

УДК 615  
ББК 53.5  
Б90

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

**Б90** Азбука здоровья: от диагноза к исцелению. Восстановление организма без больниц и поликлиник / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2023. — 336 с. : ил. — (Золотая полка доктора Бубновского).

ISBN 978-5-04-184731-9

Цель этой книги заключается в том, чтобы расширить понимание ресурсов организма человека и расшифровывать тот малопонятный медицинский язык, которым пользуются нерадивые врачи. Систематизированные, простые и понятные знания, полученные из этой книги, помогут стать здоровым, активным и счастливым на долгие годы.

УДК 615  
ББК 53.5

ISBN 978-5-04-184731-9

© Бубновский С.М., текст, 2023  
© Синцов С., Шевардина Е., изображение, фото, 2023  
© Зотов О., фото на обложку, 2019  
© Карнаушенко А., фото, 2018  
© Гречкина Е., рис., 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

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

ЗОЛОТАЯ ПОЛКА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

**Бубновский Сергей Михайлович**

**АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ: ОТ ДИАГНОЗА К ИСЦЕЛЕНИЮ  
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА БЕЗ БОЛЬНИЦ И ПОЛИКЛИНИК**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Начальник отдела *Т. Решетник*  
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*  
Продюсер проекта *И. Лазарев*  
Ответственные редакторы *О. Ключникова, Э. Калениук*  
Менеджер проекта *Л. Коробейникова*  
Литературные редакторы *О. Жукова, Е. Шевардина*  
Художественный редактор *С. Власов*  
Компьютерная верстка *С. Терентьева*  
Корректор *Е. Костина*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

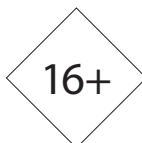
**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының 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](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://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](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 26.07.2023.  
Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 27,22.  
Тираж экз. Заказ



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

[eksmo.ru](http://eksmo.ru) [eksmo](https://vk.com/eksmo)



ISBN 978-5-04-184731-9



9 785041 847319 >

**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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
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:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@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](mailto: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](http://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](http://www.eksmo.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)



Хочешь стать  
автором «Эксмо»?



**eksmo.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»

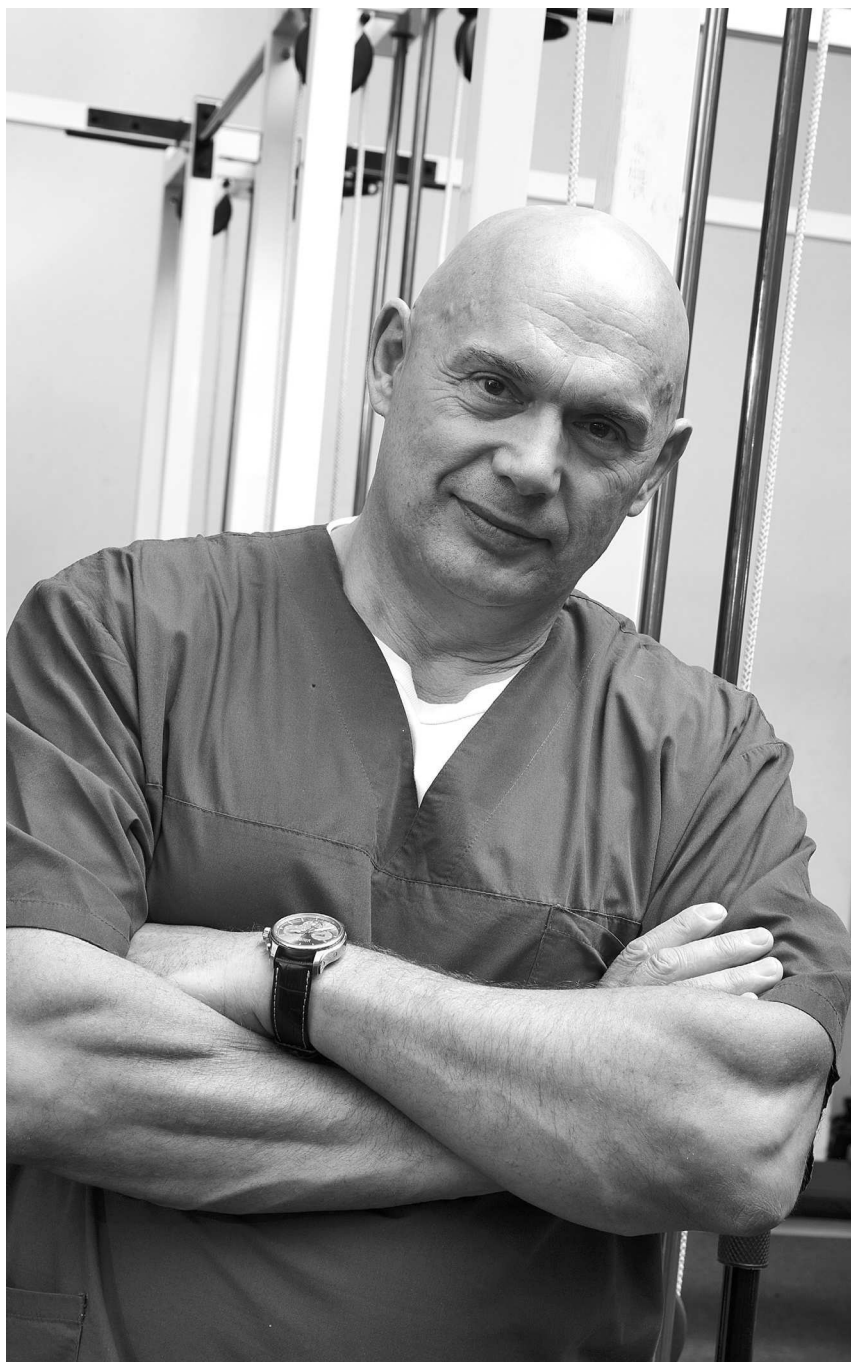
# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ, ИЛИ СТРАХИ, РОЖДАЕМЫЕ ДИАГНОЗОМ . . . . .	6
АДАПТАЦИЯ. БОЛЕТЬ ИЛИ НЕ БОЛЕТЬ . . . . .	11
АДАПТАЦИЯ К БОЛЕЗНИ (СО ЗНАКОМ МИНУС) . . . . .	11
АДАПТАЦИЯ К ЗДОРОВЬЮ (СО ЗНАКОМ ПЛЮС) . . . . .	11
АНОМАЛИЯ КИММЕРЛИ. . . . .	14
АРТРОЗ — ОТРЕЗАТЬ ИЛИ СОХРАНИТЬ. . . . .	16
ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО . . . . .	25
АТЕРОСКЛЕРОЗ . . . . .	34
ПРИСЕДАНИЯ. . . . .	37
ВТОРОЙ «ЭТАЖ» ТЕЛА — ЗАЩИТА ДЛЯ ОРГАНОВ . . . . .	40
ТРЕТИЙ «ЭТАЖ» ТЕЛА, ИЛИ О ПОЛЬЗЕ ОТЖИМАНИЙ . . . . .	42
АТРОФИЯ МЫШЦ — С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ СТАРОСТЬ (ИЛИ ДРЯХЛОСТЬ ТЕЛА). . . . .	49
АОРТА, ИЛИ С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ (ЗНАК ПЛЮС) ИЛИ БОЛЕЗНЬ (ЗНАК МИНУС) . . . . .	51
АППЕТИТ И ЛИШНИЙ ВЕС. КУЛЬТУРА ПРИЕМА ПИЩИ. СКОЛЬКО НАДО ПИТЬ . . . . .	52
БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ. . . . .	55
БАНЯ РУССКАЯ (ИЛИ САУНА ПО ПРАВИЛАМ РУССКОЙ БАНИ). ЛОМАЕТ ОСТРОТУ, ХОД И РАЗВИТИЕ ЛЮБОЙ БОЛЕЗНИ . . . . .	56
БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА — ЕЩЕ НЕ ВСЕ ПОТЕРЯНО! . . . . .	62
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БОЛЕЗНИ БЕХТЕРЕВА НА МТБ . . . . .	65
БОЛИ АДАПТИВНЫЕ, БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ . . . . .	85
БОЛИ АДАПТИВНЫЕ. . . . .	85
БОЛИ В СПИНЕ . . . . .	86
ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ . . . . .	94
БОЛИ ГОЛОВНЫЕ . . . . .	100
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА И ДРУГИЕ ХОБЛЫ. ДЫШАТЬ НОРМАЛЬНО ИЛИ ЧЕРЕЗ ИНГАЛЯТОР? . . . . .	103
ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН . . . . .	110

<b>ВОДА. СКОЛЬКО, КАК И КАКУЮ ПИТЬ ВОДУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ . . . . .</b>	<b>113</b>
<b>ГИДРОТЕРАПИЯ (ВОДОЛЕЧЕНИЕ) — ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ БАЛЬНЕОТЕРАПИИ . . . . .</b>	<b>120</b>
<b>ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА (МПД) . . . . .</b>	<b>126</b>
<b>ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ     ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО. . . . .</b>	<b>134</b>
<b>ГРЫЖА ШМОЛЯ И ДРУГИЕ НЕОЛОГИЗМЫ НЕВРОЛОГИИ . . . . .</b>	<b>145</b>
<b>ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ В САНАТОРИЯХ И СПА-САЛОНАХ. ЗАКОНЫ ПРАВИЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕПЛОВЫХ ПРОЦЕДУР . . . . .</b>	<b>147</b>
<b>РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕЛЕЙ, МАЗЕЙ,     БАЛЬЗАМОВ, КРЕМОВ И ГРЯЗЕВЫХ АППЛИКАЦИЙ     В МЕДИЦИНЕ . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТУПЛЕНИЯ     ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ КЛЕТКУ . . . . .</b>	<b>154</b>
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НОГ . . . . .</b>	<b>158</b>
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ     ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА. . . . .</b>	<b>162</b>
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ     ИНСУЛЬТ (ИНФАРКТ) МОЗГА. ЧТО ДЕЛАТЬ?. . . . .</b>	<b>172</b>
<b>ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ     ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО. . . . .</b>	<b>173</b>
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ     В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ ОСТРОГО     НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ (ОНМК) . . . . .</b>	<b>179</b>
<b>II ЭТАП (2–3 МЕСЯЦА ПОСЛЕ ОНМК) . . . . .</b>	<b>196</b>
<b>III ЭТАП (В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ). . . . .</b>	<b>218</b>
<b>КИСТА БЕЙКЕРА ЛЕЧИТСЯ БЕЗ ОПЕРАЦИИ . . . . .</b>	<b>223</b>
<b>КОМПРЕССИОННЫЙ ПЕРЕЛОМ ПОЗВОНОЧНИКА . . . . .</b>	<b>229</b>
<b>ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО . . . . .</b>	<b>231</b>
<b>МЕЖРЕБЕРНАЯ НЕВРАЛГИЯ . . . . .</b>	<b>239</b>
<b>МЕНИСК . . . . .</b>	<b>241</b>
<b>ОСТЕОПОРОЗ. НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ КАЛЬЦИЙ? . . . . .</b>	<b>249</b>
<b>ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНЫЙ ПЕРИАРТРИТ, ИЛИ БОЛИ В ПЛЕЧЕ . . . . .</b>	<b>252</b>
<b>ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ     ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО. . . . .</b>	<b>256</b>

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЙ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ . . . . .	257
ПЛОСКОСТОПИЕ. ПЯТОЧНАЯ ШПОРА. ХАЛЮС-ВАЛЬГУС . . . . .	268
ПРОСТАТИТ . . . . .	273
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТАТИТА . . . . .	275
РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ . . . . .	282
ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО . . . . .	294
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ . . . . .	295
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ. . . . .	299
СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА . . . . .	304
СИРИНГОМИЕЛИЯ. . . . .	307
ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ АВТОРА . . . . .	310
СУДОРОГИ . . . . .	311
ТРАВЛЕНИЕ . . . . .	313
НЕКОТОРЫЕ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ И НЕ ТОЛЬКО . . . . .	316
РЕЦЕПТЫ ПРИ СУСТАВНЫХ БОЛЯХ . . . . .	318
РЕЦЕПТЫ ПРИ СКЛЕРОЗЕ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ДЕМЕНЦИИ, НЕРВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ . . . . .	319
КАК СОБИРАТЬ СЕМЕНА И ПЛОДЫ . . . . .	320
ПРО КОРНИ ДЕРЕВЬЕВ И ШИШКИ . . . . .	321
ТРЕНАЖЕРЫ ЛЕЧЕБНЫЕ И ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ . . . . .	323
ТРЕНАЖЕРЫ, РАЗЛИЧАЮЩИЕСЯ ПО СПОСОБАМ ОТЯГОЩЕНИЯ . . . . .	324
ХОЛКА . . . . .	327
ХРУСТ. . . . .	329
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. . . . .	331
ПРИЛОЖЕНИЕ . . . . .	332

# **ПРЕДИСЛОВИЕ, ИЛИ СТРАХИ, РОЖДАЕМЫЕ ДИАГНОЗОМ**



Человек заболел и болезнь проявляет себя разными симптомами, которые, при неправильной интерпретации диагноза, а, следовательно, неправильном лечении, постепенно перерождается в синдром\*, так и появляется хронический больной, в простонародье — «хроник», который постоянно жалуется на плохое самочувствие, боли, высокую (или субфебрильную 37,2–37,6 °С) температуру тела, высокое давление, сахар — тоже высокий и т.д. и т.п. При этом этот хроник постоянно принимает выписываемые ему врачом таблетки, периодически проходит лечение в стационаре, даже в санатории, но продолжает болеть, не видя просвета. Ему уже присваивают инвалидность по общему заболеванию, и он постепенно переходит в категорию ипохондрика. То есть, уже не может не жаловаться на свое состояние и со временем начинает получать от этого удовольствие. Ещё бы — его все жалеют, спрашивают о его состоянии, и он охотно делится «своими переживаниями» даже в том случае, когда объективных симптомов болезни нет. Привык... Он уже не чувствует, что надоел окружающим и даже близким родственникам, которым можно только посочувствовать, так как они тоже не знают, что делать со своим «больным родственником». Если перестают обращать внимание на его стоны и жалобы — найдёт других «слушателей». Часто эта история начинается с неправильно поставленного или интерпретированного диагноза... Антон Павлович Чехов сказал по этому поводу: «Люди часто и с удовольствием рассказывают окружающим о своих болезнях, меж тем, это самое неинтересное, что есть в их жизни».

В наше время появляется все больше диагнозов, один страшнее другого, на одно и то же заболевание или один и тот же синдром. И это уже породило новую эпидемию — «ятрогению», о которой автор неоднократно упоминает в своих книгах-монографиях. Ятрогения — болезнь от лечения, в буквальном переводе. В России есть поговорка: «Не полечишься — и пока лечишься». Может быть слишком, но доля смысла в этом есть, когда человек с какими-либо жалобами впервые обращается в поликлинику. И вот здесь его и ожидает первая подводная мина — неправильный диагноз, или неправильно интерпретированные жалобы. Не всегда виноваты врачи, особенно в поликлинике, где времени на обследование им выделено

---

\* Несколько симптомов, объединяющихся в болезнь.

слишком мало. В среднем 12 минут. Раньше было 8 минут. Поэтому больного при обращении врач сразу посылает в соседний кабинет на ЭКГ, рентген, МРТ, биохимию и так далее. На сбор дополнительных сведений уходит уже не 12 минут, а несколько дней, а то и недель. Пройдя все тернистые пути (мы говорим не про неотложные состояния), пациент с грудой исследований возвращается к врачу, который направил больного на сбор этих «диагностических постулатов», а у врача просто нет времени разбираться в них, и он пишет что-то общее от каждого исследования и вносит их скопом в анамнез больного (историю болезни). И с этим списком уже новых болезней, которые определены узкими специалистами по диагностике, больной идет дальше по жизни, принимая те лекарственные средства (таблетки и даже внутримышечные и внутрисосудистые инъекции), которые ему выписал врач, к которому он обратился в самом начале. Между тем, все эти дополнительные обследования в конце заключения специалиста имеют некое пояснение: «Данное заключение не является диагнозом и должно быть интерпретировано лечащим врачом»!

Это важно понимать! И вот добрались, наконец, до лечащего врача, который привычно вписывает все симптомы и результаты исследований в «диагноз при поступлении», то есть в историю болезни. Он имеет на это полное право — написать какой-то общий диагноз и выписать какие-то лекарства, после чего отпускает больного домой, если к этому времени не возникла необходимость немедленной госпитализации. Что этим хочется подчеркнуть? Диагноз-то не поставлен! Каждое заключение в отдельности диагнозом не является. Они все лишь возможная часть диагноза, и к истинной проблеме человека не всегда имеют прямое отношение. И что самое интересное, эти случайно (именно так!) найденные изменения в организме человека, будь то биохимические, рентгенологические или даже кардиологические, не дают полной картины болезни, нет их полноценной интерпретации. Никто не собирает полноценный анамнез — как и чем живет этот человек? Что он делает для здоровья? Ведет ли здоровый или хотя бы частично здоровый образ жизни, или позволяет себе и курить, и выпивать? Малоподвижен, много сидит без движения (офисный сотрудник, ювелир, музыкант и т.д.)? Как работают его мышцы, сухожилия и связки позвоночника, суставов? Обладает ли он хоть какой-нибудь выносливостью?

Между тем, скелетная мускулатура составляет 50–60% от веса тела человека! И ее исследование не вызывает ни диагностический, ни лечебный интерес даже у невропатологов и мануальных терапевтов, к которым обращается большинство пациентов с болью в спине или суставах. Надо заметить, что заболевания опорно-двигательной системы очень распространены среди населения. Не будем говорить о болезнях, которые чаще всего приводят к летальному исходу. Здесь, конечно, первенствуют заболевания сердечно-сосудистой системы или сердечная недостаточность. Хотя?

Дело в том, что подавляющее число хронических заболеваний человека, связанных с проблемой плохо работающих кровеносных и лимфатических сосудов, неврологических и ревматологических заболеваний, внутренних заболеваний (висцеральных) и многих других имеют в своем «зачатке» мышечную недостаточность! Ведь «мышца — это орган, в котором (ед. число) помимо мышечных волокон содержатся другие компоненты: соединительно-тканые прослойки и фасции, а в соединительно-тканых прослойках — сосуды и нервы». Во всяком случае, так написано в учебнике «Гистологии, цитологии и эмбриологии» С.Л. Кузнецова и Н.Н. Мушкмбаева (МИА, Москва, 2012). Если врачи заглянут в этот учебник, то многое переосмыслят, особенно, если дело касается заболеваний сердечно-сосудистой системы, «венцом» которых является ИБС с последующим (при некорректном лечении) инфарктом миокарда. Хочется внести интерпретацию в этот диагноз — ишемическая болезнь сердца. Это недостаток кровотока и, соответственно, недостаток доставки кислорода к миокарду. А за кровоток отвечают в нашем организме скелетные мышцы, выполняющие главную свою функцию — гемодинамическую, то есть отвечают за скорость и объем кровотока! Где у кардиологов исследования состояния скелетной мускулатуры, составляющей, как уже говорилось, 50% от веса тела (у спортсменов и того больше)? А зачем, если появились новые кардиохирургические корректоры — стенты, шунты и прочие протезы на сосуды?

Заболевания из группы болезней позвоночника и суставов по международной классификации болезней (МКБ-10) в своей основе имеют дистрофические изменения. А дистрофия — это недостаток поступления микроэлементов, кислорода и воды к позвонкам и суставам. И за эту «поставку-доставку» также отвечают мышцы

(скелетные), которых не видно на МРТ, КТ и Rg. О других недоговоренностях между болезнью и лечением, то есть как минимум о недостаточной диагностике основных заболеваний среднестатистического больного, автор постарается поговорить в этой книге, анализируя смысл общепринятых диагнозов. Самое интересное, что всю книгу читать не обязательно. Достаточно открыть нужную букву, с которой начинается название интересующего вас заболевания. Например, «протрузия позвоночника». Открываете букву «П». А дальше — по интересу. Одним словом, это даже не «Азбука здоровья», а «Азбука нездоровья». Можно и так. Но если есть «болезнь», то где-то есть и «здоровье». Если есть «да», то есть и «нет». Чтобы не погрузиться в пучину болезни, связанную зачастую с некорректными диагнозами, а точнее некорректной интерпретацией этих диагнозов, возьмите книгу. Пусть она станет для вас навигатором по больничным траекториям и выведет все-таки на траекторию здоровой жизни. В этой книге попробуем разобраться в, казалось бы, привычных и понятных терминах, но с необычной стороны. А именно с медицинской. Это может помочь и многим людям разобраться в своих проблемах при потере здоровья.

Предупрежден — значит спасен!

*С.М. Бубновский,*  
д.м.н., профессор

# АДАПТАЦИЯ. БОЛЕТЬ ИЛИ НЕ БОЛЕТЬ

*Адаптация — явление или врожденное свойство биологических систем, обеспечивающих приспособляемость организма человека к новым для него условиям существования и жизнедеятельности (общепринятое объяснение).*

## Адаптация к болезни (со знаком минус)

Это привыкание к болезни или ипохондрия. Человек не думает и не анализирует причину появления первых болезненных симптомов и начинает почти с удовольствием пользоваться первым же рецептом лекарства «от болезни», которое не излечивает, но человек привыкает к нему, адаптируется и живет вместе с болезнью, со временем добавляя новые лекарства, а вместе с ними новые болезни. Сродни токсикомании, так как любое лекарство имеет побочные воздействия на другие органы. Как правило токсические. Каждый раз, просматривая назначенные лекарства больному, прошедшему какое-либо лечение в стационаре, поражаешься «живучести» нашего организма, способного адаптироваться к лекарствам в таком количестве.

Таким образом, адаптация к болезни — это способ существования организма в экстремальных условиях внутренней среды, заполненной выделениями больных органов и тканей без возможности выведения их наружу. Достигается собственной ленью, воспитанным страхом перед болезнью и нежеланием думать о последствиях саморазрушения.

## Адаптация к здоровью (со знаком плюс)

Когда мы говорим о здоровье, то есть о физической адаптации, всегда имеем в виду высокое качество здоровья, иначе говоря — умение быстро адаптироваться к новым физическим факторам внешней и внутренней среды характеризует здорового человека. Такой человек достаточно легко переносит холод, голод и жару.

Но такая адаптация требует тренировки, собственных сознательных действий для повышения сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным факторам среды — например, регулярного закаливания. Для этой цели я бы предложил самый доступный, но психологически сложный для многих людей способ — холодный душ или ванну с холодной водой каждое утро. Обязательно с головой, но не дольше 5–10 секунд. Без какого-либо предварительного «разогревания» — горячей водой перед холодной или гимнастикой. На смесителе включать только «синий» кран. Да, вот так, сразу. После длительной жизни в тепле, в болезнях типа ОРЗ и малым, и старым. Причем для детей такой способ адаптации наиболее прост и эффективен.

Ведро холодной воды на голову, моржевание, закал-бег (только в майке и трусах круглый год) — это способы закаливания, достаточно сложные и технически, и практически, тогда как 5–10 секунд в ванне с холодной водой — абсолютно безопасный для организма способ.

Что дает адаптация к холоду? Это:

- спокойное, без страха, проживание в среде больных различными формами гриппа без применения вакцин;
- выработка организмом протеинов теплового шока, которые уничтожают воспалительные клетки при самых различных заболеваниях, например, заболеваниях суставов и позвоночника, ОРЗ, ангине и даже болях в животе. А также эти хит-шоковые протеины препятствуют образованию онкологических клеток;
- прекрасный способ профилактики, а во многих случаях даже лечения сердечно-сосудистых заболеваний, например, артериальной гипертензии или гипертонической болезни при самых высоких значениях (220/120 мм рт. ст.);
- тренировка системы терморегуляции организма, так как в ответ на внешний холод усиливается скорость и объем кровотока, который «согревает» организм;
- психологическая устойчивость, то есть вера в себя и собственные силы, преодоление синдрома хронической усталости и даже депрессии;

- мгновенное преодоление обязательных мышечных болей после первых тренировок по любой гимнастической или тренажерной программе.

Перечисление этих факторов восстановления и поддержания здоровья благодаря развитой и воспитанной собственными усилиями адаптации организма достойно того, чтобы более внимательно отнестись к закаливанию.

Для этого требуется соблюдение следующих условий:

- 1) регулярность (то есть ежедневно, несмотря на состояние и наличие каких-либо вышеперечисленных заболеваний). Самая холодная пресная вода в природе +4 °С (в проруби, в колодце);
- 2) преодоление страха выполнения этой процедуры при острых респираторных заболеваниях с высокой температурой (до +40 °С), так как при подобной температуре тела за 5 секунд «переохладиться» просто невозможно. Правда, в таких случаях после приема холодной ванны или душа лучше лечь в теплую постель и пропотеть. Принимать холодную ванну в «острый» день нужно каждые 4 часа (с головой), несмотря на лихорадку (озноб и «стук зубами»). И прежде чем испугаться холодной воды, подумайте о всех положительных факторах, которые вы приобретете в ответ на дружбу с ней.

Погружаясь в ванну с холодной водой, всегда думайте о результатах после нее.

**Адаптация к факторам внешней среды, достигаемая волевым преодолением страха и лени, — показатель здоровья человека и высокого качества жизни.**

# АНОМАЛИЯ КИММЕРЛИ

*Автор считает, что большинство аномалий, которые находят порой случайно, в 20–30 лет после рождения, не являются причиной болезней. В данном случае — это наличие дополнительной костной дужки, которая якобы сдавливает позвоночные артерии, а может и не сдавливает?*

Это искусственный диагноз, то есть не болезнь и не причина болезни, потому что избыточное или, наоборот, недостаточное развитие костных тканей влияло бы на сосудистую систему всю жизнь, с первых дней, и давало бы об этом знать клиникой — криками, стонами, бессонницей. Если бы человеку с подобными симптомами провели хирургическую коррекцию, после которой болезнь исчезла бы, тогда, возможно, эту аномалию можно было бы считать фактором болезни. Но в данном случае речь идет уже о взрослом человеке. Сложно сказать, какой это человек по образу жизни, по конституции, по здоровью, потому что шум в голове, головокружения, тошнота могут быть признаком ряда других заболеваний.

**В это трудно поверить, но наш мозг (всего 2% от общего веса тела человека) потребляет 25% всего поступающего в организм кислорода!**

Я считаю, что большинство заболеваний, вызванных недостаточным кровоснабжением головного мозга, связаны не с какими-то аномалиями, а с образом жизни, то есть с недостаточной или неправильной физической работой. И в таком случае надо проанализировать именно образ жизни в целом.

Что касается вращательных движений головой, я никогда не рекомендовал подобные упражнения даже людям без аномалии Киммерли. Достаточно поворотов головы во время выполнения других упражнений, чтобы мышцы шеи тренировались и помогали кровотоку. В йоге, например, есть упражнение «стойка на голове». Я не считаю его вредным, если человек здоровый. Но многие