

УДК 615
ББК 53.5
Б90

На обложке использовано фото *О. Зотова*

Во внутреннем оформлении использовано фото *Д. Ухова*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Активные мышцы: ключ к восстановлению сердца : все, что нужно знать о причинах болезней сердца и сосудах и способах их лечения / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Золотая полка доктора Бубновского).

ISBN 978-5-04-208246-7

В своей новой книге доктор мед. наук., профессор С.М. Бубновский расшифровывает код здоровья человека, скрытый в мудром изречении великого древнегреческого врача Гиппократ.(460–377 до н.э.): «Врач лечит больного, а не болезнь». Как это понять на фоне общепринятой симптоматической медицины? Интегрирующей системой организма наряду с нервной системой и системой кровообращения является мышечная система, может, даже в большей степени. Именно нервно-мышечной регуляцией обеспечивается функционирование сердечно-сосудистой системы. В свою очередь элементы системы кровообращения (сердце, артерии, вены) имеют свою структуру и функции и при этом среда обитания для них — мышечная система организма. И пока медицинское сообщество основной причиной смертности будет считать сердечную недостаточность, а не мышечную, составляющую до 50% от веса тела, человечество в подавляющем числе случаев будет гибнуть много раньше отведенного природой человеку срока. Новая книга доктора Бубновского рассказывает о том, как состояние нашего мышечного каркаса определяет состояние сердечно-сосудистой системы. Благодаря книге вы узнаете о скрытых связях между образом жизни, физическими нагрузками и возможностью снизить давление без лекарств.

УДК 615
ББК 53.5

ISBN 978-5-04-208246-7

© Бубновский С.М., текст, 2024
© Руслан Ахмеров, фото, 2022
© Сергей Синцов, Елена Шевардина, фото, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Парадоксы сердечной деятельности 7

ЧАСТЬ 1. ГИПЕРТОНΙΑ — УГРОЗА ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ 11

Глава 1.
Гипертония молодеет... 13

Глава 2.
Сакральные страхи..... 15

Глава 3.
Не сердцем единым жив человек?..... 19

Глава 4.
Можно ли «отремонтировать» сердце 21

Глава 5.
Истинные возможности сердца 24

Глава 6.
Сердце и спорт..... 27

Глава 7.
«Крепостные стены» сердца..... 33

Глава 8.
Причины развития гипертонии
и основные помощники сердцу 36

Глава 9.
Другие участники кровотока..... 41

Глава 10.
Дублиеры миокарда 44

| | |
|--|-----|
| Глава 11. | |
| Динамическая анатомия системы кровообращения | 47 |
| Глава 12. | |
| Упражнения, полезные для сердца: | |
| поэтажный план..... | 49 |
| Первый этаж тела..... | 49 |
| Второй этаж тела | 55 |
| Третий этаж тела | 58 |
| Глава 13. | |
| Контроль частоты сердечных сокращений | 74 |
| Глава 14. | |
| Почему мы начинаем болеть после 40 лет | 81 |
| Глава 15. | |
| Ленивая гипертония | 84 |
| Глава 16. | |
| Внеклеточный матрикс: что это? | 89 |
| Глава 17. | |
| Матрикс и атеросклероз..... | 95 |
| Глава 18. | |
| Матрикс и варикозное расширение вен..... | 98 |
| Глава 19. | |
| Матрикс и сердечно-сосудистая система | 103 |
| Глава 20. | |
| Первые выводы из анализа устройства | |
| системы кровообращения..... | 105 |
| Глава 21. | |
| В чем соль воды для организма..... | 109 |
| Глава 22. | |
| Баня парит, здоровье дарит | 115 |

| | |
|--|------------|
| Глава 23. | |
| Путь в гипертонию..... | 121 |
| Глава 24. | |
| «Пойду полечусь, полежу в больнице»..... | 124 |
| Глава 25. | |
| Выход из гипертонии..... | 130 |
| Глава 26. | |
| Дыхание и гипертония..... | 134 |
| Глава 27. | |
| Из беременности в гипертонию..... | 140 |
| Глава 28. | |
| Законы адаптации и гипертония | 152 |
| Адаптация со знаком плюс..... | 153 |
| Адаптация со знаком минус | 156 |
| Глава 29. | |
| Заболевания сердца, рождаемые гипертонией..... | 158 |
| Глава 30. | |
| Молодые старики | 172 |
| Глава 31. | |
| Сердце, мозг и лёгкие — единый орган! | 179 |
| ЧАСТЬ 2. ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ СЕРДЦА И СОСУДОВ | 187 |
| Глава 32. | |
| Секреты здоровья сердца | 189 |
| Глава 33. | |
| Понимание здоровья | 200 |
| Глава 34. | |
| Откуда берутся сердечно-сосудистые заболевания | 206 |

| | |
|---|-----|
| Глава 35. Остеохондроз и ишемическая болезнь сердца — что общего? | 215 |
| Глава 36. Возрастная физиология сосудов..... | 223 |
| Глава 37. Сердце — только часть сосудистой системы..... | 230 |
| Глава 38. Лечение без лекарств: с чего начать? | 233 |
| Глава 39. Полезные сердечные нагрузки | 238 |
| Глава 40. Типичные ошибки при выходе из болезни | 242 |
| Глава 41. Классификация физических упражнений | 246 |
| Глава 42. Правильные нагрузки | 252 |
| Глава 43. Болезни лежания, или Что такое ригидность мышц | 259 |
| Глава 44. Медицинское обоснование упражнений | 263 |
| Глава 45. Рецепты для здоровой жизни | 271 |
| | |
| Заключение. Гипертония «без лица» | 275 |
| Послесловие: несколько слов об авторе | 279 |
| Алфавитный указатель | 281 |

ПРЕДИСЛОВИЕ. ПАРАДОКСЫ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сердечно-сосудистая система — ССС — вернее, ее способность пропускать через свои сосуды необходимое для жизнедеятельности миокарда количество крови, о котором говорит артериальное давление языком тонометра людям, все чаще прибегающим к его услугам уже после 40 лет, должна, казалось бы, заставить задуматься — почему?

Почему, несмотря на оптимистические реляции об ускоренном развитии всех медицинских отраслей, лекарств становится все больше — и именно в связи с увеличением количества коронарных синдромов у этой возрастной категории людей. И самое интересное, что первые знаки неблагополучия появляются, казалось бы, на ровном месте — поволновался, потрудился чуть больше, сам нацепил на руку манжету тонометра, услужливо поданную соседом по квартире, и... Бац! Почему, за что? И мысли спутались. «Съем таблетку! Потом разберемся. Проведем медицинское обследование — так советует врач». Но после сбора всех анализов, кардиограмм, настроение становится еще более угнетенным.

Нет-нет! Обследоваться время от времени желательно. Но любое обследование может затянуться на недели, а за это время плохое настроение может перейти из состояния частого сердцебиения в панические атаки. Конечно, таблетки есть на все случаи жизни — включите телевизор или гаджет. Но! Что дальше? Человек, умеющий управлять своим здоровьем, может и трудиться, и переживать — без риска получения гипертонического криза! Но для этого надо быть уверенным в своей ССС, управлять кровотоком

(гемодинамикой) в любое время суток, в любых условиях жизнедеятельности, и после 40, 50, а почему и не прожить хорошо 80, 90 лет и далее. И такую смелость в своих действиях может дать только постоянный контроль за ССС без прибегания к тонометру.

Что такое тахикардия? Учащенное сердцебиение за грудиной? Это нерациональный кровоток, то есть миокард сокращается чаще обычного, но достаточного количества крови левый желудочек сердца не получает и вынужден торопиться во избежание ишемии! А куда же подевалась кровь? Физиологи давно ответили на этот вопрос, назвав мышечную систему нижних конечностей периферическим сердцем.

Патологоанатомы подтвердили, что у гипертоников 60-70% крови задерживается в ногах! Известный кардиолог Амосов Н., переживший две операции на сердце к 65 годам, после очередного ишемического синдрома, хорошо поразмыслив, предложил к использованию для профилактики сердечной недостаточности, систему 1000 движений, что помогло ему уже благополучно прожить практически до 90 лет без применения кардиопрепаратов!

Просто он, очень загруженный работой человек, ввел в свой распорядок дня регулярные, не сверхтяжелые силовые упражнения, помогавшие перекачивать кровь по всему кругу кровообращения.

**Регулярные, не сверхтяжелые силовые упражнения
помогают перекачивать кровь
по всему кругу кровообращения
и снижают вероятность развития гипертонии.**

Контроль за ССС можно осуществлять и по пульсу (пульсометров сейчас больше, чем достаточно). Надо понимать цифры, анализировать их до и после программных упражнений, и жить себе спокойно, не отвлекаясь на тонометр и не придавая какой-то затаенный смысл изменениям цифровых показателей тонометра. В течение дня АД (артериальное давление) может меняться несколько раз, но именно пульс (ЧСС — частота сердечных сокращений) говорит о рациональности гемодинамики. Конечно, пульс

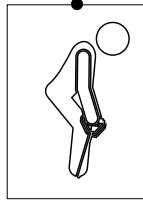
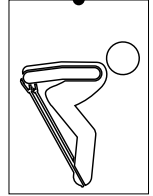
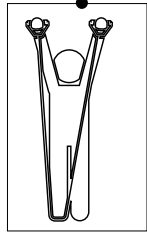
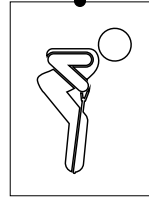
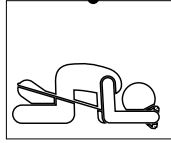
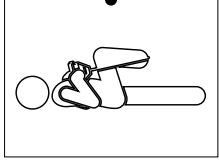
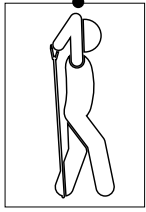
после гимнастических упражнений может и должен подниматься (цифры безопасного сердцебиения приводятся в этой книге), но его снижение до исходного и время снижения говорят о благополучии ССС. Для этого необходимо мышцы регулярно заставлять (именно так) перекачивать кровь от ног и туловища к сердцу, по пути выводя CO_2 и обогащая ее кислородом. Таблетка на это не способна! Главное — научиться понимать, а не бояться свой организм и миокард, получивший за время выполнения силовых упражнений достаточное количество крови. И левый желудочек сердца будет спокойно выполнять свою насосную миссию!

Ваш С.М. Бубновский

Часть 1



**Гипертония — угроза
человечеству**



ГЛАВА 1.

ГИПЕРТОНИЯ МОЛОДЕЕТ

*«Жизнь моя — железная дорога
и вечное стремление вперед»
Маргарита И. Алигер*

Давно, очень давно, уже на протяжении 30 лет, мне хотелось написать отдельную книгу по гипертонии, но как-то не хватало мотивации и времени. В одной из моих книг, написанных ранее про сосуды*, эта тема была уже проанализирована довольно глубоко. Казалось бы, зачем повторяться? Но за эти 30 лет в кардиологии отношение к этой очень острой проблеме практически не изменилось: как назначались гипотензивные препараты, так и назначаются. Общее мнение кардиологов таково: это на всю оставшуюся жизнь! Это «костыли» для сердца, без которых оно (сердце) самостоятельно двигать свою систолу** уже не в состоянии.

Но, с другой стороны, общественность все чаще стала задавать вопрос: почему гипертоническая болезнь стала молодеть? С этой проблемой все чаще и чаще сталкиваются совсем молодые тридцатилетние люди, которые еще только начинают жить. А как им жить дальше, не волнуясь за свое сердце, если эту самую гипертонию те же кардиологи назвали эссенциальной, то есть болезнью, не имеющей какой-то видимой основополагающей причины? Страшно... Но если лекарства выписываются, то возникает естественный вопрос: что лечат кардиологи, если не знают причины болезни?

* С.М. Бубновский «Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы».

** Систола — сокращение миокарда, при котором кровь выбрасывается в аорту.

А болезнь-то молодеет... И следствием этой болезни является, между прочим, инфаркт миокарда.

Именно поэтому мне хочется поговорить о целесообразности других методов лечения гипертонии — безлекарственных. Но для этого, по всей видимости, надо переосмыслить происходящие в сердечно-сосудистой системе функциональные процессы и подумать о том, что же такое в ней спрятано от глаз врачей? Где находится тот важный ключ, открывающий секрет гипертонии? По всей видимости, надо забыть привычные догмы и пойти другим путем!

Чтобы понять целесообразность безлекарственных методов лечения гипертонии, нужно переосмыслить функциональные процессы, происходящие в сердечно-сосудистой системе. Понимание физиологических особенностей этих процессов поможет предупредить развитие заболевания и решить проблему гипертонии наиболее оптимальным и естественным образом.

ГЛАВА 2.

САКРАЛЬНЫЕ СТРАХИ

С одной стороны, я изучаю проблему гипертонии уже долгие годы, параллельно с изучением болевых синдромов. С другой стороны, читая эту книгу, читатель скажет что-то типа: «Опять упражнения, опять гимнастика! Надоели эти разговоры о здоровом образе жизни!» Но тем не менее я считаю необходимым войти в эту тему поглубже и объяснить, почему гипертоническая болезнь дает старт таким популярным болезням как атеросклероз сосудов, аритмия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет 2-го типа, а у женщин ведет еще и гестозу и преэклампсии во время беременности. А эти сосудистые заболевания часто мешают лечить болевые синдромы в спине и суставах методами современной кинезитерапии, и прежде всего **психологически**.

На первом этапе появления гипертонии большинство людей к этому заболеванию достаточно небрежно, во всяком случае так ведут себя люди в возрасте до 40 лет: съел таблетку от давления (гипотензивное средство), и нет проблем! Но со временем таблеток становится все больше, а здоровья остается все меньше. Как говорится, воз и ныне там. Все хотят быть здоровыми, но большинству людей не понятно, что делать, когда случилась беда, и на них обрушился гипертонический криз! Как вернуть здоровье, если тебе всего 40 лет и ты ведешь относительно нормальный, как тебе кажется, образ жизни, но бац — и... 180/100...? Ты спешишь к врачу, а тот говорит: «Пора принимать таблетки от давления, иначе...» А дальше кардиологами воспитывается (именно воспитывается!) страх этой болезни!

У обычного человека есть **три сакральных страха**:

Первый, который встречается чаще всего, — это страх инфаркта миокарда, развитие которого начинается именно после 40 лет,

когда периодически стало повышаться давление. Именно этот страх и «подогревается» кардиологами.

Второй страх в последнее время укоренился в сознании многих людей — он встречается даже у тех, кто имеет достаточно полноценную систему кровообращения. Это страх паралича из-за «грыжи позвоночника» — страх, искусственно созданный уже нейрохирургами и «выращенный» ими благодаря МРТ. Этот страх тоже часто возникает даже на фоне относительно нормального здоровья.

И **третий страх** — это онкология! Ее природу все-таки никто не знает, а лечение дорогостоящее и помогает оно не всегда, но результат один: резкое снижение качества жизни после лечения. Онкологии боятся абсолютно все.

Все перечисленные выше страхи объединяет страх умереть раньше времени. Во всяком случае, каждый заболевший думает именно об этом, и он начинает цепляться за жизнь с помощью лекарств, так как в 95% случаев ничего другого врачи не предлагают.

У обычного человека существует три сакральных страха:

- ✓ **первый — страх инфаркта миокарда**
- ✓ **второй — страх паралича из-за «грыжи позвоночника»**
- ✓ **третий — страх онкологии**

**Страх умереть объединяет все перечисленные
выше страхи.**

Немногие из заболевших анализируют появление любой из этих проблем, но каждый пациент считает все произошедшее с ним какой-то роковой случайностью. Тем не менее, когда вопрос касается резкого ухудшения здоровья, у любой случайности есть свои