

**СЕРГЕЙ  
БУБНОВСКИЙ**

**ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,  
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ  
МЫШЦЫ?**

4-Е ИЗДАНИЕ



МОСКВА

УДК 615.825  
ББК 53.54  
Б90

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90      Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? / Сергей Бубновский. — 4-е издание. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с.

ISBN 978-5-04-234629-3

В своей книге доктор Бубновский предлагает читателям уникальную систему упражнений для лечения сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбоз, аритмия, боли в сердце, атеросклероз, инфаркт и др.). Как связано появление сосудистых заболеваний с угасанием мышечной системы? Остеохондроз и ишемическая болезнь сердца — что общего? Почему даже при правильном питании появляются холестериновые бляшки в сосудах? Откуда взялся атеросклероз у детей? Какие упражнения нормализуют давление? Сергей Михайлович отвечает на эти вопросы в доступной форме, основываясь на своей многолетней врачебной практике. Автор противопоставляет избыточному назначению лекарственных препаратов применение простых, но эффективных упражнений. В книге даны рекомендации, которые помогут разобраться в основных ошибках и заблуждениях на пути к выздоровлению. Издание адресовано всем, кто заинтересован в своем здоровье и желает избавиться от лекарственной зависимости и сохранить возможность активного долголетия.

УДК 615.825  
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-234629-3

© Бубновский С.М., 2019  
© Айрат Сайфутдинов, фото на обложке, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Нам пишут. . . . .	5
Предисловие: секреты кровеносных сосудов . . . . .	7
<b>ГЛАВА 1</b>	
<b>«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...» . . . . .</b>	<b>13</b>
Триада здоровья . . . . .	19
Физиология поражения сосудов . . . . .	22
<b>ГЛАВА 2</b>	
<b>«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...» . . . . .</b>	<b>29</b>
Остеохондроз и ИБС — что общего? . . . . .	31
Что такое ИБС? . . . . .	34
«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная физиология сосудов . . . . .	37
Тренажеры вместо лекарства от сердца . . . . .	41
<b>ГЛАВА 3</b>	
<b>«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...» . . . . .</b>	<b>45</b>
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание . . . . .	51
Сердце только часть сосудистой системы... . . . .	53
Что такое — правильные упражнения? . . . . .	58
Положительная нагрузка и отрицательная . . . . .	58
Типичные ошибки при выходе из болезни . . . . .	64
<b>ГЛАВА 4</b>	
<b>«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация . . . . .</b>	<b>70</b>
К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках» . . . . .	74
Пять условий активного долголетия . . . . .	84
Нагрузки, необходимые для всех . . . . .	91

## **ГЛАВА 5**

**Боли сердечные и боли мышечные — как отличить?** . . . . . 97

Правила движения «внутри сустава» . . . . . 101

## **ГЛАВА 6**

**Правила контроля сердечной деятельности**

**в домашних условиях** . . . . . 105

Первый «этаж» тела — приседания . . . . . 106

Измерение ЧСС . . . . . 108

## **ГЛАВА 7**

**«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром**

**вообще не могла встать...» «Болезни лежания»** . . . . . 118

Валокордин — лекарство от разума . . . . . 124

Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС . . . . . 130

В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока

и другие гимнастики . . . . . 138

## **ГЛАВА 8**

**ИБС — ишемическая болезнь страны**

**(новая трактовка)** . . . . . 150

Медицинское обоснование упражнений . . . . . 153

Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий . . . . . 155

Второй «этаж» тела — защита для органов . . . . . 160

## **ГЛАВА 9**

**Выход из инсульта — хроники кинезитерапии**

**Из цикла «Невыдуманные истории»** . . . . . 164

## **ГЛАВА 10**

**«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени**

**забывают заботиться о себе»** . . . . . 171

Букет заболеваний — не причина для уныния.

Хроники кинезитерапии.

Из цикла «Невыдуманные истории» . . . . . 173

**Заключение** . . . . . 181

**Об авторе** . . . . . 185

## НАМ ПИШУТ<sup>1</sup>

---



*О системе Бубновского узнал давно.*

*На настоящий момент по утрам приседаю, отжимаюсь, качаю пресс. Приседания — 80 раз, отжимания — 30 раз, пресс — 60 раз.*

*«Незатейливая программа» стала давать результаты. Когда начинал, давление днем было 160/110. Теперь днем выше 140/95 не поднимается. А по утрам стабильно в районе 120/80. Появилась твердая уверенность, что доведу давление до нормы — это лишь вопрос времени.*

*Через год после начала регулярных занятий давление я нормализовал. Теперь практически всегда в районе 115/75. Даже мерить регулярно перестал — одни и те же цифры. Спасибо Бубновскому!!! Это он меня подвиг на регулярные физические нагрузки.*

*Начинал с простых упражнений, а теперь выполняю достаточно сложные и с очень приличной нагрузкой. Чувствую себя великолепно. Ни одной таблетки за все это время не съел.*

*Желаю всем хорошего здоровья. Оно в Ваших руках. Надо только не лениться.*

Николай Петрович, 52 года, Архангельск

---

<sup>1</sup> Во всех цитируемых письмах сохраняется стиль, орфография и пунктуация авторов.



*Большое спасибо Центру кинезитерапии за чуткое, медицинское, именно медицинское отношение к пациенту. Во время реабилитации исчезла аритмия, давление более-менее стабилизировалось, почувствовала небольшую легкость в теле, самочувствие улучшилось. В Центре при приеме процедур чувствуется забота о пришедшем больном.*

*Сергей Михайлович, Вам отдельно большое спасибо за настойчивость и вселение уверенности в успешности начатого лечения.*

Анатолий Григорьевич, 61 год, Краснодар



*Меня привезли к Вам 2,5 года назад из Госпиталя ВВС, где я отказалась от операции на позвоночнике, так как боялась, что не перенесу ее из-за больного сердца. Прозанималась 2 цикла. Вы меня поставили на ноги. Про сердце забыла. Привела еще и дочку. Спасибо за такой достойный коллектив врачей и инструкторов, которые дарят позитив и веру в успех!*

Любовь Георгиевна, 47 лет, Ярославль



*Я врач-педиатр, приехала из Казахстана. Хочу сказать большое спасибо Бубновскому С.М. за его великолепный Центр, который помогает людям восстановить свое здоровье, вернуть радость движения!*

*Уезжаю домой в полном здравии, с отличным настроением, желаю вашему Центру дальнейшего процветания!*

Сара Артисановна, 56 лет, Алматы

## **ПРЕДИСЛОВИЕ: СЕКРЕТЫ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ**

.....

Варикозное расширение вен и тромбофлебит, ишемическая болезнь сердца и атеросклероз, головные боли и головокружения, панические атаки и болезнь Альцгеймера — эти и многие другие заболевания организма человека приходят в него из-за слабости кровотока (гемодинамики) в сосудах, по которым кровь перемещается (так пишут анатомы и физиологи) по пути из сердца к капиллярам и обратно. Капилляры — это тоже кровеносные сосуды, только самые маленькие, диаметр которых составляет 5-10 мкм. Они, капилляры, и поворачивают кровь в обратную сторону, соединяя артериальный кровоток с венозным.

Капилляры имеют колоссальную площадь — около 20 миллиардов соединенных между собой сосудов — и отвечают за обмен веществ между кровью и тканевой жидкостью. Поэтому все заболевания обмена веществ — артериальная гипертензия, атеросклероз, сахарный диабет второго типа и многие другие — тесно связаны с нарушением капиллярного кровообращения. И эти заболевания в своей первой стадии могут протекать бессимптомно, что затрудняет своевременное диагностирование и затрудняет про-

гноз. Самое интересное или, наоборот, неинтересное, что это внешнее бессимптомное начало большинства вышеперечисленных заболеваний проявляется развитием одновременно сразу нескольких соматических заболеваний, причем в достаточно тяжелой форме. Например, метаболический синдром — это практически одновременное наличие гипертонии, ожирения, диабета, атеросклероза — патологоанатомы называют его «смертельным квартетом».

Итак, общепринятое понятие о сосудистой системе:

- 1) Кровь выходит из сердца и последовательно проходит через артерии, артериолы, капилляры, венулы и вены, возвращаясь в сердце. В некоторых частях организма кровь проходит из одной сети капилляров в другую по так называемой воротной вене — портальная система кровообращения, но не в этом суть. Главное — кровь перемещается по пути из сердца к капиллярам и обратно по большому кругу кровообращения.
- 2) Кровеносные сосуды в основном состоят из трех слоев: *intima* (внутренний), *media* (средний) и *adventitia* (наружный). Модификации основных оболочек создают пять типов кровеносных сосудов, различия между которыми зависят от их функций. Не вдаваясь в гистологию (науку о тканях), можно отметить, что эти оболочки имеют и мягкие (эпителиальные) слои, и гладкомышечные, и соединительнотканые слои, эластические и коллагеновые слои со своими собствен-

## ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

---

ными маленькими кровеносными сосудами, снабжающими ткани сосудистой стенки (*vasa vasorum*), многочисленные нервы.

То есть кровеносные сосуды достаточно саморегулируемые. Но в таком случае, почему кровеносные сосуды начинают подвергаться разрушениям? Например, какая основная причина появления несостоятельности венозных клапанов, приводящая к венозному расширению вен, или варикозу?

Частичный ответ просачивается у некоторых исследователей — слабые окружающие их скелетные мышцы! Для избавления от варикоза мало применять склеротерапию, эластичные чулки. За косметическим дискомфортом, частично убранным этими методиками, последует болевой — спустя достаточное время и боли в ногах вернуться, и новые варикозные узлы появятся, пока человек не восстановит тонус в сосудистых стенках, напрямую зависящих от скелетных мышц, в которых и проходят эти самые сосуды.

Для избавления от геморроя — варикозного расширения вен заднего прохода мало удалить декомпенсированные, выпадающие из заднего прохода — геморроидальные узлы. Надо следить за питанием (наличием грубоволокнистой клетчатки) и за водно-питьевым режимом (до 2,5 литров жидкости в день, причем газированная вода и пиво исключаются). Одним словом, необходимо избавиться от запоров — а для этого восстанавливать мышцы таза, живота и приводящие мышцы нижних конечностей (аддукторы).

Чтобы разобраться с причинами ишемических болезней сердца и мозга, необходимо понять соматические факторы, влияющие на гемодинамику, кроме тех, которые описываются в основных трудах кардиологов. Понятно, что на кровоток (гемодинамику), из-за нарушения которого и возникают вышеуказанные заболевания, не считая промежуточных — аритмии, атеросклероза, — влияют и артериальное давление (а оно различное в различных частях сердечно-сосудистой системы), и сосудистое сопротивление, возникающее путем трения между кровью и стенками кровеносных сосудов, которое в свою очередь зависит от размеров кровеносного сосуда, вязкости крови, общей длины кровеносных сосудов.

Например, после того как кровь покидает аорту и попадает в большой круг кровообращения, ее давление постепенно падает по мере удаления от левого желудочка. На венозном конце капилляров на мышцах нижних конечностей давление крови падает примерно до 16 мм. рт. ст. и продолжает падать. При попадании в правый желудочек давление крови опускается до 0 мм. рт. ст.!

Но это давление, хоть и небольшое (в правом желудочке), вполне достаточно для обеспечения возврата в сердце. Но не бесконечно долго.

Заметим, что у гипертоников до 70% крови задерживается в нижних конечностях, что и приводит к появлению гипертонической болезни сердца, а затем и к ИБС (ишемической болезни сердца). Что делать? Об этом вы прочитаете в книге. Но надо сказать, что существуют два основных механизма (с точки зрения ав-

тора), позволяющих восстанавливать скорость и объем кровотока. Это — мышечный насос нижних конечностей: сокращения и расслабления мышц напрямую влияют на кровоток и качество сосудистых стенок. Кроме того, мощный насос — диафрагмальное дыхание, сочетающееся с упражнениями для мышц нижних конечностей и работой мышц брюшного пресса, опять же при выполнении соответствующих упражнений.

Все эти мышечные группы — нижних конечностей, брюшного пресса и дыхательных мышц — попеременно создают сжатие и декомпрессию вен, увеличивая объем крови, доставляемый в правое предсердие. Об этих упражнениях тоже можно прочитать в этой книге.

Относительно вязкости крови, увеличивающей сопротивление кровотока, надо знать, что одной из основных причин этого «феномена» является дегидратация (обезвоживание). Среднестатистический человек мало пьет — меньше двух литров в сутки. Выделительная система, тем не менее, выводит из организма до 2,5 литров жидкости в сутки. Это где-то 10 стаканов воды. Если воды (экзогенной) извне поступает в организм мало, а вода участвует в обмене веществ, то используется так называется эндогенная вода — из головного мозга, сердца, кишечника, позвоночника и суставов. Кровеносные сосуды, как говорится, пересыхают и подвергаются самоуничтожению. Особенно на фоне гипокинезии. Пить пора учиться! Газированная вода, пиво и алкоголь не способствуют гидратации. Скорее наоборот.

Кроме того, на общую длину кровеносного сосуда (а сопротивление кровотоку в сосуде прямо пропорционально длине кровеносного сосуда), влияет избыточный вес. Жировая ткань увеличивает общую длину сосудов, усиливая сопротивление кровотоку. В каждом лишнем килограмме образуется примерно 650 км (!) дополнительных кровеносных сосудов. Но если вес человека рабочий, мышечный, как у некоторых спортсменов, то эти лишние килограммы отрабатывают необходимый кровоток, его объем и скорость. «В здоровом теле — здоровый вес!» Конечно, на сердечно-сосудистую систему, ее функционирование оказывают влияние и внутренние механизмы саморегуляции — диффузия, транцитоз, фильтрация, ресорбция — нервная регуляция, рефлексы (баро, хемо), гормональная система. Но здоровые сосуды могут быть бесконечно здоровыми, если человек, как говорится в клятве Гиппократа, физически опрятен. Скелетная мускулатура, являющаяся, по мнению автора, основным гемодинамическим фактором, составляет 50% тела у людей неспортивных и 60% — у людей, не забывающих про нее.

Очень разительно в связи с этим различаются люди по внешним и внутренним факторам после 60-ти лет. Те, кто относится к своему телу добросовестно, не знает, что такое больные сосуды. Те же, у кого нет времени ухаживать за своим телом или им просто лень (таких большинство), не знает, что такое здоровые сосуды!

## Глава 1

.....

### **«У МЕНЯ НЕ БЫЛО НИ ДНЯ, ЧТОБЫ УТРОМ, ПОСЛЕ СНА, У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ БОЛЕЛО...»**



*Здравствуйте, Сергей Михайлович!*

*Мне 54 года. Хочу спросить у Вас, как мне лечить позвоночник, имея при этом ИБС и гипертонию II–III степени?*

*30 лет назад мне удалили щитовидную железу, оставлен только кусочек ткани. Перед операцией делали облучение. Тогда никто мне не сказал, что у меня рак... С того времени я никогда не была здоровой, хотя вроде серьезно и не болела. У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело. То спина, то локоть, то в груди заколет или под ребром, то на ноги ступить нельзя (шпоры), а если не болит внутри, то обязательно выскочит простуда на губе или, в лучшем случае, воспалится десна. В последние три года чувствую себя особенно плохо. Слабость, в груди неловко, порой одышка, скованность во всем теле, каждая косточка на ощупь болезненная. Все время повышенное давление. Утром после сна — сразу 180/100. Пью таблетку от давления, но оно снижается лишь на время, потом*

*снова поднимается. И так постоянно. Врач говорит, одной таблетки мало... Пила травы, зеленый чай, мед — все без толку. Редкий день давление в норме. Ну а когда оно не в норме, то самочувствие неважное, и кажется, что приступ стенокардии начинается. Когда давление снижается, все проходит. В сентябре 2008 положили в больницу с ИБС; жалобы те же, что и теперь. Сделали 5 капельниц — самочувствие без изменений. Попросила проверить позвоночник — сделали рентген. Врач сказал, что у меня такой остеохондроз всего позвоночника, какого он в своей практике еще не встречал, и что вылечить его невозможно.*

*Решила заниматься по Вашей книге. Начала с приседаний. Делала несколько дней. Очень тяжело, ноги не гнутся, зад не хочет приседать. Затем добавила отжимания. На следующий день закололо под левой грудью. Испугалась, подумала, что сердце. Лежала почти целый день. В груди все кололо. Очень испугалась. Через день все прошло. Я снова начала приседать. Присела 30 раз — похвалила себя, т.к. в первый раз и 5 сделать не могла. День прошел хорошо. Ночью проснулась от боли в груди. Болело то в груди, то в спине между лопаток, дышала тяжело, пульс в норме, хотя мне казалось, что сердце билось сильно, давление 170/100. Приняла таблетку, валокордин. Под утро уснула, но упражнения делать боюсь. Пробовала делать 5 упражнений Пола Брегга, но стало плохо, вызывала «Скорую». От массажа тоже давление поднялось. Всю жизнь пью лекарства. Что Вы можете мне посоветовать? Посылаю Вам свою выписку из больницы.*

### **ВЫПИСКА ИЗ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ**

(сокращена до необходимого. — С.Б.):

Нина Константиновна, 52 года, находилась на лечении в стационаре

**КЛИНИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ:** распространенный остеохондроз позвоночника, кифоз III степени.

**СОПУТСТВУЮЩИЙ ДИАГНОЗ:** ИБС, атеросклероз коронарных артерий, аорты, хроническая сердечная недостаточность I степени.

**РЕКОМЕНДОВАНО:** наблюдение участкового терапевта и невролога, контроль АД, ЭКГ в динамике, избегать переохлаждений и физических нагрузок, согревающие мази и т.д.

---

### **Комментарий Б.С.:**

Вот такое письмо. Достаточно типичное для тех, кому за 50. Письмо отчаявшегося человека, по-прежнему надеющегося на чудо-совет или чудо-рецепт, полученные по почте. Как относиться к таким письмам? Какие давать рецепты, советы, рекомендации, не видя больного, не осматривая его, не проводя диагностического обследования, которое я провожу всем своим пациентам (см. книгу «Остеохондроз — не приговор»). Но и отмахнуться нельзя. Человек ждет и надеется. Поэтому на основании своего громадного опыта попытаюсь расставить акценты в той программе выздоровления, которую ждет Н.К. Эти акценты, по сути, и будут «ключами» к расшифровке своего кода здоровья (см. книгу «Жизнь после травмы, или Код здоровья»).

Но сначала первый вывод: если, несмотря на все испытания вашего организма на выживаемость, вы