

СЕРГЕЙ  
**БУБНОВСКИЙ**

**ЛЕНИВАЯ  
ГИПЕРТОНΙΑ**

КАК СПРАВИТЬСЯ  
С ИСТИННОЙ ПРИЧИНОЙ  
ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ



Москва

УДК 616.1  
ББК 54.10  
Б90

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:  
Alla Khananashvili, Unkas Photo / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90      Ленивая гипертония : как справиться с истинной причиной высокого давления / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Живем по Бубновскому).

ISBN 978-5-04-165229-6

Новая иллюстрированная книга доктора медицинских наук, профессора Сергея Михайловича Бубновского посвящена одной из самых распространенных сегодня болезней — гипертонии. Ролик автора в его видеоблоге на тему повышенного давления посмотрели более 3 млн человек. Возможно, это объясняется тем, что медикаментозная терапия, которую сегодня активно применяют в лечении больных с высоким давлением, никак не влияет на первопричину болезни и далеко не всегда оказывается эффективной. Автор выявил скрытые связи между определенным образом жизни, физическими нагрузками и возможностью безлекарственного снижения артериального давления.

Доктор Бубновский основал свой авторский метод лечения на комплексном подходе, который оправдал себя в многолетней практике и помог десяткам тысяч пациентов. Методики и авторские системы упражнений позволяют облегчить течение артериальной гипертонии, добиться стойкой нормализации давления и не допустить развития хронического поражения органов-мишеней: головного мозга, сердца, глаз и почек. Триада здоровья доктора Бубновского, о которой многие слышали, теперь, благодаря новой книге, доступна в теории и на практике каждому, кому дорого свое здоровье.

УДК 616.1  
ББК 54.10

© С. Бубновский, текст, 2023  
© Irina Avelvi, @iravelvi, фото, 2022  
© Руслан Ахмеров, фото, 2022  
© Сергей Синцов, фото, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-165229-6

# Оглавление

.....

<b>Предисловие.</b> Парадоксы сердечной деятельности.....	5
<b>Глава 1.</b> Гипертония молодеет.....	11
<b>Глава 2.</b> Сакральные страхи.....	14
<b>Глава 3.</b> Не сердцем единым жив человек?.....	20
<b>Глава 4.</b> Можно ли «отремонтировать» сердце?.....	23
<b>Глава 5.</b> Истинные возможности сердца.....	31
<b>Глава 6.</b> Сердце и спорт.....	35
<b>Глава 7.</b> «Крепостные стены» сердца.....	43
<b>Глава 8.</b> Пять основных помощников сердца.....	47
<b>Глава 9.</b> Другие участники кровотока.....	55
<b>Глава 10.</b> Дублиеры миокарда.....	60
<b>Глава 11.</b> Динамическая анатомия системы кровообращения...	64
<b>Глава 12.</b> Контроль ЧСС.....	99
<b>Глава 13.</b> Почему мы начинаем болеть после 40 лет? ....	109
<b>Глава 14.</b> Ленивая гипертония.....	113
<b>Глава 15.</b> Внеклеточный матрикс: что это?.....	121
<b>Глава 16.</b> В чем соль воды для организма?.....	131

<b>Глава 17.</b> Баня парит, здоровье дарит.....	140
<b>Глава 18.</b> Матрикс и атеросклероз .....	149
<b>Глава 19.</b> Матрикс и варикозное расширение вен .....	153
<b>Глава 20.</b> Необходимые исторические ссылки на открытие матрикса .....	161
<b>Глава 21.</b> Первые выводы из анализа устройства системы кровообращения.....	165
<b>Глава 22.</b> Шаги в гипертонию .....	170
<b>Глава 23.</b> «Пойду полечусь, полежу в больнице».....	175
<b>Глава 24.</b> Выход из гипертонии .....	186
<b>Глава 25.</b> Дыхание и гипертония .....	191
<b>Глава 26.</b> Из беременности в гипертонию .....	200
<b>Глава 27.</b> Законы адаптации и гипертония .....	215
<b>Глава 28.</b> Заболевания сердца, рождаемые гипертонией .....	226
<b>Глава 29.</b> Молодые старики .....	248
<b>Глава 30.</b> Сердце, мозг и легкие — единый орган! .....	259
<b>Послесловие.</b> Немного об авторе .....	270
<b>Заключение.</b> Гипертония «без лица».....	273
<b>Алфавитный указатель</b> .....	278

## Предисловие

.....

### Парадоксы сердечной деятельности

«Всякий раз, когда Гераклит\* выходил на люди,  
он плакал,  
потому что все, что люди делают,  
казалось ему жалким».

*(Исторический факт)*

По каким таким причинам возникают болезни сердца? Секрет секретом, но сердце — это вполне понятный и всесторонне изученный анатомо-физиологический объект тела: два предсердия и два желудочка — никакой эзотерики. Систола — диастола, и кровь бежит по кругу, большому и малому. И так происходит у всех людей: у толстых и не очень, у молодых и старых, у мужчин и женщин. Например, человеку всего лишь немного больше 40 лет, он ведет вроде бы обычный (по общим понятиям) образ жизни, у него нет ни лишнего

---

\* Гераклит Эфесский — древнегреческий философ конца VI — начала V в. до н.э.

веса, ни вредных привычек. Он даже периодически ходит в тренажерный зал, пусть и не очень регулярно (бытовая жизнь мешает), но ходит! Или он ходит в бассейн поплавать, бегают трусцой по выходным, занимается йогой или какими-то другими видами физической активности. Но почему у него вдруг без каких-либо видимых внешних причин возникают проблемы с сердцем?

На первом месте среди всех болезней сердца стоит артериальная гипертензия, или гипертоническая болезнь, а попросту гипертония!

В учебниках по кардиологии, например, отмечается, что на артериальное давление у конкретного человека влияют возраст, пол, наследственная предрасположенность, окружающая среда и другие, в том числе еще неизвестные, факторы. Кажется, спорить не о чем, но тем не менее каждый аргумент вызывает массу вопросов, в том числе таких: причем здесь возраст, если гипертония буквально валом косит людей в возрасте 40–50 лет? Это что, обязательный возраст для гипертонии?

Половая принадлежность как аргумент вообще непонятен для большинства людей. Может быть, виновата окружающая среда? Но в этой самой среде люди живут от первого до последнего года жизни, и порой довольно долго. А если это вредная среда, например с повышенной радиоактивностью, то, естественно, в этой среде страдает и стар и млад, и, как правило, страдает от онкологических заболеваний.

**На первом месте среди всех болезней сердца стоит артериальная гипертензия, или гипертоническая болезнь, а попросту гипертония!**

Надо сказать, что в общей теории медицины специалисты разных медицинских специализаций научились говорить (или писать) много слов и ничего не объясняющих «аргументов». Как говорится, прочитав умную книгу, зацепиться не за что. Допустим, прочитав книгу по кардиологии, хочется понять причины болей в сердце и благодаря этим знаниям сделать все, чтобы (а) не допустить болезнь и (б) избавиться от болезни. На деле получается по-другому: прочитал книгу и пошел в аптеку, где и купил «правильную» таблетку. Да, конечно! Сегодня манипуляция таблетками продлевает жизнь, но какого качества бывает эта жизнь? Так и при внезапном появлении высокого давления. Среди вышеназванных факторов той же гипертонии есть также и «неизвестные факторы». Цитата: «Клиницисты различают первичную (эссенциальную) и вторичную (симптоматическую) гипертензии»\*.

**Итак, давайте разбираться. Причины первичной гипертензии не ясны, хотя на ее долю приходится**

---

\* И.Ю. Сергеев, В.А. Дубынин, А.А. Каменская «Физиология человека и животных», том 2, стр. 180.

**до 90% случаев.** Это официальная общепринятая позиция кардиологов (не говоря уже о подхватывающих эту позицию терапевтах). Вот так?! Но как-то лечат же?! Читаем дальше: «Артериальная гипертензия опасна тем, что вызывает дегенерацию\* сосудов, приводящую к **снижению кровоснабжения** многих органов, в частности сердца, головного мозга и почек» (те же авторы). То есть в перспективе человека с гипертонией поджидают либо инфаркт миокарда, либо инсульт, если слепо следовать рекомендациям врачей.

Но все-таки какие вопросы задает себе или врачу пациент с впервые проявившейся гипертонией?

Чаще всего он спрашивает: «Почему у меня? За что? Я вроде бы веду нормальный образ жизни...» Этот вопрос человек обычно задает самому себе. «Пора, возраст!» — обычно отвечает врач на вопрос пациента, причем редко кто из врачей анализирует образ жизни пациента: пора — и все! Может быть, врачу некогда? Или, возможно, он просто не знает, что ответить на вопрос пациента, почему это произошло? При этом в подавляющем числе случаев пациенту назначают кардиопротекторы, то есть мягкие гипотензивные препараты... А если у врача все-таки появится желание поговорить о болезни, то он начнет перечислять возможные причины гипертонии: переутомление, стрессы,

---

\* Дегенерация — патологические изменения сосудистой стенки в результате хронического снижения скорости и объема кровотока. Крайняя степень — атеросклероз.

прием алкоголя, избыточный вес, курение и другие. Но надо понимать, что в вопросах здорового образа жизни практически любой кардиолог, по сути, является обывателем: как его учили, так он и говорит. Вопросам здорового образа жизни в медицинских вузах не учат, поэтому пациенту имеет смысл сначала получить альтернативное мнение, например врача-кинезитерапевта, а потом уже принимать решение о лечении. Но если вам некогда серьезно подумать над этой свалившейся на вашу голову проблемой и принять мнение первого попавшегося врача (пусть даже по рекомендации), то вы можете сколько угодно ждать, когда деятельность вашего сердца нормализуется сама собой, только вряд ли этого дождетесь...

Естественно, причиной первого взрыва артериального давления, или спусковым крючком гипертонии, может послужить любой из вышеперечисленных факторов, но и они, если следовать патогенезу (развитию заболевания), должны лечь уже на подготовленную почву в кровеносных сосудах и сердце. У всех людей есть различного рода стрессы, но не каждый стресс должен приводить к гипертонии или гипертоническому кризу.

Есть и еще один вопрос, который волнует большинство пациентов: можно ли избавиться от гипотензивных препаратов, а заодно и от самой гипертонии? Ради ответа на этот вопрос и была написана эта книга-расследование.

У новичков-гипертоников есть и еще один важный вопрос: как не допустить появления гипертонии? Этот вопрос могут задать себе те люди, у которых родители пострадали от гипертонии, поэтому они сами боятся развития гипертонии, а тем более гипертонического криза: «Отец болел, мать болела, и я тоже буду болеть гипертонией». С подобными пациентами особенно трудно общаться в каком-либо альтернативном русле выздоровления: их состояние можно отнести к ипохондрии, то есть желанию или даже наслаждению от болезни, в данном случае от гипертонии. С такими людьми лучше не спорить. Как говорил первый наркомздрав Семашко, «здоровье трудящихся есть дело рук самих трудящихся» или что-то в этом духе. Давайте поразмышляем над проблемой гипертонии: почему возникает повышенное давление и что делать, если оно зашкаливает.

## Глава 1

.....

### Гипертония молодеет...

«Жизнь моя — железная дорога  
и вечное стремление вперед»

*Маргарита И. Алигер*

Давно, очень давно, уже на протяжении 30 лет, мне хотелось написать отдельную книгу по гипертонии, но как-то не хватало мотивации и времени. В одной из моих книг, написанных ранее про сосуды\*, эта тема была уже проанализирована довольно глубоко. Казалось бы, зачем повторяться? Но за эти 30 лет в кардиологии отношение к этой очень острой проблеме практически не изменилось: как назначались гипотензивные препараты, так и назначаются. Общее мнение кардиологов таково: это на всю оставшуюся жизнь! Это костыли для сердца, без которых оно (сердце) самостоятельно двигать свою систолу\*\* уже не в состоянии.

---

\* С.М. Бубновский «Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы»

\*\* Систола — сокращение миокарда, при котором кровь выбрасывается в аорту.

Но, с другой стороны, общественность все чаще стала задавать вопрос: почему гипертоническая болезнь стала молодеть? С этой проблемой все чаще и чаще сталкиваются совсем молодые тридцатилетние люди, которые еще только начинают жить. А как им жить дальше, не волнуясь за свое сердце, если эту самую гипертонию те же кардиологи назвали эссенциальной, то есть болезнью, не имеющей какой-то видимой основополагающей причины? Страшно... Но если лекарства выписываются, то возникает естественный вопрос: что лечат кардиологи, если не знают причины болезни? А болезнь-то молодеет...

И вот у меня неожиданно появилось время. Поезд Москва — Архангельск: я еду в командировку в Вологду. Впереди восемь часов дороги, и обратный путь в Москву займет столько же времени. К моему замечательному коллеге Алексею Тонкому, возглавляющему реабилитационный санаторий «Новый источник». В этом санатории достаточно успешно помогают больным вернуться с того света — того самого, в который они чуть было не угодили после инфаркта миокарда. А инфаркт миокарда, между прочим, чаще всего является следствием гипертонической болезни. Вот я и подумал: не валяться же на полке в своем купе без дела! Взял авторучку и стал писать.

Мне хочется поговорить о целесообразности других методов лечения гипертонии — безлекарственных. Но для этого, по всей видимости, надо

переосмыслить происходящие в сердечно-сосудистой системе функциональные процессы и подумать о том, что же такое в ней спрятано от глаз врачей? Где находится тот ключ, открывающий секрет гипертонии? По всей видимости, надо забыть привычные догмы и пойти другим путем!

**Чтобы понять целесообразность  
безлекарственных методов лечения  
гипертонии, нужно переосмыслить  
функциональные процессы,  
происходящие в сердечно-сосудистой  
системе. Понимание физиологических  
особенностей этих процессов поможет  
предупредить развитие этого  
заболевания и решить проблему  
гипертонии наиболее оптимальным  
и естественным образом.**

## Глава 2

.....

### Сакральные страхи

С одной стороны, я изучаю проблему гипертонии уже долгие годы параллельно с изучением болевых синдромов. С другой стороны, читая новую книгу, читатель скажет что-то типа: «Опять упражнения, опять гимнастика! Надоели эти разговоры о здоровом образе жизни!» Но тем не менее я считаю необходимым войти в эту тему поглубже и объяснить, почему гипертоническая болезнь дает пуск таким популярным болезням, как атеросклероз сосудов, аритмия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет 2 типа, а у женщин ведет еще и к гестозу и преэклампсии во время беременности. А эти сосудистые заболевания часто мешают лечить болевые синдромы в спине и суставах методами современной кинезитерапии, прежде всего **психологически**.

На первом этапе появления гипертонии большинство людей к этому заболеванию относятся достаточно небрежно, во всяком случае люди в возрасте до 40 лет: съел таблетку от давления (гипотензивное средство) — и нет проблем! Но со временем таблеток становится все больше, а здоровья остается все меньше. Как говорится, а воз и ныне там. Все хотят быть здоровыми, но большинству людей непонятно,

что делать, когда случилась беда и на них обрушился гипертонический криз! Как вернуть здоровье, если тебе всего 40 лет и ты ведешь относительно нормальный, как тебе кажется, образ жизни, но бац — и... 180/100? Ты спешишь к врачу, а тот говорит: «Пора принимать таблетки от давления, иначе...» А дальше кардиологами воспитывается (именно воспитывается!) страх этой болезни!

У обычного человека существует **три сакральных страха**:

**Первый**, который встречается чаще всего, — это страх инфаркта миокарда, развитие которого начинается именно после 40 лет, когда периодически стало повышаться давление. Именно этот страх и подогревается кардиологами.

**Второй** страх в последнее время укоренился в сознании многих людей. Он встречается даже у тех, кто имеет достаточно полноценную систему кровообращения. Это страх паралича из-за грыжи позвоночника — страх, искусственно созданный уже нейрохирургами и выращенный ими благодаря МРТ. Этот страх тоже часто возникает даже на фоне относительно нормального здоровья.

И **третий** страх — это онкология! Ее природу все-таки никто не знает, а лечение