

СЕРГЕЙ  
**БУБНОВСКИЙ**

**ЗАКОНЫ  
ЖЕНСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ**

68 УНИКАЛЬНЫХ  
МЕТОДИК, КОТОРЫЕ  
ПОЗВОЛЯТ СОХРАНИТЬ  
КРАСОТУ, СИЛУ  
И ВЫНОСЛИВОСТЬ ТЕЛА  
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



Москва  
2024

УДК 613.99  
ББК 57.14  
Б90

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

**Б90** Законы женского здоровья. 68 уникальных методик, которые позволяют сохранить красоту, силу и выносливость тела в любом возрасте / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. : ил. — (Живем по Бубновскому).

ISBN 978-5-04-161636-6

В течение своей жизни каждая женщина проходит несколько важных этапов, которые напрямую влияют не только на ее эмоциональное, но и на физическое здоровье. К примеру, первые проблемы с самочувствием нередко становятся следствием длительного «просиживания» за учебниками в школе и институте. А беременность и роды могут уже значительно серьезнее повлиять на состояние и внешности, и внутренних органов. Следующий переломный момент — возраст 40—45 лет, когда неожиданно меняется гормональный фон. Далее следуют период менопаузы, климакс и проблемы почтенного возраста. Доктор Бубновский в своей книге подробно описывает, как с точки зрения здоровья меняется женское тело с течением времени и на что важно заранее обращать внимание, чтобы болезни не развились. Кроме того, он предлагает пошаговые методики восстановления в самых разных жизненных ситуациях. Каждое упражнение проиллюстрировано серией подробных фотографий, отмечены показания и противопоказания. Эта книга — залог красоты и здоровья представительниц прекрасной половины человечества в любом возрасте.

Сергей Бубновский — доктор медицинских наук, профессор, автор принципиально новых безоперационных методов лечения позвоночника и суставов, создатель нового направления в медицине — кинезитерапии, в котором сам больной активно участвует в своем выздоровлении.

УДК 613.99  
ББК 57.14

ISBN 978-5-04-161636-6

© Бубновский С., текст, 2022  
© Синцов С., изображение, фото, 2017  
© Шевардина Е., изображение, фото, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЖИВЕМ ПО БУБНОВСКОМУ

**Бубновский Сергей Михайлович**

**ЗАКОНЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**68 УНИКАЛЬНЫХ МЕТОДИК, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ СОХРАНИТЬ КРАСОТУ,  
СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ ТЕЛА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**



Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Начальник отдела *Т. Решетник*  
Продюсер проекта *И. Лазарев*  
Ответственные редакторы *О. Ключникова, Э. Каленюк*  
Литературные редакторы *О. Жукова, С. Сафонова*  
Координатор проекта *Е. Шевардина*  
Художественный редактор *М. Клава-Янат*  
Компьютерная верстка *О. Крайнова*  
Корректоры *О. Пономарев, Е. Копылова*

Хочешь стать автором «Эксмо»?



Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы



ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Финдрүүл: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ  
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-қаб. 2013-каб.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шалымдар  
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дамбровский көш., 3-нө., литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification/](http://www.eksmo.ru/certification/)

Технически реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау  
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 28.11.2023.  
Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,48.  
Доп. тираж 4000 экз. Заказ

Издательство «Эксмо» — универсальное  
издательство №1 в России, является  
одним из лидеров книжного рынка Европы.

[eksmo.ru](http://eksmo.ru) [eksmo](https://www.instagram.com/eksmo)

ISBN 978-5-04-161636-6



9 785041 616366 >



Женщины! Имейте в виду, что мужчин при знакомстве интересует не ваш вес, а фигура, которая у спортивных женщин всегда выглядит более выигрышно, хотя при этом вес тела может быть далек от средних значений, рассчитанных по формулам диетологов.

# Оглавление

.....

Оглавление.....	4
Вместо предисловия.....	7
<b>Глава 1. Тесты для самооценки здоровья .....</b>	<b>10</b>
<b>Глава 2. Процедуры красоты .....</b>	<b>19</b>
<b>Глава 3. Есть ли вред от холодного обливания? ...</b>	<b>32</b>
Несколько слов о терморегуляции.....	33
Признаки переохлаждения .....	43
<b>Глава 4. Для чего нужна подготовка</b>	
<b>к беременности.....</b>	<b>46</b>
Правила для беременных.....	52
Что еще нужно знать будущим родителям?.....	56
<b>Глава 5. Секреты здоровой беременности .....</b>	<b>60</b>
<b>Глава 6. Сохранить себя и ребенка:</b>	
<b>болезни беременных женщин .....</b>	<b>87</b>
Что следует знать о гипертонии и эклампсии .....	93
Профилактика эклампсии .....	103

<b>Глава 7. Истоки гипертонии .....</b>	<b>112</b>
<b>Глава 8. Семь шагов к здоровью .....</b>	<b>127</b>
<b>Глава 9. Первый год жизни — первые уроки здоровья для девочки .....</b>	<b>137</b>
Лучшая прививка от гриппа — холодная вода .....	146
<b>Глава 10. Период «девочки — девушки»: когда начинаются первые проблемы .....</b>	<b>159</b>
Из жизни клетки .....	162
<b>Глава 11. Старт в женские болезни .....</b>	<b>172</b>
<b>Глава 12. Организм требует постоянного очищения.....</b>	<b>181</b>
<b>Глава 13. Немного о женской анатомии .....</b>	<b>186</b>
<b>Глава 14. Борьба с бесплодием .....</b>	<b>195</b>
<b>Глава 15. Как избежать рака молочной железы .....</b>	<b>217</b>
<b>Глава 16. Жировая ткань .....</b>	<b>238</b>
Практические рекомендации .....	250
Упражнения для ягодиц, бедер и большого живота .....	252

Упражнения для обладателей большого живота .....	262
<b>Глава 17. Красивые ноги — это здоровые стопы .....</b>	<b>268</b>
Общие правила для голеностопных суставов и стопы .....	278
<b>Глава 18. Женщина после 40 лет .....</b>	<b>283</b>
Что ждать женщине после менопаузы? .....	293
<b>Глава 19. Остеопороз у женщин в период менопаузы .....</b>	<b>295</b>
Несколько слов о витаминах .....	302
Несколько слов о капиллярах .....	304
<b>Глава 20. Как выжить после COVID -19? .....</b>	<b>312</b>
<b>Глава 21. Старость в радость: рекомендации для ваших мам и бабушек ....</b>	<b>319</b>
Сердце и боли .....	319
Суставы и старость .....	338
Заключение .....	344
Предметный указатель .....	347

## Вместо предисловия

.....

Каждая женщина всегда хочет нравиться мужчинам и старается делать все, чтобы именно на неё обратил внимание представитель сильной половины человечества и прежде всего тот, кто привлёк её собственное внимание.

Это нормально. Даже маленькая девочка, которая по сути является ещё несмышлёнышем с точки зрения родителей, увидев понравившегося ей мальчика или даже юношу, начинает выполнять комплекс действий для того, чтобы привлечь его внимание. При этом разница в возрасте для неё не имеет значения, и это тоже нормально. Увлечения и симпатии со временем меняются, и это естественно, но тяга к противоположному полу существует всегда — это закон природы. И кого в конце концов девушка выберет в качестве своего спутника, это уже не столь важно — кому как повезёт. Но чтобы самой девушке все-таки повезло в этом выборе, она всегда должна быть уверена в себе, а для этого, как ни крутись и как ни одевайся, необходимо ощущение здоровья, причем не показного, а реального и постоянного. Мужчина всегда видит и чувствует это в женщине — по походке, по эмоциональности, в танце, в спорте и т.д. Недаром говорится,

что мужчина любит глазами, а женщина ушами. Но такое бывает только до 16–18 лет.

Как правило, в этом периоде все женщины чувствуют себя здоровыми и ещё не думают ни о таблетках, ни о косметике, да и книги о здоровье они тоже ещё не читают. Так что эта книга скорее не для них, а для тех женщин, которые закончили школу, выбрались из-под купола родительской опеки и стали размышлять о своей судьбе: как жить, а чуть позже — с кем жить? Какого-то определённого ответа на этот вопрос нет, так как это не болезнь, но подсказать что-то важное можно.

Итак, девушка закончила школу, ей от 18 до 25 лет, и она собирается либо учиться, либо работать и учиться, либо только работать. Для этого она должна спросить, обращаясь к самой себе: ты готова к этому?

Ее чувства ещё в развитии, семьи пока нет, но надо прежде всего сделать себя и получить профессию, и выделить на это 5–6 лет.

Если девушка собирается учиться, значит ей придется много сидеть на лекциях и за учебниками и соблюдать режим занятий. Если она будет работать и учиться — то же самое, только ещё жёстче: в свободное от учебы время надо работать. А если она решит просто работать, то даже секретарская должность требует огромного терпения и опять же соблюдения режима.

Иначе говоря, у нее есть выбор из трех вариантов, и во всех этих вариантах есть одно условие: надо быть здоровой. Как правило, в школе этому

не учат. Хорошо, если родители, или кто-то из родных приучил свою дочь к здоровому образу жизни. А как быть, если такой «школы» не было, да и боли (кроме головных) ещё не мешали ей жить?

Болевые рецепторы (ноцицепторы) начинают себя проявлять где-то после 16–18 лет. Дети их не чувствуют — они могут жаловаться только на недомогание. Но это не болезнь — это характер. Девочки с сильным характером, да ещё воспитанные в спортивно-оздоровительном режиме, как правило, не хнычут и не капризничают по пустякам. Но остальные девушки, составляющее естественное большинство, после начала взрослой жизни начинают сталкиваться с болями, и прежде всего с болями в спине, особенно после долгого сидения на лекциях или за компьютером. Далее по списку: начинаются боли в ногах и в области тазовых органов. При этом девушки могут много ходить (зачастую в обуви на высоком каблуке), но это не освобождает их от тазовых болей.

И третьими в этом списке встречаются боли в груди или грудном отделе позвоночника с сопровождающими их головными болями.

Мы не будем рассматривать боли в желудочно-кишечном тракте, болезненные менструации и все, что с ними связано, но не подготовленные к взрослой жизни девушки обязательно так или иначе столкнутся с каким-то вариантом болевых симптомов. Поэтому можно предложить им специальные физиологические тесты для вступления во взрослую жизнь.

# Глава 1

.....

## Тесты для самооценки здоровья

Для проверки своего здоровья надо выполнить всего три упражнения (это лучше сделать под присмотром кинезитерапевта в центре Бубновского).

Здесь срабатывает правило современной кинезитерапии: правильное движение лечит, неправильное калечит. То есть гимнастику, где-то подсмотренную или кем-то показанную, можно выполнять неправильно и даже с появлением болевых синдромов, вызванных именно этой гимнастикой.

### Тест первый

Если вы не хотите испытывать боли в спине, а точнее в поясничном отделе позвоночника (первый функциональный триггер), то надо проверить состоятельность мышц поясницы и брюшного пресса.

Важно понимать, что мышцы имеют антропометрический размер, то есть они покрыты своими фасциями (это своего рода «футляр» из соединительной ткани) и должны обладать хорошей эластичностью при растяжении и сжатии, и после выполнения любых упражнений возвращаться в нормальное состояние.

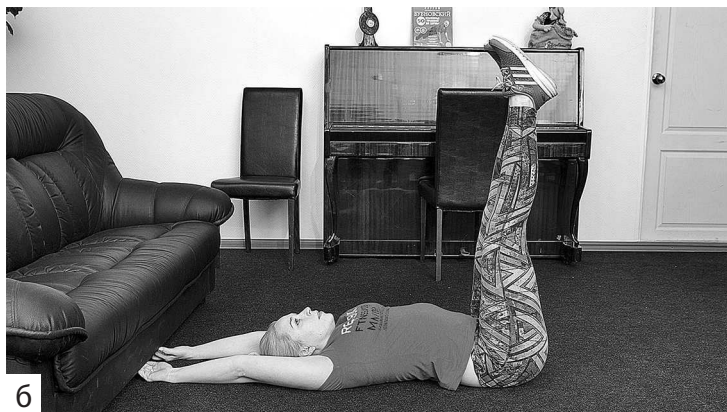
Исходное положение (ИП) лёжа на спине. Руки вытянуты за голову и пальцами держатся за неподвижную опору (шведскую стенку или диван). Постарайтесь поднимать прямые ноги вверх и опускать их за голову, повторив это движение 20 раз.

**Внимание!**

В первые 5–10 повторений не старайтесь доставать ногами пол за головой, иначе вы можете серьезно повредить (растянуть) неподготовленные для этого



а



б

Фото 1 а, б



Фото 1 в

упражнения мышцы спины — грудного и поясничного отделов (см. фото 1 а, б, в).

Опускать ноги за голову нужно на выходе «хаа», то есть, широко раскрыв рот, причем с самого начала выполнения упражнения — с первой же секунды.

### **Выводы:**

- а) Если вы спокойно выполнили это упражнение, то и мышцы спины (поясничного и грудного отдела), и мышцы брюшного пресса у вас в хорошем или даже в отличном состоянии.
  
- б) Если у вас хватило сил только на 10–15 повторений, да ещё и с большим волевым усилием и согнутыми ногами, то это ваша слабая зона, которая рано или поздно проявится сильными болями. Для исправления этого функционального дефекта вам необходимо пройти курс силового стретчинга в центре современной

кинезитерапии — Центре доктора Бубновского (ЦДБ).

- в) Если вам не удалось достойно выполнить это упражнение (то есть с хорошей геометрией движений, достаточным количеством повторений и контролем дыхания), то вам необходимо уже проходить лечебный курс — скорее всего, проблемы уже начались, и не только со спиной, но и с внутренними органами. Срочно обратитесь в ЦДБ, вам помогут, а после вы сможете продолжить занятия самостоятельно, будете легко ориентироваться в любом фитнес-зале.

Это упражнение можно выполнять с разной степенью сложности, усиливая эффект применением других тренажёров и упражнений в ЦДБ.

Но не путайте просто стретчинг (например, хатха-йогу) с силовым стретчингом.

После спины перейдём ко второму функциональному триггеру — боли в ногах. Ноги (нижние конечности) состоят из трёх кинематических звеньев: голеностопный сустав со стопой, коленный сустав и тазобедренный сустав.

Естественно, можно дать на ноги три теста, но если понимать геометрические плоскости каждого сустава, которых на самом деле четыре

(сгибание, разгибание, отведение и приведение), то для полноценного тестирования нога нуждается в 12 упражнениях. Хотя если убрать сгибатель — четырехглавую мышцу бедра, которая у всех в этой возрастной группе обычно бывает функционально нормальной, так как она участвует во всех аэробных программах (бег, плавание, ходьба, велосипед), то останется 11 упражнений.

Тем не менее, есть общий тест для стопы, голени и бедра — упражнение, которое может характеризовать эластичность этих мышечных групп, но не их выносливость. Оно называется «складной нож» (фото 2).



Фото 2

### **Тест второй**

---

ИП сидя на полу, ноги вытянуты перед собой. Выполнять наклоны вперёд (на выдохе «хаа»),

подбородок максимально поднять вверх и ладонями обхватить стопы сверху, а локти, не отрывая руки от стоп, опустить на пол. На три секунды. Ноги абсолютно прямые.

Результат этого теста может быть в трех вариантах:

- а) удастся все выполнить правильно — отлично
- б) удастся взяться пальцами рук за большой палец стопы (без касания локтями пола) — хорошо
- в) не удаётся достать пальцами рук пальцев ног — очень плохо

### **Комментарий:**

---

Дело в том, что мышцы ног качают кровь вверх — к тазовой области. Это называется гемодинамикой. Эластичные мышцы в молодом возрасте обычно справляются с этой функцией достаточно благополучно, а затем, если люди теряют мышечную выносливость, у них возникают боли в спине, коленях и тазовой области. Но в данном случае мы рассуждаем о готовности молодой девушки к работе или учебе в юном возрасте — после окончания школы, то есть в период до 25 лет.

И, наконец, третий триггер — боли в грудном отделе позвоночника и «примыкающие» к ним головные боли.

В клинической картине этого функционального триггера находятся плохая осанка (круглая спина, сутулость), начальные явления мастопатии, панические атаки и астенический синдром (общая слабость).

### **Тест третий**

---

На первый взгляд этот тест прост: нужно отжаться от низкой скамьи, стоя на коленях. Тело абсолютно прямое, выполнить 10 повторений. Существенный нюанс: при каждом отжимании грудь должна касаться скамьи, руки при этом должны быть согнуты в локтевых суставах под острым углом, подбородок максимально поднят, голова смотрит вперёд, фото 3 (а, б).



Фото 3 а



Фото 3 б

Возможны тоже три варианта результата:

- а) указанный вариант — хорошо
- б) отжимания между двух опор (например, между стульями), при этом грудь опускается чуть ниже плоскости опор, тоже 10 повторений — отлично
- в) отжимания от пола: если грудь не касается пола — плохо

Эти рекомендации имеют огромный смысл, особенно для девушек 16–25 лет, но если ими будут пользоваться женщины всех остальных возрастных категорий в качестве общефизической профилактики, то они смогут избежать многих связанных с возрастом проблем.

Но все же хочется отметить, что с каждым следующим годом относиться к своей физической форме необходимо более внимательно и основательно, имея в арсенале более существенный набор упражнений\*, который необходимо выполнять три раза в неделю по 60 минут.

Надо иметь в виду, что в полноценные занятия должны входить аэробные циклические упражнения (бег, плавание, ходьба, велосипед), если суставы нижних конечностей здоровы (то есть при отсутствии деформирующих артрозов), которые нужно выполнять 2–3 раза в неделю и следить за тем, чтобы нагрузки были достаточными\*\* по километражу, потраченным килокалориям и продолжительности. Необходимо использовать также и силовые тренажеры, улучшающие мышечный объем, а значит и рабочий режим кровеносных сосудов (частоту сердечных сокращений и артериальное давление).

А что в итоге? Здоровая девушка, пластичная, выносливая и хорошо двигающаяся, всегда будет красивой. Вес, лицо вторичны, хотя за этими элементами красоты тоже необходимо следить, но об этом позже.

---

\* См. книгу С.М. Бубновского «7 этажей здоровья»

\*\* См. книгу С.М. Бубновского «Код здоровья сердца и сосудов»

## Глава 2

---

### Процедуры красоты

Женщины задают очень много вопросов о целесообразности, пользе и режиме не только физических упражнений, но и бальнеотерапии (холодный душ, контрастный душ, душ Шарко, джакузи, ванна с солевыми растворами, русская баня, хамам и так далее). Конечно, эти рецепты можно разделить не только по болезням или болевым синдромам, но и по возрасту, хотя правильнее было бы перечислить необходимые действия для здоровья женщины (девушки) не с подросткового или юношеского возраста, а с подготовки к беременности.

Хочется обратить внимание на общую тенденцию в общепринятой медицине — появление большого количества перинатальных центров, которые предназначены для выхаживания детей, не прошедших полный девятимесячный период своего развития — перинатальный. Здесь действительно достигнуты большие результаты: детей, даже полуторакилограммовых, выхаживают... Но какова будет их дальнейшая судьба, если они не получили полноценного развития в утробе матери? Рецепты, конечно, есть, но они применимы только после