состоит не только из этих анатомических структур: позвонки и межпозвонковые диски составляют всего лишь 15% опорно-двигательного аппарата, а остальные 85% составляют мягкие соединительные ткани, невидимые на магнитно-резонансной томографии: мышцы, связки, сухожилия, фасции. И боли идут именно из этих структур — из

мышц, а не из позвонковых дисков и нервов. Но, как правило, на мышцы внимания не обращают, хотя именно в мышцах находятся эти самые болевые рецепторы. Болевой симптом — это сигнал о проблемах с мышцами, который свидетельствует о спазмах или снижении силы мышц — гипотрофии.

Из-за отсутствия регулярной физической нагрузки, врожденных нарушений осанки или сидячего образа жизни наши мышцы перестают работать в полную силу: они не сокращаются, плохо качают кровь, а значит, не выполняют свои основные функции — доставки питательных веществ к позвоночнику, суставам и внутренним органам. Из-за этого, соответственно, снижается скорость и объем кровотока. Для органов и межпозвонковых дисков, которые на 84% состоят из воды, наступает период голодания, который медики называют дистрофией.

Боль в спине или суставах — это предупреждение, сигнал к действию. Но будет большой ошибкой, если при болях в спине пациент просто ляжет на диван, замотает спину теплым шарфом, будет лежать неподвижно и ждать, когда боль утихнет. Конечно, тепло успокаивает и на какое-то время отвлекает — на этом и основано якобы «лечебное» действие тех же согревающих мазей. Но такой подход, к сожалению, плохо влияет на соединительную ткань и способствует «расползанию» отека в стороны и даже развитию осложнений. Следующее обострение уже проходит тяжелее и дольше, и со временем возникает ситуация, когда ни мази, ни НПВС уже не помогают. Тогда отчаявшиеся люди соглашаются на операцию по