



Доктор
БУБНОВСКИЙ

СОДЕРЖАНИЕ

От редакции.....	7
От автора.....	8
Здоровая женщина всегда красивая!	10
Как побороть бесплодие и заболевания репродуктивной системы	12
Гимнастика для беременных	30
Тазовые боли — мины замедленного действия.....	42
Как избежать рака молочной железы	52
Остеопороз у женщин менопаузального периода	64
Избавляемся от лишнего веса	74
Красивая осанка	88
Красивые ноги — это здоровые стопы	98
Когда сердце болит.....	104
Реабилитируем суставы	114
Заключение	123



ОТ РЕДАКЦИИ

Эта книга представляет собой подробно иллюстрированное пособие для занятий по системе доктора Бубновского в условиях дома или тренажерного зала с описанием техники и особенностей выполнения упражнений.

Воспользоваться рекомендациями могут женщины всех возрастов, как имеющие проблемы со здоровьем, так и желающие выполнять упражнения для профилактических и оздоровительных целей.

При выборе упражнений обращайтесь внимание на показания и противопоказания к ним.

Пренебрежение противопоказаниями может привести к осложнению болезни вместо ее излечения.

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ:

МТБ многофункциональный тренажер Бубновского

И.П. исходное положение

Н/Б нижний блок

В/Б верхний блок

ШОП шейный отдел позвоночника

ГОП грудной отдел позвоночника

ПОП поясничный отдел позвоночника

ОТ АВТОРА

В этой книге я собрал самые важные упражнения, которые помогают в профилактике и лечении часто встречающихся хронических женских заболеваний. В эту группу можно отнести различные воспалительные болезни типа вульвовагинитов, воспаления придатков матки (яичников), эндометрита; хронические тазовые боли; бесплодный брак; патологию молочных желез, пролапс (опущение) тазовых органов, доброкачественные опухоли и некоторые другие заболевания. Именно с профилактикой этих болезней трудно разобраться, даже используя практические руководства для акушеров-гинекологов.

С моей точки зрения, профилактика — это не только недопущение болезни организма, но и ответные естественные действия при появлении того или иного заболевания, то есть создание такого режима жизни, при котором активно работает система саморегуляции организма, спрятавшаяся в головном мозге. Сюда можно отнести и определенный

набор физических упражнений, усиливающих кровоток и лимфоток, и закаливание организма (криовоздействия, бани/сауна + холодная купель, душ), и правильный режим труда и отдыха, сна, питания, и здоровые эмоции.

Для того чтобы эти упражнения действительно помогли избавиться от болезней, нажитых за

долгую жизнь (конечно, лучше не допускать их появления, выполняя предлагаемые упражнения профилактически), помните и соблюдайте три правила:

1. УБЕРИТЕ СТРАХ ПЕРЕД БОЛЕЗНЯМИ, ТАК КАК ПОПЫТКА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ С ПОМОЩЬЮ ТАБЛЕТОК ПРИВОДИТ К ЕЩЕ БОЛЕЕ СТРАШНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ, ЧЕМ САМА БОЛЕЗНЬ.

2. ВЕРЬТЕ В СЕБЯ, ТАК КАК НАШ ОРГАНИЗМ СПОСОБЕН К САМОВОССТАНОВЛЕНИЮ, ЕСЛИ ЕМУ ПОМОЩЬ АКТИВИЗИРОВАТЬ СВОИ РЕСУРСЫ, ЧТО ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ, А НЕ ПРИ ПАССИВНОМ ПОГЛОЩЕНИИ ЛЕКАРСТВ.

3. ТЕРПЕЛИВО, ДЕНЬ ЗА ДНЕМ, ВЫПОЛНЯЙТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ, НЕСМОТЯ НА ОБОСТРЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВОЗМОЖНЫ ПРИ ОЧИЩЕНИИ ОРГАНИЗМА ОТ БОЛЕЗНЕЙ. ЭТИ ОБОСТРЕНИЯ СВЯЗАНЫ С ВЫВЕДЕНИЕМ ИЗ ТКАНЕЙ ПРОДУКТОВ МЕТАБОЛИЗМА, «ШЛАКОВ».

Подумайте, если лекарства, которые вы принимаете уже долго, не помогли восстановить ваше здоровье, значит, надо отказаться от этого пути и выбрать принципиально другой. Замените таблетки упражнениями, и вам обязательно удастся улучшить свое здоровье и качество жизни в целом.

Я желаю вам успехов на этом трудном, но благодарном пути! Вас ждет радость новых открытий и ощущений, которые вы еще не испытывали!

Д.М.Н., ПРОФЕССОР С. М. БУБНОВСКИЙ

Одним словом, профилактика — это умение выводить болезнь из организма естественными средствами при первых симптомах появления без использования лекарств.



О чем важно помнить при самостоятельном выполнении лечебных упражнений:

1. Никогда «не набрасывайтесь» на выполнение сразу всех упражнений. Возможно, вам и удастся в первый день выполнить достаточно большой объем гимнастики. Но на следующий день будет трудно пошевелиться без боли.

2. Забудьте, что когда-то, лет 20–30 назад, вы были спортивным человеком. Перерыв в занятиях даже на месяц делает вас «новичком», и надо начинать сначала.

3. Если вы решили восстановить здоровье с помощью лечебных упражнений, нет смысла советоваться с врачом, который запретил вам любые нагрузки и рекомендовал носить корсет.

4. Если вы давно не выполняли силовых упражнений, ваши мышцы поначалу будут болеть. Это процесс адаптации к нагрузкам. Но это не повод прекратить выполнение упражнений и «отдохнуть». В таком случае лучше не начинать вообще.

5. Чтобы боли в мышцах прошли быстрее, рекомендую растереть тело полотенцем, смоченным в холодной воде. Лучше, конечно, принять холодный душ или холодную ванну (5–10 секунд). Но только не греть тело!

6. Нельзя сразу отказываться от привычных лекарств, снижающих давление. Дозу препаратов снижайте постепенно. А во время выполнения упражнений контролируйте пульс.

7. Не допускайте сухости во рту. Между упражнениями чаще пейте воду, по глотку. Не больше!

8. Не жалеете времени на гимнастику. Это единственное время дня, которое вы можете полностью посвятить себе. Цените это!

9. Плохое самочувствие не повод пропускать занятие. В крайнем случае снизьте количество упражнений.

10. Не жалуйтесь другим на свое здоровье. Всегда хвалите себя за преодоление собственной слабости и лени после выполнения гимнастики.

ЗДОРОВАЯ ЖЕНЩИНА ВСЕГДА КРАСИВАЯ!

Даже без косметики и макияжа, потому что обладает тайнами своего организма, который всегда подскажет ей о надвигающейся неприятности — болезни!

Но подскажет организм не на ЭКГ или МРТ, не в гинекологическом кресле или лаборатории по сбору анализов.

Подскажет зеркало, в которое она смотрится или осматривает себя и в котором отражается не только лицо, но и все тело, когда оно обнажено.

Зеркало показывает все складки и излишества под кожей, а организм заставит пойти в тренажерный зал, где от этих складок можно избавиться, снова приобретя стройное красивое тело. Каким оно еще недавно было. Организм женский тонко реагирует на все движения тела во время выполнения упражнений на тренажерах или во время гимнастики. Он передает в мозг через мышцы все ощущения в суставах и позвоночнике. И если не хватает подвижности и гибкости в оных — надо работать на тренажерах, приложить усилия, а не бежать к массажисту или косметологу, которые создают лишь временный эффект благополучия, который быстро исчезает, спустя небольшое время. Она это уже неоднократно проходила... И только во время выполнения упражнений можно понять — хорошо ли бьется сердце и почувствовать свое дыхание — легкое оно или тяжелое! Организм только во время выполнения упражнений почувствует надвигающуюся беду — ишемическую болезнь сердца — это



когда выполнив несколько привычных когда-то упражнений, вдруг появляется одышка и слабость и страх, зовущие в кровать, рядом с которой тумбочка прикроватная с таблетками, рекомендуемыми ленивыми врачами. Но не помогут таблетки вернуть здоровье. Это она уже испытала.

Не понимает и врач, измеряющий давление и сочувственно напоминающий о возрасте. Организм просится в тренажерный зал, где тело спустя какое-то время приобретает прежние формы, а спустя какое-то время и живот свисающий прежде становится приятным животиком, потому что надел на себя брюшной пресс, вместо тугого корсета, из-за которого и кишечник стал плохо работать, и органы опустились....

Организм всегда подскажет умной и мудрой женщине, какими упражнениями надо воспользоваться, чтобы убрать целлюлит с бедер и спины, избежать артроза и остеохондроза. Рано или поздно всем придется раздеваться, и умная женщина, посещающая тренажерный зал, занимающаяся на кардиотренажерах и выполняющая регулярно упражнения на гибкость, легко сбросит с плеч платье... на пляже и с гордой головой, завершающей красивый силуэт, легко и плавно войдет в море, чувствуя на себе восторженные взгляды мужчин, вдруг оторвавших свои тяжелые тела с лежаков. Женщина красиво идет в море. Ей хочется нравиться, и она нравится, потому что часть времени проводит в тренажерном зале. Но она привыкла и к мужчинам, которые занимаются рядом.. а эти, оторвавшие свои тяжелые тела от лежаков и безуспешно пытающиеся втянуть свои животы, — ей не интересны, потому что она знает, что они страдают одышкой, глотают таблетки от давления и хотят жалости: женской жалости к ним! Скучно с ними...

Она здоровая, уверенная в себе женщина. Мужчины стоят в очередь к ней. Если захочет — выберет любого, понравившегося ей. Но... если захочет.

Мало здоровых, нормальных мужиков. Потому что их мало и в тренажерных залах.



P.S. Как-то я был в одной из стран Африки с командой Камаз-мастер. И увидел в одной деревне целую процессию стройных, красивых женщин, которые несли на своих головах огромные корзины, наполненные какими-то фруктами, одеждой и чем-то там еще. Их грациозные тела с длинными ногами показались мне сошедшими с подиумов и случайно попавшими на эту улицу без асфальта и ровных дорог.

Но когда наша машина обогнала этот строй женщин, я увидел их лица — многим из них было далеко за бо... Оказывается можно в любом возрасте быть красивой....

P.P.S. В этой книге собраны рецепты естественной женской красоты.

КАК ПОБОРОТЬ БЕСПЛОДИЕ И ЗАБОЛЕВАНИЯ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Если вам дает совет гинеколог, который не смог вас избавить от проблемы и, кроме лекарств (например, гормонов) и операции, ничего не смог предложить, настоятельно советую воспользоваться рекомендациями этой книги, которые в любом случае помогут восстановить или сохранить женское здоровье.



