

СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ  
КОНОВАЛОВ



ЗДОРОВЬЕ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
СИСТЕМЫ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.89 Авторство С. С. Коновалова, право на имя и неприкосновенность на-  
стоящего произведения охраняются законом. С. С. Коновалову при-  
надлежит исключительное право использовать произведение в любой  
ББК 53.58 форме и любым не противоречащим закону способом (исключительное  
К64 право на произведение). Запрещено использование произведения  
не уполномоченными С. С. Коноваловым лицами, независимо от того,  
совершаются ли соответствующие действия в целях извлечения прибыли или  
без такой цели, в том числе (но не исключительно) воспроизведение, распро-  
странение либо иное введение в гражданский оборот, копирование, прокат, пуб-  
личное исполнение, сообщение в эфир, перевод или иная переработка, дове-  
дение до всеобщего сведения. Произведение не может быть частью составного  
или производного произведения в любых целях. Использование произведения  
в информационных, научных, учебных или культурных целях возможно в объе-  
ме, оправданном целью использования, и исключительно в порядке, предусмотрен-  
ном действующим законодательством Российской Федерации с обязатель-  
ным указанием имени автора и источника заимствования.

**Коновалов, Сергей Сергеевич.**

К64 Здоровье опорно-двигательной системы / Сергей Сергеевич Ко-  
новалов. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 416 с. : ил. (Доктор  
Коновалов С. С.: Путь к здоровью).

ISBN 978-5-17-150590-5 (Доктор Коновалов С. С.: Путь к здоровью)

ISBN 978-5-17-135473-2 (Медицина будущего)

Книга всемирно известного врача и ученого, доктора медицинских наук, профессора Сергея Сергеевича Коновалова «Здоровье опорно-двигательной системы» открывает новую серию его книг, в которых доктор представляет читателю основы функционирования здоровой системы, начиная от клеток и завершая всем организмом. Любой человек, вне зависимости от своего образования, найдет для себя в этой книге необходимые ему советы Доктора по сохранению здоровья позвоночника и суставов, костей, хрящевой, соединительной и мышечной тканей, включая рекомендации по физическим нагрузкам, питанию, образу жизни. Значительная часть книги посвящена восстановлению и поддержанию здоровья человека методами Информационной медицины, дающими потрясающие результаты в виде ухода тяжелейших болезней, что подтверждают размещенные в книге анкеты пациентов-студентов Доктора.

Книга представляет интерес не только для больного человека, но и для практикующих врачей, потому что в ней изложены самые современные методы лечения болезни современной цивилизации — остеопороза.

*Информация, изложенная в данной книге, является исключительно справочной и дополнительной и не может использоваться без согласия или взамен рекомендаций вашего лечащего врача либо иного медицинского персонала, ответственных за принятие решений по вопросу лечения вашего заболевания. По этой причине доктор Коновалов С. С. и ООО «Издательство АСТ» не предоставляют какой-либо гарантии того, что рекомендации и материалы, содержащиеся в данной книге, будут приемлемы в вашем конкретном случае. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ISBN 978-5-17-150590-5

(Доктор Коновалов С. С.:

Путь к здоровью)

ISBN 978-5-17-135473-2

(Медицина будущего)

© Коновалов С., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2022

---

# Содержание



От редакции .....	12
<b>От автора.....</b>	<b>13</b>
Вступительное слово.....	13
Особенности нынешнего этапа обучения.....	16
Умом этого не понять — это Чудо! .....	19
<i>Чудо, которое невозможно объяснить</i> .....	19
Зачем больному человеку нужны глубокие Знания о работе организма.....	24
Вход в мир Информационной медицины.....	30
Об анкетах в книге.....	31

## Часть I

### ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

<b>Строение костей .....</b>	<b>34</b>
Костная ткань .....	34
<i>Функции.....</i>	<i>36</i>
<i>Особенности костной ткани .....</i>	<i>39</i>
<i>Рост костной ткани .....</i>	<i>43</i>
<i>Остеокласты .....</i>	<i>45</i>
<i>Механизм разрушения (резорбции)             костной ткани .....</i>	<i>47</i>
<i>Обмен кальция в костной ткани .....</i>	<i>49</i>
<i>Кальций регулирующие гормоны .....</i>	<i>52</i>

---

---

<i>Роль бора в метаболизме     костной ткани</i> .....	55
Надкостница .....	57
Костный мозг .....	60
Виды костей .....	61
Небольшое заключение .....	62
<b>Суставы</b> .....	63
Определение .....	64
Строение сустава .....	64
Суставная жидкость .....	66
<i>Подведем небольшой итог</i> .....	70
<i>Нарушение обмена веществ внутри         экссудата</i> .....	71
<i>Причины нарушения выработки экссудата</i> .....	72
<i>Как восстановить синовиальную жидкость         в суставах?</i> .....	73
<i>Продукты, повышающие продуцирование         экссудата</i> .....	75
<i>Мукополисахариды</i> .....	75
<i>Хороший холестерин нужен и здесь</i> .....	78
<i>Продукты, полезные для суставов</i> .....	78
Хрящевая ткань .....	80
<i>Хрящи суставов</i> .....	82
<i>Питание и хрящевая вода</i> .....	83
<i>Старение хрящевой ткани</i> .....	84
Полезные продукты для восстановления хрящевой ткани .....	86
<i>Продукты со строительным материалом</i> .....	86
<i>Продукты для эластичности</i> .....	87
<i>Продукты для активного синтеза</i> .....	87
Физкультура в регенерации хрящевой ткани .....	89
Связки .....	90
<i>Поддержка эластичности связок</i> .....	91

---

---

<b>Позвоночник и его суставы</b> .....	92
Позвоночник. Общая характеристика .....	92
Строение позвонка .....	98
<i>Позвоночно-двигательный сегмент</i> .....	98
Межпозвоночный диск .....	99
Межпозвоночные (фасеточные) суставы .....	105
Межпозвоночное (фораминальное) отверстие ...	107
Особенности шейного отдела позвоночника .....	107
Особенности грудного отдела позвоночника ...	111
Особенности поясничного отдела позвоночника .....	115
Крестцовый отдел позвоночника .....	116
Копчик .....	119
Краткие выводы .....	121
Связочный аппарат позвоночника .....	125
<i>Группа длинных связок</i> .....	126
<i>Группа коротких связок</i> .....	127
Движения позвоночника .....	130
<b>Суставы опорно-двигательной системы</b> .....	137
Тазобедренный сустав .....	138
Коленный сустав .....	140
Голеностопный сустав .....	144
Суставы стопы .....	146
Плечевой сустав .....	149
Локтевой сустав .....	150
Лучезапястный сустав .....	151
Суставы кисти .....	152
Выздоровление через диагностический период ..	154
<b>Сухожилия</b> .....	157
Полезные продукты для связок и сухожилий ...	160
<b>Мышечная ткань</b> .....	161
Общая характеристика .....	161

---

Как работает мышца . . . . .	164
Околопозвоночные мышцы . . . . .	167
Питание для мышц . . . . .	168
<b>Ключ к здоровью находится в стопе . . . . .</b>	<b>171</b>
«Механика» здоровой походки . . . . .	171
Общее представление. Функции . . . . .	174
К чему приводит ослабление функции стопы . . . . .	176
Правильный угол свода стопы – залог здоровья . . . . .	177
И это еще не все . . . . .	184
Как восстановить свод стопы в домашних условиях? . . . . .	188
Сохраняем здоровье стопы . . . . .	189
<b>Осанка . . . . .</b>	<b>191</b>
Причины нарушения осанки . . . . .	192
Восстанавливаем осанку . . . . .	198
Как сохранить осанку . . . . .	200

## Часть II

### БОЛЕЗНИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

<b>Остеопороз . . . . .</b>	<b>210</b>
Основные факторы, способствующие развитию остеопороза . . . . .	213
Ранние признаки дефицита кальция . . . . .	225
Симптомы остеопороза . . . . .	227
Диагностика . . . . .	228
Лечение . . . . .	232
<i>Современное классическое лечение . . . . .</i>	<i>232</i>
Питание при остеопорозе . . . . .	241
<i>Продукты, содержащие наибольшее             количество необходимых костной ткани             неорганических элементов . . . . .</i>	<i>243</i>

---

<i>Нежелательные продукты, а также продукты, которые следует ограничить в своем пищевом рационе при остеопорозе</i> .....	244
Профилактика остеопороза .....	246
<i>Общие рекомендации</i> .....	246
<i>Информационная и классическая медицина</i> ...	248
<i>Счастливый (фантастический) финал одного сражения</i> .....	250

### Часть III

## РАЗРУШАЕМ БОЛЕЗНЬ, ВОССТАНАВЛИВАЯ ИСТИННОЕ ЗДОРОВЬЕ И ВХОДЯ В МИР ИНФОРМАЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

<b>Вход в Информационные поля Вселенной и пребывание в них. Заочное лечение.</b> .....	258
Как и когда появился такой вид обучения, как заочный сеанс .....	259
Почему возможно восстановление здоровья при заочной форме обучения? .....	263
Заочное лечение и обучение. Определение. ....	265
Можно ли начинать лечение с данной книги человеку, не знакомому с Информационно- энергетическим Учением? .....	268
Впервые начинающим и тем, кто только в начале Пути .....	270
Периоды восстановления здоровья .....	272
<i>Период накопления Энергии</i> .....	272
<i>Диагностический период –         первая фаза начала выздоровления.</i> .....	273
<i>Поздний диагностический период (пример)</i> ....	280

---

---

<b>Программа заочного Энергетического лечения заболеваний опорно-двигательной системы</b> . . . . .	283
Особенности энергетического лечения сегодняшнего дня . . . . .	283
Что объединяет этих моих студентов? . . . . .	291
Начало входа в основной сеанс . . . . .	299
Основной сеанс . . . . .	301
<b>Энергетические упражнения</b> . . . . .	323
Восстановление Основного – Божественного – энергетического канала. . . . .	324
Об индивидуальном опыте . . . . .	376
<b>Истории выздоровления моих студентов.</b> . . . . .	382
«Долгий Путь к себе». . . . .	382
«Вот так быстро может уйти болезнь, если ты готов» . . . . .	386
«Это Радость и Восторг – Двигаться и Жить без болей» . . . . .	388
<b>Рекомендации</b> . . . . .	392
Простые правила для сохранения подвижности суставов . . . . .	392
1. <i>Пейте воду</i> . . . . .	392
2. <i>Устраивайте «прогулки» в помещении</i> . . . . .	393
3. <i>Следите за осанкой</i> . . . . .	394
Как повысить двигательную активность . . . . .	396
Отдаем предпочтение ходьбе. . . . .	396
<b>Хроника выздоровлений</b> . . . . .	399
«Шестнадцать лет я искал Вас, нашел, и все позади...» . . . . .	400
Вместо эпилога. . . . .	404

---



**АО-45658.**

**1939 г. р., врач**

**Уважаемый Сергей Сергеевич!**

Я прочитала все Ваши книги, начиная с апреля 2009 г., перечитываю их снова и снова. Сразу же стала применять буклеты — сначала в книгах расположенные, а затем хранительные и лечебные, которые привезли из Петербурга. Пью ежедневно волшебную водичку, которую ставлю на буклет, нерегулярно, но делаю энергетическую зарядку, во время которой ощущаю сильнейшую вибрацию во всем теле.

Несомненно, изменения на духовном и физическом уровнях происходят. Все замечательно! Ваши книги, буклеты, водичка, но живое общение с Вами, музыка, слова, юмор... потрясающее впечатление!

После первых и последующих занятий исчезли боли в пояснице, появилась необыкновенная легкость во всем теле, хотя бегаем, ходим целыми днями (успеть все посмотреть, везде побывать).

Удивительно, но почти не устаю. Мне кажется, что я помолодела на 20 лет. Ежедневный стул, исчезли боли в правом коленном суставе и на 80% в правой пятке...

Я врач, преподаватель со стажем 35 лет, окончила аспирантуру Ленинградского санитарно-гигиенического института им. Мечникова.

Ваше учение стимулирует к дальнейшему духовному и физическому развитию. Ваши высоконравственные лекции, которые носят и воспитательный характер, пробуждают в Душе любовь к этому Миру, к Творцу, а самое главное — любовь к себе.

Кто мы? Для чего живем на этой прекрасной Планете?

Много аспектов Вы затрагиваете, почти все они отражены в Ваших книгах и откровениях Ваших пациентов-студентов. Все это созвучно моим мыслям и моему опыту. И это прекрасно!

Надеюсь, что мое общение с Вами продолжится!

Бесконечное спасибо! Да хранит Вас Бог!

**ВЫ НУЖНЫ ЭТОМУ МИРУ!**

*г. Челябинск*



**Сергей Сергеевич Коновалов**, доктор медицинских наук, профессор, действительный член Международной академии наук экологии и безопасности человека и природы, член президиума академии. Директор Института информационной медицины МАНЭБ, основатель Информационно-энергетического Учения, один из ведущих ученых в области информационно-молекулярной медицины в мире.

Автор более 150 научных работ и монографий. Соавтор учебников для вузов страны в области практической медицины, гериатрии и геронтологии.

Широко известен как автор научных-популярных книг в области оздоровительных методик, изданных тиражом более 11 миллионов экземпляров в нашей стране и переведенных на английский, немецкий, испанский и другие иностранные языки.

Родился 4 апреля 1954 года в семье военного летчика в военном городке авиационной дивизии стратегических бомбардировщиков, расположенном около города Прилуки Черниговской области.

В 1971 году окончил среднюю школу № 1 г. Прилуки и поступил в Винницкий государственный медицинский институт им. Н. И. Пирогова на лечебный факультет.

В 1975 году был призван в вооруженные силы СССР и переведен на 5-й курс военно-медицинского факультета Куйбышевского государственного медицинского института, который окончил в 1977 году. Проходил службу в боевых частях Вооруженных сил СССР в должности начальника лазарета, офицера лечебного отдела медицинской службы Ленинградского военного округа, старшего ординатора отделения реанимации и неотложной помощи, инфарктного отделения кардиологического центра Окружного клинического военного госпиталя.

В 1981 году прошел усовершенствование по терапии в Военном окружном клиническом госпитале им. З. П. Соловьева в Ленинграде, в 1982 году — усовершенствование по основам компьютерного программирования в Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова в Ленинграде.

В 1988 году окончил первый факультет руководящего состава медицинской службы Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова в Ленинграде по специальности «терапия».

Еще в стенах военного факультета Куйбышевского государственного медицинского института стал проявлять интерес к научным исследованиям, и в 1977 году была опубликована его

первая работа «О частоте и характере осложнений при сахарном диабете». И вполне закономерно, что в 1992 году Сергей Сергеевич приступил к фундаментальным исследованиям в Санкт-Петербургском Институте биорегуляции и геронтологии Российской академии наук, пройдя путь от научного сотрудника до заведующего лабораторией нейроэндокринологии. За это время под его руководством защищено пять диссертаций кандидатов медицинских наук. В 2014 году завершил работу в институте и возглавил Институт информационной медицины МАНЭБ. Продолжает заниматься исследованиями в области генетики, молекулярной цитологии, биохимии и биофизики живой ткани, влияния информационного окружения на жизнедеятельность клетки и всего организма человека. Биосфера и здоровье, биосфера и болезнь — и это далеко не полный перечень его научных интересов и направлений исследований.

Участвует в научных конференциях в нашей стране и за рубежом. В частности, в 2013 году (23–27 июля) был участником Всемирного конгресса по геронтологии и гериатрии, проходившего в Сеуле под эгидой Организации Объединенных Наций. (**«The effect of pineal gland peptides on aging pace» S. Kononov THE 20th IAGG WORLD CONGRESS OF GERONTOLOGY AND GERIATRICS June 23–27 Seoul, Korea p. 217**)

С 1990 года активно занимается изучением информационной среды как основы жизни Вселенной и человека и является основоположником Информационно-энергетического Учения, практическая реализация положений которого осуществляется в рамках проводимых им циклов научно-просветительских семинаров в Санкт-Петербурге и в Москве.

Представляя слушателям знания в области медицины, биологии, генетики, квантовой физики, биологической и органической химии и Информационной медицины, Доктор учит их активной борьбе с болезнью и профилактике возникновения заболеваний. Каждый учебный год включает пять циклов из пяти дневных семинаров, которые демонстрируют высочайшую степень эффективности в преодолении человеком его хронической болезни, подтверждая тем самым на практике научную обоснованность Информационно-энергетического Учения.

Сергей Сергеевич — композитор, ставший известным мировому олимпийскому движению благодаря музыкальной композиции «Поток», созданной для произвольной программы нашей звездной пары по фигурному катанию (О. Макаров и Л. Селезнева) на Зимних Олимпийских играх в Калгари в 1988 году. Создаваемые им музыкальные композиции «Настроение» пользуются большой популярностью у людей по всему миру.

О Докторе узнают не из радио- и телепередач, в которых он не принимает участия, а получив благую весть о нем в самый необходимый момент своей жизни...

---

## От редакции

Книга всемирно известного врача и ученого, доктора медицинских наук, профессора Сергея Сергеевича Коновалова «Учимся выздоравливать. Опорно-двигательная система» открывает новую серию его книг, в которых нет привычных для нас названий болезней, диагнозов, симптомов, причин их развития. Доктор раскрывает перед читателями функцию здоровой системы, начиная от клеток и завершая всем организмом. Любой человек, вне зависимости от своего образования, найдет для себя в этой книге необходимые ему советы Доктора по сохранению здоровья позвоночника и суставов, костей, хрящевой, соединительной и мышечной тканей, включая рекомендации по физическим нагрузкам, питанию, образу жизни. Значительная часть книги посвящена восстановлению и поддержанию здоровья человека методами Информационной медицины, дающими потрясающие результаты в виде ухода тяжелейших болезней, что подтверждают анкеты пациентов-студентов Доктора, размещенные в книге. Результаты выздоровления, которыми вряд ли может поделиться любая медицинская клиника планеты, не просто удивительные, они фантастические!

Книга представляет интерес не только для больного человека, но и для практикующих врачей, потому что в ней изложены самые современные методы лечения болезни современной цивилизации — остеопороза. Редакция с удовольствием представляет эту книгу своим читателям и надеется, что она станет добрым помощником в преодолении болезней опорно-двигательной системы.

---

# От автора



## Вступительное слово

Первая книга «Болезни позвоночника и суставов» вышла в 2000 году. С тех пор прошло более 20 лет. За это время ортопедия сделала воистину космический шаг в области помощи больным, страдающим тяжелыми заболеваниями, сопряженными с болью, ограничением подвижности суставов, а значит постоянными страданиями и уходом от активной жизни. Благодаря развитию передовых технологий и появлению новых материалов больным, страдающим артрозами тазобедренных суставов, пораженные суставы меняют на искусственные, созданные, например, из титана, керамики, что делает жизнь пациентов более комфортной и т. д. Новейшие методики, которые применяют сегодня хирурги-ортопеды, позволяют успешно решать задачи по лечению поражений позвоночника, в частности грыжи Шморля и т. д. и т. п.

И многим может показаться, что развитие ортопедии в исключительно хирургическом направлении расширяет возможности медицины до невероятных

---

вершин, а значит, человек может быть уверен, что при возникновении подобных проблем врачи всегда ему помогут.

И таким образом отпадают смысл и необходимость искать какие-то альтернативные виды борьбы с этими заболеваниями, включая методы Информационной медицины как части Информационно-энергетического Учения.

Великое и глубокое заблуждение и врачей, и людей! Да, можно, используя механические и физические технологии, избавить человека от страданий на некоторое время. Но ведь эта болезнь возникла не на пустом месте. Ей предшествовала колоссальная разбалансировка функционирования всего организма, и боль и ограничение подвижности суставов и позвоночника являются вершиной айсберга, основная, значительная часть которого скрыта под водой неизученных и нераскрытых механизмов развития заболевания.

**А значит, убирая боль и облегчая жизнь больно-го, современная ортопедия не устраняет механизмы развития заболевания, и они остаются с человеком. Они продолжают разрушать организм.**

Человек стремится жить дольше, предпринимая все новые и новые шаги в этом направлении. Используя все новые и новые рекомендации врачей. А это значит, что, устранив таким образом одно из внешних проявлений болезни, медицина лишь на некоторое время приостанавливает продолжающееся разрушение организма.

Вот почему и сегодня, и в будущем Информационно-энергетическое Учение как фундаментальная основа Информационной медицины будет обретать все большее значение для человека и человечества в его борьбе с болезнью, включая старение.

---

И вот почему и эта книга, в которой отражен мой сегодняшний взгляд на решение проблемы заболеваний опорно-двигательной системы, будет добрым помощником тому, кто готов активно и осознанно бороться с настигшей его болезнью.

В начале своего обращения я написал, что первая книга «Болезни позвоночника и суставов» вышла в 2000 году и что за это время ортопедия сделала огромный шаг в сфере помощи больным, страдающим данной группой заболеваний.

Но и Информационно-энергетическое Учение все это время не стояло на месте. Пришло понимание не только основополагающей роли Информационной Вселенной в противодействии болезни, но и ведущей роли самого человека в преодолении этой беды. И если в моих первых книгах, в частности в книге «Болезни позвоночника и суставов», я писал, что «лечу человека, лечу весь его организм...»\*, то сегодня роль Доктора в этом процессе заключается в обучении человека земным Знаниям на фоне пробуждения его возможностей по входу в Информационные поля Вселенной, пребыванию в них и взаимодействию с ними. И в этом смысле Информационная медицина — это не только и не столько медицина. Это целая система многогранных и многоплановых знаний, которые обретают мои студенты-пациенты в ходе наших сессий в течение каждого учебного года, при изучении книг Информационной медицины и в процессе практического использования полученных знаний, изложенных в уже вышедших книгах Учения.

Каждая книга Информационной медицины содержит в себе КОД входа в Информационные поля.

---

\* «Болезни позвоночника и суставов». С. 18–19. — *Прим. авт.*