

ГОРЯЧАЯ **ЛИНИЯ**
С ДОКТОРОМ
БУБНОВСКИМ

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

доктор медицинских наук, профессор

**ДВИЖЕНИЕ
ВМЕСТО
ЛЕКАРСТВ**

1001 ответ
на
вопрос,
как восстановить
здоровье



МОСКВА
2022

УДК 615.89
ББК 53.59
Б90

Литературный редактор *Ольга Жукова*

Художественное оформление серии *С. Власова*

В оформлении обложки использована иллюстрация:

© design36 / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Движение вместо лекарств : 1001 ответ на вопрос как восстановить здоровье / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2022. — 208 с.

ISBN 978-5-04-117536-8

В своей новой книге известный врач-кинезитерапевт, доктор медицинских наук, профессор С.М.Бубновский отвечает на самые актуальные вопросы пациентов, которые хотят знать, как избавиться от болевых симптомов и восстановить здоровье при различных заболеваниях. Автор рассказывает о том, что больше всего волнует людей в настоящее время, подробно объясняет, как сохранить здоровье при самоизоляции и как преодолеть негативные последствия коронавируса COVID-19 и восстановить здоровье, если в период пандемии не удалось избежать заболевания. Книга адресована всем, кто заботится о своем здоровье, хочет улучшить свое самочувствие, укрепить иммунитет и избавиться от недугов эффективно и без лекарств.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

ISBN 978-5-04-117536-8

© Бубновский С.М., 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 7 |
| Глава 1 | |
| COVID-19: КАК ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ..... | 12 |
| Глава 2 | |
| ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ..... | 35 |
| Глава 3 | |
| КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ: СОВЕТЫ ДЛЯ ВСЕХ | 49 |
| Глава 4 | |
| ПОГОВОРИМ О ПРАВИЛЬНОМ ДЫХАНИИ..... | 65 |
| Глава 5 | |
| ВОДА И ЗДОРОВЬЕ | 70 |
| Глава 6 | |
| ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН..... | 90 |
| Глава 7 | |
| СУДОРОГИ: ЧТО ДЕЛАТЬ?..... | 95 |
| Глава 8 | |
| ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ | 99 |

Оздоровление по системе доктора **БУБНОВСКОГО**

| | |
|--|-----|
| Глава 9 | |
| ПРОБЛЕМЫ С НОГАМИ | 114 |
| Глава 10 | |
| ГИПЕРТОНИЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ПРОБЛЕМЫ..... | 124 |
| Глава 11 | |
| ВОЗРАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ | 138 |
| Глава 12 | |
| ГОЛОВНЫЕ БОЛИ..... | 181 |
| Глава 13 | |
| ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ | 189 |
| Советы для всех | 197 |
| Заключение..... | 199 |

Предисловие

Жизнь продолжается, несмотря ни на что... А на что не стоит смотреть? Может быть, пора успокоиться по поводу коронавируса COVID-19? Он есть где-то там, в «атмосфере», и своим путем передвижения он избрал воздушно-капельный. Ну так и пусть передвигается сам по себе — управлять его передвижением никто не может... Да и не надо. Есть еще другие стихии — снегопады и дожди, ветра и шторма, ураганы и бури. И ими никто не может управлять. Так что делать в таком случае? Жить дальше! Заниматься своими делами, претворять планы в жизнь, рожать детей, заботиться о стариках. И становится понятно, что в этой жизни есть и другие, не менее сложные и более важные проблемы! И они тоже ставят вопросы: как жить, если болит сердце и мучает гипертония или аритмия? При болях в сердце тоже страшно жить, потому что начинаешь думать, что «она» где-то рядом и передвигается без какого-либо транспорта — просто ждет где-то в кровати, на улице, в туалете... Можно пройти мимо и не заметить ее, но для этого надо знать, как помочь сердцу, если на таблетки полноценной надежды нет — они всего лишь помогают прожить еще чуть-чуть, но страх «ее» посещения при этом не покидает. Во всяком случае, при приеме очередной таблетки «она» сидит

где-то рядом, смотрит и ждет. Неужели и здесь все так сложно и ничего нет, кроме таблетки?

Как говорится, страх смерти страшнее самой смерти. Оказывается, есть способ избавиться от этого страха, причем способ надежный и управляемый сознанием. Надо только подумать и все взвесить! Например, почему и когда появилось это злополучное повышенное давление, если вчера оно было еще нормальным? Так вспомни, как ты жил в то время, когда не измерял свое давление тонометром ежедневно! Может быть, ты был более активным и более подвижным, а не ленивым, как сегодня? Может быть, ты мог отжаться от пола, пробежать 3 км или проплыть столько, сколько хотелось? А сегодня ты все больше сидишь или спишь? Да и вес заметно прибавился, а отжаться и пробежать уже не можешь — боишься, хотя все вроде бы цело, руки-ноги на месте. Так что же стало мешать сделать хотя бы какие-нибудь простейшие упражнения? Оказывается, появились боли в спине, и врачи ставят диагнозы не менее страшные, чем COVID-19, — грыжи, протрузии, появившиеся в позвоночнике...

Стало страшно наклоняться, поднимать тяжелые сумки, брать на руки ребенка... Пробежаться? А как быть с суставами, если они обросли артрозами, как пни грибами после дождя? Еще вчера тело было как дерево, а сегодня от дерева остался какой-то пенек (остеохондроз) с грибами (артрозами)... Так, может быть, надо было заботиться о своем дереве — достаточно поливать его, поить? Возможно, да как-то не хочется ни пить (разве что водку), ни поливать (холодным душем). Страшно, лень, трудно. То есть тяжело жить.

Но ты так и будешь бояться всю оставшуюся жизнь — и ветра, и холода, и гриппа, и коронавируса... Врагов

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

вокруг нас много. Нет! Не вокруг нас, а только вокруг тех, кто боится и себя самого, и коронавируса, и сквозняка, и высокого давления, и много чего еще. Хотя и в этом состоянии — в самоизоляции — тоже хочется жить. Ты все равно не сможешь полностью самоизолироваться, «лечь на дно, как подводная лодка», и ждать, когда все пронесется, пролетит и проплывет мимо тебя. В таком случае тебя придавит к земле гипертония, задавит избыточный вес, так как из-за артрозов даже двигаться трудно. Да и таблетка имеет не только действие, но и противодействие — то есть побочные явления.

Ко мне пришел пациент с болезнью Паркинсона — с тремором конечностей с правой стороны. Он уже 12 лет принимает лекарства, прописанные врачом при этой болезни. Читаю аннотацию к ним, а там в побочных эффектах указаны и головокружения, и запоры, и бессонница, но самое интересное — ухудшение мозгового кровообращения. Но паркинсонизм рождается не в трясущихся конечностях, а в сосудах головы, а точнее — при плохом кровообращении в этих сосудах. Как итог — развитие деменции. Таким образом лечат паркинсонизм, а выращивают слабоумие. При этом пациенту бывают запрещены всякие нагрузки (вопрос: что такое нагрузки?). Ни про питьевой режим, ни про какие-нибудь упражнения во врачебных рекомендациях нет ни слова. Одним словом, даже спрятавшись на даче, можно умереть не только от коронавируса, но и от гриппа, ангины, инфаркта миокарда, геморроя, полиартрита, если надеяться только на таблетки...

А может быть, следует вернуться к тому образу жизни, который ты вел, когда ничего не боялся? Когда ты мог и отжаться 30 раз, и пройти 10 километров, и про-

плыть 1 километр? Когда ты просто следил за собой, ухаживал за своим «деревом», используя и солнце, и воду (холодную), и воздух (дыхание), потому что считал их своими лучшими и верными друзьями?! Когда ты ничего не боялся, потому что регулярно делал гимнастику, ходил в баню, купался в проруби?! Тогда и давление было нормальное, и грипп ты выгонял баней, и суставы укреплял на тренажерах! Да еще много чего делал — и любил без меры, и нагружался до треска в спине, и порой мало спал! А теперь от всего этого осталась только таблетка? Не скучно так жить? А моя практика показывает, что чем больше лет прожил, тем больше жить хочется!

Вот и идут ко мне старики, чтобы я научил их дышать, ходить в баню (сауну), отжиматься и делать правильную гимнастику, потому что они поняли, что только так можно и восстановить качество жизни, и избавиться от страха жить без таблетки! Они поняли это только тогда, когда собрали целый букет болезней, но жить продолжают, потому что медицина все-таки научилась продлевать жизнь, порой уже бессмысленную. И жизнь такая уже не мила — так, всего лишь очаг страданий в организме... Но самое интересное, что многие все-таки возвращают себе радость от жизни, хотя для этого им приходится поработать, попотеть, потерпеть. Но лучше пот от тренажеров, чем пот от слабости сердца.

Болезнь боится, когда ее не боятся, но надо знать правила борьбы с ней. В этой книге вы можете найти ответы на многие злободневные вопросы. Не все решения могут понравиться, но я как автор и не стараюсь понравиться всем. Страх, смерть, депрессия, боли в теле — все в прошлом! Меня спрашивают: как быть, как избавиться от болезни?

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Я отвечаю! Не всем нравятся мои ответы, но каждый, кто выполняет мои рекомендации, не жалеет об этом. И даже больше — многие меня благодарят за советы!

Читайте! Полезно, неожиданно, интересно! Верните себе и здоровье, и веру в свои силы.

Ваш доктор Сергей Михайлович Бубновский

Глава 1

COVID-19: КАК ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

Пандемия коронавируса COVID-19 повлияла на жизнь очень многих людей. Но хотя статистика, отражающая число заболевших и погибших от опасной инфекции, является пугающей и печальной, благодаря усилиям медицинских специалистов большинству пациентов, переболевших COVID-19 различной степени тяжести, все-таки удалось побороть болезнь. Для тех, кто лично столкнулся с коронавирусной инфекцией, заболевание не прошло бесследно, и особенно серьезно пострадали люди, прошедшие через госпитализацию, так как даже после выписки из медицинского учреждения их самочувствие не нормализовалось.

Именно поэтому мне поступает очень много вопросов от людей, переболевших коронавирусом, о том, как восстановить здоровье после болезни. К сожалению, мне самому тоже не удалось избежать заражения этой инфекцией. Мое заболевание протекало в тяжелой форме, но после выписки из стационара я сразу же начал активно заниматься восстановлением своего здоровья. Благодаря накопленному за долгие годы опыту реабилитации по методике кинезитерапии мне удалось очень быстро избавиться от всех негативных последствий коронавиру-

са и полностью восстановить свое здоровье в рекордно короткий срок. Таким образом, мои рекомендации людям, переболевшим коронавирусом, проверены мной на собственном опыте и опыте тех моих единомышленников, которым тоже не удалось избежать этой страшной болезни, но которые смогли восстановиться после нее по методикам кинезитерапии.

Мои рекомендации людям, переболевшим коронавирусом, проверены мной на собственном опыте и опыте тех моих единомышленников, которым тоже не удалось избежать этой страшной болезни, но которые смогли восстановиться после нее по методикам кинезитерапии.

Я также хочу напомнить всем, кто заботится о своем здоровье, что опасность заражения коронавирусом еще не прошла окончательно, поэтому кроме соблюдения общих гигиенических мер важно укреплять свой иммунитет. Только здоровый и крепкий иммунитет может противостоять воздействию вирусных инфекций. Об этом нужно помнить не только тем, кто уже переболел этим инфекционным заболеванием, но и тем, кто пока еще сумел его избежать.

Укрепить иммунитет поможет активный образ жизни, воздушное и водное закаливание (об этом я много писал в своих книгах) и, конечно, важно соблюдать пять основных правил:

- Дышать чистым воздухом: необходимо регулярно проветривать помещение и как можно чаще гулять на свежем воздухе.

- Проводить водные процедуры (обливание холодной водой, холодная ванна или купель) и пить хорошую, чистую воду в достаточном количестве.
- Регулярно выполнять физические упражнения, желательно на тренажерах.
- Следить за своим рационом: питание должно быть рациональным и полноценным.
- Настрой на здоровье также является одним из важнейших факторов укрепления иммунитета, так как пережившие COVID-19 порой испытывают психосоматическую депрессию или снижение настроения.

Только здоровый и крепкий иммунитет может противостоять воздействию вирусных инфекций. Об этом нужно помнить не только тем, кто уже переболел этим инфекционным заболеванием, но и тем, кто пока еще сумел его избежать.

Я хочу напомнить, что независимо от степени тяжести заболевание, вызванное коронавирусом COVID-19, характеризуется прежде всего нарушением дыхательных циклов (особенно вдоха), одышкой, общей слабостью и нарушением сна. После выхода из острой стадии заболевания эти симптомы сохраняются достаточно долго — до двух месяцев.

После выписки из стационара (в случае госпитализации) я советую не терять времени и практически сразу начинать заниматься восстановлением своего здоровья и прежде всего восстановлением дыхания. Делать это нужно постепенно, без спешки, но регулярно.

После выписки из стационара (в случае госпитализации при заболевании коронавирусом) необходимо практически сразу начинать заниматься восстановлением своего здоровья и прежде всего восстановлением дыхания. Делать это нужно постепенно, без спешки, но регулярно.

Самым эффективным методом восстановления дыхания является правильное дыхание при выполнении физических упражнений, потому что при движениях легче контролировать выдох. Это относится прежде всего к диафрагмальному дыханию, которое является главным фактором восстановления здоровья, так как именно такое дыхание наиболее полноценно обеспечивает все физиологические потребности человеческого организма. Когда работает диафрагма, улучшается кровообращение и, соответственно, улучшается доставка кислорода к органам и тканям организма.

Основной проблемой дыхания при заболевании коронавирусом COVID-19 является снижение эластичности легких. В такой ситуации вдох становится неглубоким, потому что легкие уменьшаются в размере (как бы сморщиваются), и в них образуются патологические очаги, пневмосклерозы и фиброзы, с которыми очень трудно справиться, если пустить это состояние на самотек. Заниматься восстановлением дыхания нужно немедленно после выздоровления — в этом случае можно добиться практически полного устранения патологий легких и нормализации дыхательной функции. Важно помнить, что если вы не справитесь с этой проблемой в течение

первых трех-четырех месяцев после заболевания, то прогнозы на будущее могут ухудшиться.

Дыхание – это прежде всего мышцы груди, поэтому самыми важными упражнениями для восстановления дыхательной функции являются отжимания. В зависимости от физического состояния организма отжиматься можно от пола (см. фото 1а, 1б), от стула (см. фото 2а, 2б) или от стены (см. фото 3а; 3б). Выполнение этих упражнений расширяет грудную клетку. Регулярно расширяя грудную клетку, мы постепенно восстанавливаем эластичность легких, которая необходима для того, чтобы дыхание было полноценным.



Фото 1а



Фото 1б

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

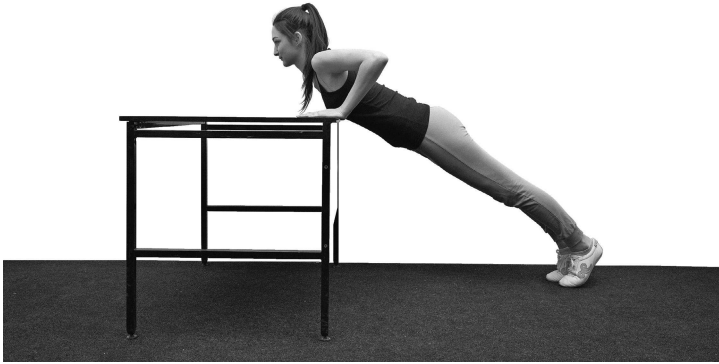


Фото 2а



Фото 2б

Но я хочу предупредить, что в первое время нельзя делать большое количество отжиманий, потому что в первое время после поражения такой опасной инфекцией ваши легкие пока еще не готовы делать полный вдох и полный выдох. Начинайте с малого и увеличи-



Формо 3а



Фото 36

вайте нагрузки постепенно. Постепенно увеличивая амплитуду движений, вы будете постепенно увеличивать эластичность легких и восстанавливать свою дыхательную систему. При выполнении отжиманий важно следить за тем, чтобы спина оставалась прямой — в этом случае нагрузки распределяются по телу равномерно.

Для людей без хорошей физической подготовки самыми простыми упражнениями для восстановления эластичности легких могут быть отжимания от стула. Если вы не сможете отжиматься от стула, можно отжиматься от стены или подоконника. Более подготовленные или молодые люди могут отжиматься от пола, при этом если не получится выполнять классические отжимания, можно встать на колени и отжиматься от пола с колен. Сильно ослабленные или пожилые люди могут для начала отжиматься от стены, но при этом важно следить за положением корпуса: спину нужно держать прямо — она не должна прогибаться или выгибаться, спина и ноги должны составлять одну прямую линию.

Дыхание — это прежде всего мышцы груди, поэтому самыми важными упражнениями для восстановления дыхательной функции являются отжимания.

Начав восстанавливать дыхание после коронавируса, для начала достаточно делать не более 5 отжиманий, но лучше всего делать несколько серий (подходов), то есть сделать от 2 до 5 серий по 5 отжиманий. Со временем можно увеличить количество отжиманий в каждой серии до 10 и количество серий довести тоже до 10, то есть