



ОЗДОРОВЛЕНИЕ

ПО СИСТЕМЕ

ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

**В СЕРИИ «ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО»
ПРЕДСТАВЛЕНА УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА, СЕРДЦА И СОСУДОВ**



**КОД ЗДОРОВЬЯ
СЕРДЦА И СОСУДОВ**



**ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА -
НЕ ПРИГОВОР!**



**БОЛЯТ КОЛЕНИ.
ЧТО ДЕЛАТЬ?**



**ПРАВДА
О ТАЗОБЕДРЕННОМ
СУСТАВЕ:
ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ**



**ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,
ИЛИ ЗАЧЕМ
ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?**



**БОЛЬШАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЗДОРОВЬЯ
ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА
И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**



**ПРИРОДА
РАЗУМНОГО ТЕЛА.
ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ
И СУСТАВАХ**



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



**100 ЛЕТ АКТИВНОЙ
ЖИЗНИ, ИЛИ СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

⇒ **ВСЯ ПРАВДА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ**

КАК ИЗБЕЖАТЬ
ОПАСНЫХ ПРОБЛЕМ 



Москва
2016

УДК 618
ББК 57.14
Б90

Художественное оформление *П. Петрова*

В оформлении книги использованы фотографии
С. Синцова, Е. Шевардиной, Л. Бубновской

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Вся правда о женском здоровье / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 224 с. — (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

ISBN 978-5-699-82705-3

Новая книга известного врача, выдающегося специалиста в области безмедикаментозного лечения и оздоровления организма Сергея Михайловича Бубновского адресована девочкам, девушкам, женщинам, бабушкам...

Как правильно подготовить свой организм к будущему материнству, избежать бесплодия и сохранить стройность после родов? Что надо делать, чтобы хождение в изящной обуви на высоком каблуке не привело вас на хирургический стол, и какие физические упражнения оградят вас от болей в спине? Вы узнаете, как на протяжении всей жизни, не прибегая к таблеткам, сохранить женское здоровье и привлекательность.

Методично следуя рекомендациям, изложенным в книге, вы сможете обезопасить себя от таких распространенных заболеваний, как эндометриоз, миома матки, мастопатия. Вы узнаете причины возникновения тазовых болей и способы их предотвращения и лечения без лекарств.

**УДК 618
ББК 57.14**

ISBN 978-5-699-82705-3

© Бубновский С.М., 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э»,
2016

Оглавление

.....

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ГЛАВА 1	13
Дорога с женщинами	
ГЛАВА 2	18
Истоки здоровья человека, или Что надо знать будущим и молодым родителям	
ГЛАВА 3	29
Болезни беременных и правила выхода из них без лекарств	
ГЛАВА 4	54
Первый год жизни ребенка — первые уроки здоровья	
ГЛАВА 5	63
Лучшая «прививка» от гриппа — холодная вода	
ГЛАВА 6	76
Период «Девочки — девушки». Когда начинаются первые проблемы	
ГЛАВА 7	79
Из жизни клетки	
ГЛАВА 8	86
Старт в женские болезни	

ГЛАВА 9	93
Организм — не помойная яма, он требует постоянного очищения	
ГЛАВА 10	97
Немного о женской анатомии, или Информация к размышлению	
ГЛАВА 11	105
Борьба с бесплодием и фригидностью	
ГЛАВА 12	127
Как избежать рака молочной железы	
ГЛАВА 13	141
Жировая ткань — орган, живущий в организме человека независимо от других органов, но пожирающий их	
ГЛАВА 14	164
Тазовые боли в гинекологии — мины замедленного действия	
ГЛАВА 15	172
Остеопороз у женщин менопаузального периода	
ГЛАВА 16	180
Красивые ноги — это здоровые стопы	
ГЛАВА 17	194
Одна. Больная. Старая (или Жизнь одиноких пожилых женщин)	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	219

Предисловие

.....

*Женская доля — хранить очаг
дома своего и здоровье для его
поддержания. — Б.С.*

Девочка, девушка, женщина, бабушка — возрастные и временные изменения в процессе жизни. Но в течение двух первых периодов (девочка и девушка) о здоровье не думается, а в ходе двух вторых (женщина, бабушка) — думается только о здоровье — о своем, о здоровье детей и даже внуков...

Не владея полной статистикой, но исходя из своего опыта, скажу: большинство женщин уже после первых родов всю оставшуюся жизнь жалуются на свое здоровье (прежде всего на боли в спине и тазовые боли), упрекая во всем мужчин. К сожалению, даже в женских консультациях беременных не готовят в физическом плане к здоровому прохождению беременности. За ними наблюдают, а в случае чего — укладывают «на сохранение». Мужчины здесь ни при чем. Но ни гинекологи, ни акушеры, принимающие роды, не знают принципов и правил сохранения здоровья (или не хотят знать) в этом естественном для женщины периоде жизни, который не должен в нормальных условиях заканчиваться нездоровьем женщины на всю оставшуюся жизнь и тем более — рождением больного ребенка.

Ну почему же беременность и последующие роды заканчиваются нездоровьем для матери? Почему женщины всего мира страдают от мастопатии и миомы матки, как

правило, осложняющихся раком с окончательной потерей здоровья, несмотря на усилия онкологов?

Неужели естественные физиологические процессы, к которым относится родовая деятельность, с возрастом должны наносить такой страшный ущерб здоровью женщин? С экранов телевизоров, из Интернета и со страниц прессы от вышеназванных специалистов можно услышать только одни призывы — диагностика, диагностика, профилактические осмотры! То есть маммография, ультразвук, компьютерная диагностика и ряд других, все время появляющихся новых и, надо сказать, дорогостоящих методов инструментальной диагностики. И ни одного реального, простого совета женщине, не особо состоятельной, живущей одиноко, зачастую — вдали от города, в котором находятся соответствующие медицинские центры, совета, который помог бы ей сохранить здоровье спины, молочных желез, матки, не прибегая к дорогостоящим методам диагностики и последующего пожизненного за ним лечения. В данном контексте я часто повторяю: в наше время опасно болеть — либо отравят таблетками, либо что-нибудь отрежут. Общепринятая медицина предпочитает дорогостоящие лекарства и сложные оперативные вмешательства. Главная ее задача — втянуть в процесс лечения, а далее — как получится... Наверх ничего не просочится о неудачах лечения, в котором на первом месте стоит договор с пациентом, где всю ответственность он, пациент, берет на себя! Еще и еще раз я подчеркну — медицина не изучает законы сохранения здоровья, хотя декларирует это постоянно. Она (медицина) изучает болезнь и правила адаптации к болезни манипулированием лекарственными препаратами.

Ни в коем случае не умаляю значения и умения большинства врачей вывести больного из острого состояния,

ВСЯ ПРАВДА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

опасного для жизни, и необходимости в этом периоде применять лекарственные препараты или проводить необходимые оперативные вмешательства. Я не позиционирую себя специалистом по гинекологии. Но простые правила профилактики, применяя которые женщина может избежать вышеназванных опасных для жизни заболеваний, могу порекомендовать. Сам я явился началом пяти жизней — у меня пятеро детей. Ни один мой ребенок не принимал до периода взросления (и, как я полагаю, и позже) ни одной таблетки, даже при острых респираторных заболеваниях (грипп, ОРВИ и пр.). Все живут полноценной здоровой жизнью и растят на этих же принципах своих детей. Я уже особо не вмешиваюсь в их жизнь. Женщины, родившие моих детей по этим принципам и под моим наблюдением, не деформировались телесно после родов, не страдают от болей в спине, возникающих в период беременности (как правило, от расхождения лонного сочленения таза, которое и является в подавляющем числе случаев причиной боли в спине всю оставшуюся жизнь).

Постараюсь в этой книге более подробно осветить вопросы, касающиеся женского здоровья и профилактики возможных заболеваний у женщин.

Я не буду касаться строго специализированных тем типа мочеполовых инфекционных заболеваний и гнойных (абсцессы, кисты) неотложных состояний в гинекологии (апоплексия яичника, внематочная беременность), злокачественных образований матки и молочных желез и некоторых других, больше подходящих для оперативных вмешательств.

Я поговорю о часто встречающихся хронических женских заболеваниях, которых можно избежать, соблюдая достаточно простые методы профилактики. В эту группу мож-

но отнести различные воспалительные заболевания типа вульвовагинитов¹, 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 заболеваний трудно разобраться, даже используя практические руководства для акушеров-гинекологов.

Слово «профилактика» в обычной медицинской практике используется как-то аморфно. Разве что в режиме профилактики послеоперационных осложнений. Но и в этом случае — в виде приема антибиотиков! Кошмар! Какая-то безысходность...

С моей точки зрения, профилактика² — 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. Одним словом, профилактика — это умение выводить болезнь из организма естественными средствами при первых симптомах появления без использования лекарств. Эти действия помогают

¹ Вульвовагинит — воспаление наружных половых органов женщины, слизистой оболочки малых половых губ, преддверия влагалища).

² Профилактика (от Prophylaxis — «стоять на страже», лат.) — предупреждение болезни, предохранение от заболевания — меры, направленные на защиту от возникновения и распространения болезней («Медицинская терминология» доктора Георгия Д. Арнаутова (на пяти языках).)

ВСЯ ПРАВДА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

избавиться от страха при попадании в неблагоприятные условия среды и препятствуют развитию болезни, а чаще даже избавляют от болезни и хронических воспалительных заболеваний, которые трудно поддаются или не поддаются лечению привычными лекарственными средствами.

Так получается, что общепринятая медицинская практика ни во что не ставит способности самого организма справляться со своими недугами без лекарств. Подобное высокомерное отношение к возможностям и ресурсам организма, в том числе и собственного, приводит большинство врачей к моменту завершения ими активной деятельности в число пациентов, и они, даже при банальных, с моей точки зрения, заболеваниях, так же безропотно принимают лекарства, выписанные их коллегами. Это связано, видимо, с тем, что при использовании правил профилактики многие врачебные специальности попросту исчезли бы и больницы опустели бы. Я в таких случаях говорю коллегам, не обращая внимания на возможности организма: «Работы хватит на всех, так как большая часть человечества не готова вступить в борьбу с потерей здоровья естественными способами. А вот ваше здоровье при назначении вами лекарственных препаратов для лечения обращающихся к вам больных под угрозой, так как болезнь имеет не только соматические (телесные) признаки, но и энергетические, то есть передаваемые, как вирус, в случае невозможности победить ее (болезнь) лекарствами». Упомянутая большая часть человечества готова лечиться лекарствами и операциями до окончательной потери здоровья, так как переполнена гордыней¹ и неверием в ресурсы собственного орга-

¹ Один мой знакомый священник, отец Серафим, так и говорил: «Болезнь — это лекарство от гордыни».

низма. Да! Это из категории метафизики! Но я многократно убеждался в этом феномене болезни и подробно описал его в книге «Код здоровья сердца и сосудов». Это не медицинские понятия, врачи этого не принимают, а жаль... Я хочу подчеркнуть, что ответный кумулятивный (накопительный) «удар» безуспешного лечения болезни настигает самих же врачей уже где-то к 50 годам, когда жизнь, как говорят мудрецы, только начинается. Болезнь тоже имеет энергию, воздействующую на самого врача. Если врач с ней не справляется, она «переходит» на него. Вот такие пироги... Видел, вижу и лечу таких своих «коллег». Лечу нелекарственными средствами. Как правило, удается...

Впрочем, вернемся к женскому здоровью. Как его сохранить или восстановить (это требуется чаще), если болезнь уже «зацепилась» за организм? Что надо и чего не надо делать, чтобы избежать болезни или справиться с ней без последствий (я понимаю под последствиями умеренный прием лекарственных средств, имеющих массу побочных эффектов) для организма? Поговорим об этом в книге.

Глава 1

ДОРОГА С ЖЕНЩИНАМИ

Я люблю женщин! Нет, нет... не только потому, что я нормальный здоровый мужчина, в жизни которого должны быть женщины, дающие мужчине ни с чем не соизмеримый комплекс удовольствий. Я люблю женщин, потому что считаю себя им обязанным очень многим в своей земной — личной и профессиональной жизни. Посудите сами, из пятерых моих детей трое — девочки. Старшие дети на момент написания этой книги принесли мне еще трех (уже своих) девочек, которых я называю не внучками, хотя это, конечно, так, а детьми моих детей, так как не люблю слово «дед»... Наверное, это осталось от армии, после которой слово «дед» вызывает у меня психологическое отторжение.

Сколько себя помню (с детского сада), рядом со мной всегда была девочка, которую я опекал и защищал от «врагов». Помню свой хулиганский (как сказала позже воспитательница моей маме) поступок. Мальчик из старшей группы обидел «мою» девочку. Я подловил его в раздевалке и намазал ему глаза... луком. Он долго плакал. Не больно, но обидно. Каким-то девочкам уже в школе помогал писать сочинения, кто-то из них помогал мне в математике.

Почему-то я с детства не любил таблетки, несмотря на то что моя мама была управляющей аптекой. Когда я приходил к ней на работу, она угощала меня гематогеном, аскорбинкой, и я при этом пил дистиллированную

воду, которой напиться нельзя. Может быть, в тот период жизни привык много пить. Когда я поступил в медицинский институт, а это было после армии и спустя 10 лет после окончания школы, мне нелегко было учиться на первом курсе — химия (которую знал плохо), латынь, физика (знал плохо), к тому же была разбита голова в ДТП, мне помогали девочки... Просто счастье какое-то... У меня уже были дети, приходилось работать, учиться и лечиться (пробовал на себе все альтернативное). К окончанию института я был уже сформировавшимся врачом, так как практиковал уже после 2-го курса. Но еще надо было поучиться.

Карьеру врача я начал психиатром и вскоре после окончания медицинского института и интернатуры в Первой психиатрической больнице им. Кащенко довольно быстро, уже через месяц работы в психоневрологическом интернате, управлял им в качестве главного врача. Основным контингентом этого ПНИ (три корпуса) были женщины, правда, потерявшие контакт с этой жизнью (психический, конечно). И пусть этих женщин надо было лечить, а вернее, сопровождать их потерянную жизнь с помощью нейролептиков и транквилизаторов. Именно этот женский контингент научил меня в дальнейшем довольно спокойно относиться к возникающим порой нездоровым психическим женским атакам, с которыми сталкивается любой мужчина, близкий круг которого в основном составляют женщины. Да и вообще, когда умеешь отличать болезненную психическую реакцию от нормальной, легче жить... Как ни парадоксально, эти женщины меня по-своему любили, хотя и доставляли мне массу проблем различного свойства. Это был период моего научного погружения в болезни потерянного мозга — сенильную деменцию (старческое слабоумие), паркинсонизм и прочее. Но я ушел из «большой» психиатрии. Не мое это. Я достаточно миролюбив

ВСЯ ПРАВДА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

вый человек, чтобы «воевать» с женщинами каждый день с помощью внутривенных инъекций. И судьба меня забросила в прямо противоположный лагерь — спортивную медицину. Я стал врачом молодежной сборной лыжной команды СССР. Большинство сборных страны имеют две команды — мужскую и женскую. Мне досталась, конечно же, женская. В отличие от предыдущей «женской команды» эта — совершенно здоровая, и здесь надо было уже лечить витаминами (кстати, тоже непростое дело, так как есть не только гипо-, но и «гипервитаминоз»). Но в этот раз я стал использовать свои «затаенные» рецепты — рецепты без таблеток. Уже где-то с 14 лет я собирал все методы естественной медицины. Ее еще называют альтернативной. К ней относится все, не связанное с химической рецептурой: раздельное питание, голодание, моржевание, вегетарианство, траво- и минералолечение, все виды гимнастик (от йоги до ушу, от карате до атлетической гимнастики, от Амосова до Шелтона), уринотерапия и ароматерапия, экстрасенсорика и астрология. Одним словом, все, что запрещалось. Да-да. Были и такие времена запретов, которые сняли в конце 80-х — время перестройки.

Расскажу одну медицинскую историю с этой командой лыжниц. Как-то они приехали с чемпионата страны в Горьком (Н. Новгород) совершенно «разобранными». Вся сборная (и мужская, естественно) болела гриппом или чем-то его напоминающим. А случилось это в период подготовки всех сборных к Универсиаде в Болгарии (наши спортсмены, как правило, являются студентами каких-либо, чаще спортивных, вузов, и именно «сборники», а не «чайники» представляли страну на этом спортивном форуме), до начала которой оставалось чуть меньше месяца.

Я понимал, что лекарственное лечение резко снизит их спортивную форму, и приступил к «своему» лечению.