

УДК 616.1
ББК 54.10
Б90

Художественное оформление *С. Власова*

Фото на обложке *С. Синцова*

Бубновский, Сергей Михайлович.
Б90 Код здоровья сердца и сосудов / Сергей Бубновский. —
4-е издание, дополненное. — Москва : Эксмо, 2025. — 416 с. :
ил. — (Живем по Бубновскому).

ISBN 978-5-04-216546-7

Кардиологи зашли в тупик: гипотензивные средства гипертонию не лечат, но при этом приближают ишемическую болезнь сердца. Но доктор Бубновский за 30 лет практики убедился, что силовые упражнения снижают артериальное давление не хуже лекарств и при этом не дают никаких побочных явлений. И это не единственное преимущество правильной гимнастики: при таком «лечении» нормализуется уровень сахара в крови, проходят головные боли, возвращается радость жизни... Причем без таблеток!

Как снизить кровяное давление без лекарств?

Откуда берется диабет?

Почему лекарства от головной боли могут ускорить развитие слабоумия?

Как дожить до 100 лет и умереть здоровым?

На эти и другие острые вопросы о восстановлении здоровья читатель найдет ответы в этой книге.

УДК 616.1
ББК 54.10

ISBN 978-5-04-216546-7

© Бубновский С., 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Предисловие	7
-------------------	---

КЛЮЧ ПЕРВЫЙ: ПЯТЬ СТИХИЙ ЗДОРОВЬЯ

Стихия «Воздух», или Диафрагмальное дыхание	11
Стихия «Земля»	21
Стихия «Вода»	23
Стихия «Огонь»	29
Стихия «Эфир»	40

КЛЮЧ ВТОРОЙ: ПОНИМАНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье и болезни: плюсы и минусы	45
Хроническая болезнь: найти выход	52
Здоровье, болезнь и старение	62
Откуда берутся сердечно-сосудистые заболевания	65

КЛЮЧ ТРЕТИЙ: ПОНИМАНИЕ ПРОБЛЕМ

Триада здоровья	81
Физиология поражения сосудов	82
Остеохондроз и ИБС — что общего?	89
Что такое ишемическая болезнь сердца — ИБС?	92
Возрастная физиология сосудов	99
Тренажеры вместо лекарства от сердца	103
Выход есть!	104
Сердце — только часть сосудистой системы	110

КЛЮЧ ЧЕТВЕРТЫЙ: ОТКАЗ ОТ ЛЕКАРСТВ

Лечение без лекарств: с чего начать?	117
Основные правила для силовых упражнений	119
Правильный выдох «Хаа»:	125

К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках»	126
Типичные ошибки при выходе из болезни.	133
Активное долголетие.	139

**КЛЮЧ ПЯТЫЙ:
НАГРУЗКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ВСЕХ**

Классификация физических упражнений	145
Боли сердечные и боли мышечные — как их отличить?	151
Правила контроля сердечной деятельности в домашних условиях	152
Измерение ЧСС	153

**КЛЮЧ ШЕСТОЙ:
«ПРАВИЛЬНЫЕ» ДВИЖЕНИЯ**

Первый «этаж» тела — приседания	163
«Болезни лежания», или Что такое ригидность мышц	170
Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС	179
Восток — дело тонкое и не всегда правильное	186

**КЛЮЧ СЕДЬМОЙ:
НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВКЕ**

Медицинское обоснование упражнений	199
Второй «этаж» тела — защита для органов	201
Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий	204

**КЛЮЧ ВОСЬМОЙ:
ВЕРА В УСПЕХ**

Выход из инсульта	213
Хроники кинезитерапии	216

**КЛЮЧ ДЕВЯТЫЙ: ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ**

Ваш выбор!	221
Культура здоровья	224
Головные боли неясной этиологии	228

Вертеброгенные головные боли: что делать?	232
Нагрузки правильные и неправильные	238
Головные боли и остеохондроз	243
Плечи — инструмент мозга	246
Функциональная анатомия плеча	248

**КЛЮЧ ДЕСЯТЫЙ:
ВЫХОД БОЛЕЗНИ**

Первые шаги из болезни	261
Первый день новой жизни	264
Что помогает движению?	268
Бег от инфаркта и атеросклероза	272
Криотерапия для всех	280
ЗОЖ для сердца и сосудов	284

**КЛЮЧ ОДИННАДЦАТЫЙ: ПОНИМАНИЕ
СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА**

Начало угасания здоровья	293
Мышечная депрессия	295
Склероз сосудов: почему?	302
Несколько слов о сахарном диабете	306
Слабоумие неизбежно?	314

**КЛЮЧ ДВЕНАДЦАТЫЙ:
СТРЕМЛЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ**

Движение — первое правило долголетия	323
Удовольствие от труда — второе правило долголетия	330
Здоровые ноги — здоровое сердце	339
Приседания — лекарство для сердца	341
«Фронт» и «тыл» туловища	347
Отжимания: трудно, но необходимо!	352
Закаливание — третье правило долголетия	359
Вместо заключения	368

ПРИЛОЖЕНИЯ

<i>Приложение 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов</i>	<i>373</i>
<i>Приложение 2. Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ из группы «Б»</i>	<i>382</i>
<i>Послесловие</i>	<i>405</i>
<i>Алфавитный указатель</i>	<i>409</i>

ПРЕДИСЛОВИЕ

В новом переиздании бестселлера «Код здоровья сердца и сосудов» Сергей Михайлович Бубновский расшифровывает код здоровья человека, скрытый в мудром изречении великого древнего врача Гипократа (460-377 гг. до н.э.): «Врач лечит больного, а не болезнь». Как это понимать на фоне обширной симптоматической медицины? Интегрирующей системой организма наряду с нервной системой, системой кровообращения является мышечная система, причем, возможно, даже в большей степени, чем остальные.

Именно нервно-мышечной регуляцией обеспечивается функционирование сердечно-сосудистой системы. В свою очередь элементы системы кровообращения (сердце, артерии, вены) имеют свои структуры и функции. При этом средой обитания для них является мышечная система организма.

И пока медицинское сообщество основной причиной смертности будет считать сердечную недостаточность, а не мышечную, составляющую до 50% от веса тела, человечество в подавляющем большинстве случаев будет гибнуть много раньше отведенного человеку природой срока.

Эта книга вобрала в себя огромный опыт автора, прошедшего тяжелый путь драматической медицины от инвалида второй группы до доктора медицинских наук, профессора, помогающего ныне своим пациентам, друзьям и сторонникам осознать, как считает автор, основную задачу жизни любого человека: «Мы живем не для того, чтобы болеть».

Изначально здоровье дается всем, и люди живут в своем теле автоматически, зачастую не понимая, что за такую беспечность надо будет платить очень дорого — нездоровьем! Поэтому болезнь приходит неожиданно, и прежде всего к тем, кто не готов к этой встрече. «Человек живет в своем теле, как во вражеском окопе, отстреливаясь от всех симптомов болезни таблетками», — говорит автор. И как правило, эту войну с болезнью проигрывает, так как в процессе жизни потерял код своего здоровья.

Есть связка ключей в организме любого человека, но каким ключом (а не патроном) воспользоваться, чтобы открыть код свалившейся на его голову болезни, не знает.

Эта книга уникальна прежде всего тем, что помогает каждому человеку восстановить алгоритм своего нездоровья и найти тот ключ, который открывает код практически любой болезни, чтобы избавиться от нее. Надо только набраться терпения и победить страх перед болезнью.

«Тело задавит, если им не заниматься», — часто повторяет автор. Необходимо научиться понимать свой организм и пользоваться правильными ключами здоровья.

**КЛЮЧ ПЕРВЫЙ:
ПЯТЬ СТИХИЙ ЗДОРОВЬЯ**

Стихия «Воздух», или Диафрагмальное дыхание

Как вы думаете, почему больные люди чувствуют перемену погоды — понижение или повышение атмосферного давления? Это свойство больного организма врачи называют метеопатией. Здоровые люди таким свойством не обладают. То есть человек непосредственно через свое тело общается со всеми природными стихиями, перенося это общение по-разному. Правильное общение ведет к укреплению или восстановлению здоровья, укреплению его оболочки (так называемого биополя), а неправильное ухудшает здоровье, нарушает это же поле.

Управлять энергией стихий человек не может, но он может брать заряд энергии от этих стихий: либо «плюс», либо «минус» — третьего не дано. Причем «плюс» он всегда берет осознанно, а «минус» — неосознанно!

Человек может брать заряд энергии от стихий, и это всегда либо «плюс», либо «минус». Причем «плюс» он всегда берет осознанно, а «минус» — неосознанно!

Начнем со стихии, без пользования которой человек не может прожить и минуты. Итак, стихия «Воздух»! Какой воздух вы предпочитаете? Что вам ближе, что лучше для жизни? Мне кажется, вы уже начали чувствовать энергию воздуха?! Конечно, вы можете сказать, что просто пойдете на свежий воздух — в леса или горы — и возьмете положительный заряд этого воздуха, даже оставаясь больным, курящим или пользуясь ингалятором. Не получится! Этой иллюзией страдает большинство больных людей, которые стараются переместить себя в положительно заряженное пространство без каких-либо усилий по преодолению собственной слабости и отказа от вредных привычек.

Среди таких людей достаточно большая категория «доживающих» (так они сами себя называют), которые, накопив за относительно короткую и порой активную жизнь (лет до 50—60) какой-никакой капитал, покупают виллу или таунхаус в теплой и ухоженной «санаторной стране» и, пользуясь размещенным в каком-нибудь швейцарском банке капиталом, сидят в шезлонге и наслаждаются горным, морским или лесным воздухом. Они думают, что это счастье, и при этом не знают, а скорее не осознают, наивные, что на фоне утраты мышцами своей функции свободного движения их тело медленно умирает, испытывая при этом постоянные боли. Конец наступает, когда атрофируется последняя мышца, боль же преследует до последнего дня!

Болят только мышцы — кости не болят. Но кости «ходят» с помощью мышц, а мышцы при каждом шаге, наклоне или повороте тела болят страшно! По-

этому карманы доживающих свой срок людей полны таблеток. Так зачем им этот свежий, морской, лесной или горный воздух, если они его не чувствуют, трясясь от страха и немощи, сидя в шезлонгах где-нибудь на пляжах Средиземноморья и считая время от одной таблетки до другой?

Но переместить себя из отрицательного пространства в положительное все-таки можно в любом возрасте и даже при наличии множества сопутствующих заболеваний, включая остеохондроз и ишемическую болезнь сердца.

Первым шагом на пути в положительное пространство является освоение искусства управлять дыхательными мышцами. Уточню: необходимо научиться не просто дышать, а именно управлять дыхательными мышцами. И это не какая-нибудь дыхательная гимнастика типа пранаямы или гимнастики Стрельниковой. Эти и некоторые другие так называемые дыхательные гимнастики — всего лишь экзотика. Нельзя дышать искусственно, да еще где-нибудь в городе или фитнес-центре. Дыхание всегда должно быть естественным, тихим и незаметным не только для окружающих людей, но и для себя. Надо научиться именно управлять дыханием в любое время — во время нагрузки или, наоборот, при расслаблении (релаксации).

Вы не задумывались, зачем человеку так много дыхательных мышц — основных и вспомогательных? И вообще — знаете ли вы, что такие мышцы есть? Я спрашивал пульмонологов (специалистов по лечению хронических обструктивных болезней

легких — ХОБЛ, то есть бронхиальной астмы и хронических бронхитов), — так они этого не знают, вернее, не догадываются, что дыхательными мышцами можно управлять, поэтому прописывают пациентам с ХОБЛ ингаляторы. Да, они еще, конечно, рекомендуют им и морской воздух, и горный, и... Впрочем, эти больные не умеют пользоваться положительным пространством стихии «Воздух», поэтому, даже находясь в горах, в лесу или у моря, держат при себе ингалятор.

Постараюсь объяснить, как выбраться из ХОБЛ. Но для начала надо научиться управлять дыхательными мышцами, а затем сделать следующий шаг — научиться использовать положительно заряженные пространства других стихий — воды, земли, огня, эфира...

Чтобы избавиться от ХОБЛ, надо научиться управлять дыхательными мышцами, а затем сделать следующий шаг — научиться использовать положительно заряженные пространства других стихий — воды, земли, огня, эфира...

К основным дыхательным мышцам относятся диафрагма и межреберные мышцы, к вспомогательным — мышцы плечевого пояса, брюшного пресса и спины. Научившись управлять дыхательными мышцами, можно научиться управлять болью, а точнее, преодолением болевой доминанты без обезболивающих нестероидных противовоспалительных средств

(НПВС), не травмируя при этом больные ткани организма. А это значит — выйти без больших потерь из любой травмы или болезни типа стенокардии.

Самое простое упражнение для обучения управлению диафрагмой может освоить каждый. Итак, начнем.

И. П. Лежа на спине. Правую или левую ладонь положить на живот. Вдох через нос, при этом живот, наполняясь воздухом, поднимает ладонь вверх. Не надо стремиться делать вдох слишком длинным. Выдох осуществляется через рот, а точнее, через сжатые губы. Представьте, что вы дуете на пламя свечи с таким расчетом, чтобы оно отклонялось, но не гасло. В данном случае чем длиннее выдох, тем лучше. Ладонь при этом опускается.

Позже это упражнение можно выполнять без участия ладони. Она просто помогает сконцентрировать внимание на мышцах живота, через который можно управлять диафрагмой.

При выполнении этого упражнения важно знать, что мышцы лица (мимические) и плечевого пояса напрягаться не должны — работает только живот. Сделайте для начала 20 выдохов, а о вдохе старайтесь не думать: он происходит автоматически, в том объеме, который нужен организму. Если вы все делаете правильно, то к концу подобной серии выдохов мышцы живота очень устанут и будут болеть.

Со временем вы научитесь управлять этим выдохом в любом исходном положении. У йогов есть упражнение «удияна», которое они выполняют, стоя

на полусогнутых ногах с упором руками в бедра. При этом они могут управлять мышцами живота так, будто перекачивают в животе шар по часовой и против часовой стрелки. Это упражнение для управления именно диафрагмальным выдохом.

Чего можно добиться с его помощью? Прежде всего устранения боли. Например, у вас болит спина, поясничный отдел. Вы можете лечь на спину, согнуть ноги, как в вышеописанном упражнении, закрыть глаза и представить, что при выдохе энергия уходит в боль. При этом с каждым выдохом (выдох «Хаа») вы можете чувствовать тепло, разливающееся в пояснице. Можете представить себе, что вы лежите на горячем песке, и каждый выдох этот песок подогревает. Мышцы расслабляются, спазмы мышц спины уходят, и боль покидает ваше тело.

Если у вас не получается применить образное мышление, можете делать упражнение, лежа на спине, но стараясь при выдохе отрывать лопатки от пола и доставать колени локтями сцепленных за головой рук. Спустя несколько движений боль заметно уменьшится. Главное — контролируйте выдох и старайтесь направлять его в болевую зону. Плотные сжатые губы помогают сконцентрировать внимание именно на диафрагмальном выдохе. Умение чувствовать диафрагму поможет со временем делать правильный выдох «Хаа» при выполнении силовых упражнений.

Я часто захожу в тренажерный зал и часто слышу звук «х-аа», выкрикиваемый исполнителями так, как им заблагорассудится. Кто-то кричит горлом, кто-то грудью, но мало кто выполняет его животом. Это происходит потому, что люди хотят достичь нужных