

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

**ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ:
ДОРОГА ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ**

ЗОЛОТАЯ КНИГА

**68 УНИВЕРСАЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ
ОТ ГЛАВНЫХ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ**



МОСКВА

УДК 615.89
ББК 53.59
Б90

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Женское здоровье: дорога длиною в жизнь. Золотая книга / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2026. — 448 с. : ил. — (Золотая полка доктора Бубновского).

Каждая женщина хочет быть красивой и желанной. Однако внешняя привлекательность напрямую зависит от состояния здоровья. Активность, выносливость, статная осанка, подтянутость — все это следствие хорошего физического и эмоционального состояния. В новой книге доктор Бубновский подробно останавливается на каждом особенном возрасте женщины, объясняет, как меняется в это время тело и что может пойти не так. И дает универсальные ключи к восстановлению здоровья.

УДК 615.89
ББК 53.59

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

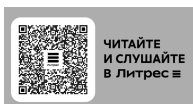
ЗОЛОТАЯ ПОЛКА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Бубновский Сергей Михайлович

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ДОРОГА ДЛИНУЮ В ЖИЗНЬ ЗОЛОТАЯ КНИГА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *О. Шестова*
Продюсер проекта *И. Лазарев*. Ответственные редакторы *О. Ключникова, Э. Каленюк*
Литературные редакторы *О. Жукова, Е. Шевардина*. Художественный редактор *С. Власов*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*. Корректоры *В. Елетина, Ю. Дорогова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы



ЧИТАЙТЕ
И СЛУШАЙТЕ
в Литрес



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



**ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН**

Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-234132-8



9 785042 341328 >



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

ЭКСМО

eksmo.ru

eksmo

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 E-mail: info@eksmo.ru

Финдрул: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тәуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасына импортер уақыш «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому протекции на продукцию

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровского, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: РДЦ-Алматы ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: 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

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сайкестігін растау

туралы мәліметтерді мына адрес: Бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification>

Произведено в Российской Федерации

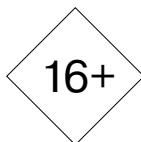
Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 22.01.2026. Формат 70x100^{1/16}.

Гарнитура «NewtonС». Печать офсетная. Усл. печ. л. 36,3.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-234132-8

© Бубновский С.М., текст, 2024
© Зотов О., фото на обложку, 2024
© Руслан Ахмеров, фото, 2022
© Сергей Синцов, Елена Шевардина, фото, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

.....

Предисловие	7
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ	11
Глава 1. Тесты для самооценки здоровья	13
Глава 2. Процедуры красоты	20
Глава 3. Есть ли вред от холодного обливания?.....	30
Несколько слов о терморегуляции.....	31
Признаки переохлаждения	37
Глава 4. Для чего нужна подготовка к беременности?	39
Правила для беременных.....	42
Что еще нужно знать будущим родителям?	45
Глава 5. Секреты здоровой беременности	48
Глава 6. Сохранить себя и ребенка:	
болезни беременных женщин	68
Что следует знать о гипертонии и эклампсии?	72
Профилактика эклампсии	80
Глава 7. Истоки гипертонии	86
Глава 8. Семь шагов к здоровью	97
Глава 9. Первый год жизни —	
первые уроки здоровья для девочки.....	103
Лучшая прививка от гриппа — холодная вода	110
Глава 10. Период «девочки — девушки»:	
когда начинаются первые проблемы?	118
Период «девочки — девушки».....	118
Из жизни клетки.....	120
Глава 11. Старт в женские болезни	126
Глава 12. Организм требует постоянного очищения	131
Глава 13. Немного о женской анатомии	134
Глава 14. Борьба с бесплодием	143
Глава 15. Как избежать рака молочной железы?.....	161
Глава 16. Жировая ткань	176
Практические рекомендации.....	183

Упражнения для ягодиц, бедер и большого живота	184
Упражнения для обладателей большого живота	189
Глава 17. Красивые ноги — это здоровые стопы	196
Общие правила для голеностопных суставов и стопы.....	202
Глава 18. Женщина после 40 лет	205
Чего ждать женщине после менопаузы?.....	213
Глава 19. Остеопороз у женщин в период менопаузы.....	214
Несколько слов о витаминах	218
Несколько слов о капиллярах	219
Глава 20. Как выжить после COVID -19?	224
Глава 21. Старость в радость:	
рекомендации для ваших мам и бабушек.....	228
Сердце и боли	228
Суставы и старость	240
 РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ЖЕНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	 243
Глава 1. Код здоровья,	
или Энергия здоровья и энергия болезни.....	245
Здоровье или болезнь?	245
Диафрагмальное дыхание — путь к здоровью.....	252
Управление дыхательным аппаратом	255
Упражнение на управление диафрагмой	256
Как быть с ИБС?	259
Избавление от страха перед болезнью и обучение диафрагмальному дыханию — основные условия для успешного выздоровления	261
Целебная сила холодной воды — криотерапия.....	262
Тепловые процедуры, или Сауна-терапия по правилам русской бани	265
Эмоции и здоровье	271
Глава 2. Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы?	279
Болезни и рекомендации	285
Триада здоровья — не только для здоровых	286
Патологическая физиология кровеносных сосудов. Надо знать!	288

Остеохондроз и ИБС: что общего?	293
Что такое ИБС?	294
«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная физиология сосудов.....	297
Тренажеры вместо «сердечного» лекарства	299
Преклонный возраст и заболевания	300
Работа над ошибками	303
Сердце — только часть сосудистой системы.....	305
Почему теряем здоровье после 40 лет?	306
Правила для силовых упражнений	308
Пять типичных ошибок при выходе из болезни.....	312
Что такое адаптация, или Как привыкнуть к жизни без лекарств?.....	314
Так что же делать старику?	324
Боли сердечные или боли мышечные — как отличить?	327
Правила движения «внутри сустава» — это важно для плавающих в бассейне.....	330
Первый «этаж» тела — приседания.....	332
Измерение ЧСС.....	334
Болезни «лежания».....	341
Валокордин — лекарство от разума.....	344
Неправильный диагноз суставов — путь к ИБС.....	347
ИБС — ишемическая болезнь страны (новая трактовка)	352
Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий.....	353
Второй «этаж» тела — защита для органов.....	356
Сердечно-сосудистые проблемы.....	358
Глава 3.....	360
Головные боли — путь к слабоумию.....	360
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы.....	360
Выбрать свой путь или судьбу	363
Культура здоровья.....	364
Головные боли неясной этиологии.....	367
Нагрузки правильные и неправильные	369
Начало угасания здоровья.....	374
Мышечная депрессия.....	376
Первые шаги из болезни	380

Первый день новой жизни.....	382
Головные боли и остеохондроз	385
ЗОЖ — что это?	387
Склероз сосудов: почему?.....	390
Что помогает движению?.....	393
Бег от инфаркта и атеросклероза.....	394
Вертеброгенные головные боли — как быть с ними?.....	400
Беседы о сахарном диабете	403
Глава 4. Активно жить не запретишь	407
Первое условие здорового долголетия — вера в самого себя	409
Второе условие здорового долголетия — удовольствие от труда	414
Третье условие здорового долголетия — закаливание жаром и холодом.....	424
Формула здорового питания, или Четвертое условие здорового долголетия	429
Белки	432
Жиры	433
Углеводы	433
Витамины.....	434
Завтрак	435
Обед.....	440
Ужин.....	440
Чем опасно ожирение?.....	440
Как создать домашний санаторий, или Пятое условие долголетия	442
Другие условия активного здорового долголетия.....	443
Какое бывает долголетие и кому нужны старики?.....	444
Выживание в период экстремальной старости, или Экстремальное выживание	446
Заключение.....	448

ПРЕДИСЛОВИЕ

.....

Люди не хотят жить вечно. Люди просто не хотят умирать.
Станислав Лем

Никто из нас еще не родился бессмертным,
и, если бы это с кем-нибудь случилось,
он не был бы счастлив, как это кажется многим.
Платон

Очередная пациентка 74 лет, «страдающая» завышенной самооценкой, достаточно безапелляционно заявляет: «Я хочу прожить 120 лет». При этом она жалуется на боли в спине — остеохондроз позвоночника с хроническими болями в спине, иррадиирущими (распространяющимися) в нижние конечности. Отсюда постепенно рождаются (у этой пациентки) артрозы коленных суставов, боли в стопах. Что само по себе вынуждает ее принимать обезболивающие средства (НПВС). «Естественно», она носит в сердце гипертоническую болезнь где-то второй степени (гипотензивные препараты так же «естественно» принимает). Опущение органов в виде геморроя и периодических запоров так же «естественно» сопровождает ее жизнь, и она успокаивает себя мнениями врачей, что все эти недомогания и болезни вполне «естественные» для этого возраста.

Ну, а на то, что ее мышцы (700 ед.) давно полноценно не работают и она просто стала физически слабой, хотя и отличается подвижностью, ее не смущает. Эдакая неестественная восторженность по сути больного человека всегда является предшественницей сенильной деменции*, развивающейся незаметно и для самого человека, и даже для окружающих людей. А ведь именно мышечная система отвечает за скорость и объем кровотока (гемодинамика). Следовательно, основные заболевания взрослого человека, связанные с плохой работой кровеносных

* Сенильная деменция — старческое слабоумие. — *Прим. авт.*

сосудов — ишемические болезни (сердце, легкие), дистрофические болезни (остеохондроз позвоночника и артрозы суставов), гипоксия мозга, связанная со слабой работой сосудов мозга (недостаток кислорода, питающего мозг через кровь, протекающую в кровеносных сосудах), никогда не поселятся в его организме, если он регулярно занимается на тренажерах для того, чтобы сосуды, проходящие внутри мышц, не подвергались дегенерации, т. е. старению. А это, пожалуй, самое главное условие долгой здоровой жизни. Плохая осанка, шаркающие по земле ноги, избыточная потливость и одышка при обычной нагрузке — верные показатели старения. Причем в этом случае подобные симптомы практически всегда являются основными уже после 60 лет... Люди смиряются со старением, хотя большинство из них понимают необходимость упражнений.

Мышечный орган — самый большой в нашем теле, так как у здорового человека в любом возрасте составляет 50–60% от веса тела. Это единственный орган, управляемый сознанием, и при снижении его качества (атрофии), связанного с тем, что его не используют (при отказе от регулярных упражнений — гимнастических или тренажерных), возникает ожирение, снижение кровотока, микроциркуляции и иммунитета.

Мышечная ткань, к счастью для человека, восстанавливается в любом возрасте (!), если создать условия гемодинамического насоса! Мышцы качают кровь — это надо понять и осмыслить! Но слабый и больной человек вряд ли самостоятельно может справиться со своим мышечным запустением. По молодости ему нужен тренер, к которому надо прийти. Во взрослом состоянии — кинезитерапевт, так как тренер чаще всего не понимает законов функциональной физиологии, а на знаниях только анатомии мышц из болезни, даже остеохондроза позвоночника с болевыми синдромами, вряд ли поможет выбраться... Но хочется подчеркнуть, что по статистике наиболее частым болевым синдромом, заставляющим обращаться к врачу (52–54% от всех патологий) являются боли в спине. А по медицинской классификации все эти боли — в спине и суставах — относятся к нарушению нервно-мышечной регуляции. То есть это те случаи, когда нервная система (мозг) перестает управлять мышцами (спины и суставов).

И чтобы этого не случилось, надо учить человека управлению своим телом с детства. И даже еще находящегося в утробе матери (гимнастика для беременных должна выполняться все 9 месяцев!).

Рано или поздно практически все люди, за исключением хронических ипохондриков, т. е. тех, кто «наслаждается» своим болезненным состоянием, приходят к необходимости активизировать свою жизнь и заняться какой-то гимнастикой, понимая, что таблетки уже не помогают.

Но сейчас бывает трудно сориентироваться в поступающей извне информации о так называемом «здоровом образе жизни». Почему «так называемом»? Потому что в это понятие буквально впихивают все, что двигается в спортивных залах и на улице. Появляется много новых видов спорта и физкультуры. Выбирай — не хочу! Вопрос — что выбрать? Раньше — даже страшно подумать! — 50 лет назад, то бишь в Советском Союзе, литературные источники, посвященные здоровому образу жизни, практически невозможно было найти. Я собирал лично подобную информацию где-то с 1967 года... В это трудно поверить сегодня, но в то время была одна газета — «Советский спорт», — в которой на второй полосе один раз в неделю публиковали опыт отдельных энтузиастов, занимающихся какими-то гимнастическими, закаливанием, «бегом трусцой от инфаркта», голоданием, уринотерапией, вегетарианством. В то же время, йога-хатха, восточные единоборства (каратэ) были под запретом. Вместо бодибилдинга была атлетическая гимнастика, находившая себе место где-то в подвальных и полуподвальных помещениях. Так вот, эта рубрика в газете «Советский спорт» называлась «Белая ворона». То есть люди, занимающиеся ЗОЖ, считались чужаками, «белыми воронами».

Вот такое отношение было к активному здоровью. Как ни парадоксально, в то время среди занимающихся ЗОЖ было больше молодых людей мужского пола, чем женского. В настоящее время тренд изменился. Девушек и бабушек занимается активным здоровьем больше. Мужчины стали сдавать, особенно после 50 лет. Правда, они любят при встрече с доктором вспоминать свою спортивную молодость, но затем лень побеждает. Тело не прощает, если его мышцы забывают на 10–20 лет и... мстит болями в этих самых мышцах. Появляется и остеохондроз, и артрозы крупных суставов. Я назвал этот феномен мышечной депрессией. Вылезают болезни из тела, которые накопились за этот период «мышечного отпуска». Но женщины! Это другой склад ума и характера. Я всегда считал, что женщины спасут Россию. Да, где-то до 30 лет их больше заботит внешность и... талия. Но, спустя какое-то время, они вдруг обращают

внимание на себя. Все уже понятно с косметическими средствами и диетами. Были любимыми... И вдруг они внимательно посмотрели на себя в зеркало после душа и — взрыв разочарования. К счастью, как правило, выход из этой ситуации они стали находить в спортивном зале, где всегда все хорошо! Как ни странно, главной мотивацией для занятий служат женщины старшей возрастной группы! Да-да!

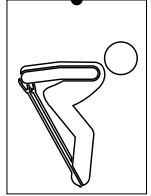
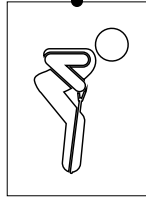
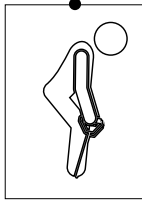
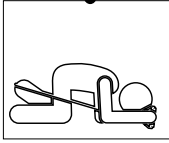
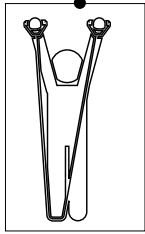
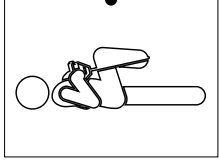
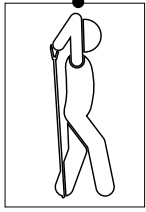
Возвращаюсь к начальной мысли. Рано или поздно большинство людей, особенно женщины, приходят к необходимости заниматься «физкультурой» (физической культурой). Главное — правильно выбрать нужный вид таких занятий, так как в их телах после 30 уже живут какие-то проблемы, вызывающие страх при начале занятий. Но заниматься все равно необходимо начать! И не месяц, не полгода. Мало того, эти занятия надо вставить в календарь своей жизни и превратить в привычку! Привычка рождается не сразу, но когда она внедрилась в сознание — любой пропуск занятия заставляет себя ненавидеть! Уж лучше не пропускать, чем общаться со своей совестью.

А потом ты замечаешь, что твои знакомые девушки или женщины, не занимающиеся этой самой физкультурой, выглядят намного хуже тебя. Так и рождается настоящая мотивация. А лень? И нехватка времени для занятий? Это пустое. Лучше жить так, чтобы тобой восхищались и в 40, и в 60 лет. Видеть в глазах мужчин интерес к тебе и в 70, и в 80 лет, чем жить в страхе за жизнь, где будешь ходить «под себя» или разовьется слабоумие. Жизнь действительно штука длинная. И надо правильно распределить свои силы, чтобы достойно пройти по этой дороге! В этой книге, уверен, вы найдете ответы на многие вопросы, касающиеся темы качества жизни.

Раздел I



ОСНОВЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Глава 1

.....

Тесты для самооценки здоровья

Для проверки своего здоровья надо выполнить всего три упражнения (это лучше сделать под присмотром кинезитерапевта в центре С. М. 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) — лежа 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 упражнения мышцы спины — грудного и поясничного отделов (см. фото 1 а, б, в).

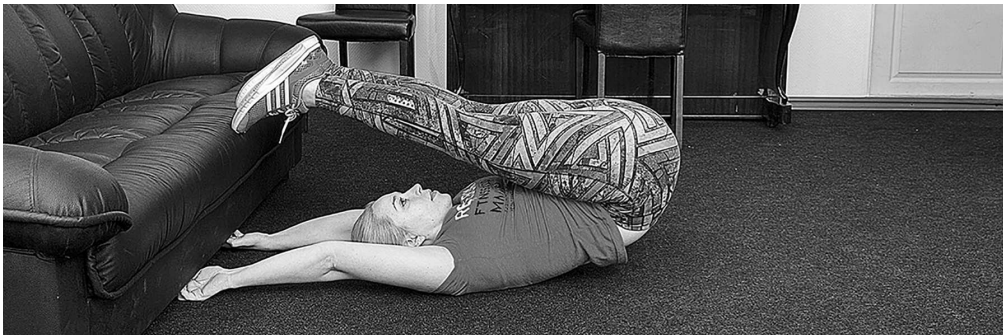
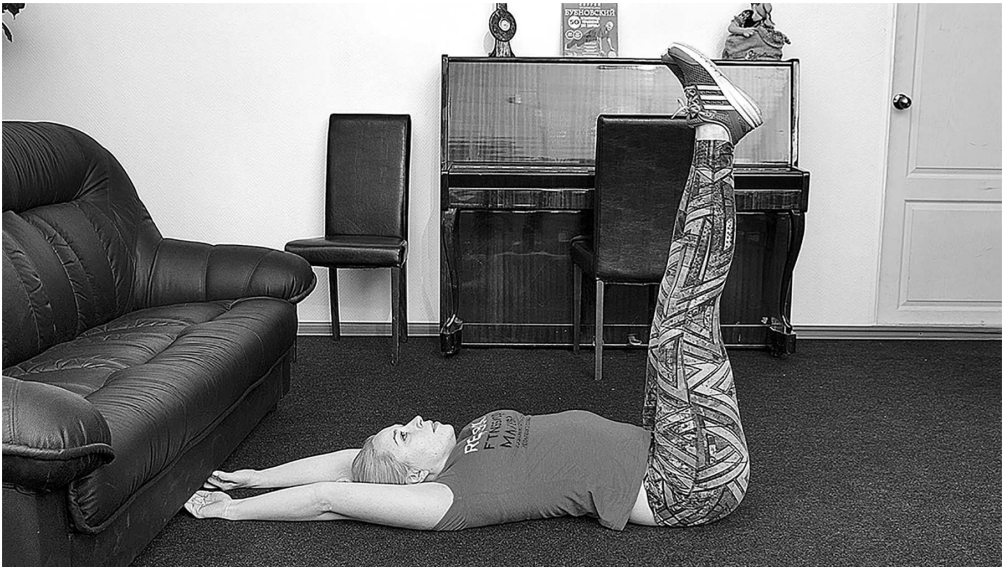


Фото 1 а, б, в

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 еще 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 С. М. 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 тренажеров и упражнений в ЦДБ.

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

После спины перейдем ко второму функциональному триггеру — боли в ногах. Ноги (нижние конечности) состоят из трех 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 вперед (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) удается все выполнить правильно — отлично;
- б) удается взяться пальцами рук за большой палец стопы (без касания локтями пола) — хорошо;
- в) не удается 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, глаза смотрят вперед, фото 3 (а, 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;



Фото 3 а, б

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.

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), эти упражнения нужно выполнять 2–3 раза в неделю и следить за тем, чтобы нагрузки были достаточными** по километражу, потраченным килокалориям и продолжительности. Необходимо использовать и силовые тренажеры, увеличивающие 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». — Прим. авт.

** См. книгу С.М. Бубновского «Код здоровья сердца и сосудов». — Прим. авт.

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 выписки ребенка из клиники. Центры-то строят, но профилактика и просветительство в этом вопросе пока еще на нуле. К счастью, в наше время умные женщины научились находить нужную информацию в интернете, когда им не удается получить ее от своих гинекологов-акушеров. Все больше и больше женщин приходит на подготовку к беременности и родам к нам, продолжая заниматься и во время беременности, приучая своих малышек еще в утробе к активному образу жизни.

Надо сказать, что если родители девочки не создали необходимые условия для ее физического развития, если они не приучили ее с первых дней жизни к закаливанию холодной водой, не установили в ее детской комнате тренажеры для лазания — шведскую, веревочную лестницы,