

УДК 615.825
ББК 53.54
Б90

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? / Сергей Бубновский. — 3-е издание. — Москва : Эксмо, 2023. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-04-185978-7

В своей книге доктор Бубновский предлагает читателям уникальную систему упражнений для лечения сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбофлебит, 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

© Бубновский С.М., 2019
© Айрат Сайфутдинов, фото на обложке, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-185978-7

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

Бубновский Сергей Михайлович

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Начальник отдела *Т. Решетник*
Продюсер проекта *И. Лазарев*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственные редакторы *О. Ключникова, Э. Каленюк*
Координатор проекта *Е. Шевардина*
Художественные редакторы *М. Клава-Янат, С. Власов*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *Ю. Дорогова, Ю. Шигарева*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 кабат, офис: 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасының импорты үшін «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаштарды
қбылдаушының өкілі «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
Өнiмдiң жарамдылық мерiзi шектiленген.
Сертификация туралы ақпарат: сайта: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қадағалынбаған

Дата изготовления / Подписано в печать 16.06.2023.
Формат 84x108¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,08.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-185978-7



9 785041 859787 >



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.

E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** eksmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных

магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



Хочешь стать автором «Эксмо»?



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

 eksmo.ru  [eksmo](http://eksmo.ru)



eksmo.ru

Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Нам пишут.	7
Предисловие: секреты кровеносных сосудов	9
ГЛАВА 1	
«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...»	13
Триада здоровья	19
Физиология поражения сосудов	22
ГЛАВА 2	
«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...»	29
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
ГЛАВА 3	
«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...»	45
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание	51
Сердце только часть сосудистой системы...	53
Что такое — правильные упражнения?	
Положительная нагрузка и отрицательная	58
Типичные ошибки при выходе из болезни	64
ГЛАВА 4	
«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация	70
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 ПИШУТ¹



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

¹ 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 прогноз. 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 — порталная 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 собственными 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 болевая — 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

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

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 автора), 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, рефлекс (баро, хемо), гормональная система. Но здоровые сосуды могут быть бесконечно здоровыми, если человек, как говорится в клятве Гиппократ, 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 больная. 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

продолжаете жить — значит, ваш организм еще что-то может. И для начала надо полностью забыть свой предыдущий опыт лечения. Это — отрицательный опыт. Значит, необходимо забыть все советы и рекомендации тех врачей, которые пытались вас лечить. Не ссылайтесь впредь на них, просто забудьте! Начинаем сначала! С другой стороны — противоположной! Это может показаться страшным, но другого пути нет! Если вы пишете мне и просите моего совета — следуйте ему! Без оглядки назад! Вычеркните из своей памяти свой неудачный опыт лечения! Иначе ничего не получится!

Для этого надо понимать следующее:

1. Общепринятая медицина игнорирует возможности самого организма и условия для проявления этих возможностей, типа «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!». Поэтому содержит своих больных в душных и тесных палатах, без возможности свободного передвижения. Повсеместное преобладание лекарственных методов лечения (санатории тоже не в счет, в них редко встретишь активные естественные методы оздоровления, кроме минеральной воды и лечебных грязей) привело к многократному увеличению количества людей, страдающих хроническими заболеваниями. Следствие — ограничение физических нагрузок и побочное действие лекарств.

2. У людей, долгие годы живущих при поддержке лекарственной терапии, вырабатывается стойкая, прежде всего психологическая, зависимость от таблеток, порой любых. Эта болезнь называется ятрогенией. Вырабатывается страх отмены лекарств, к которым привыкли прибегать во всех случаях. Но отказываться надо постепенно, заменяя таблетки