



# ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ PRO ЗДОРОВЬЕ

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ АГАПКИН**  
Доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет»

**ДОМАШНИЙ СПРАВОЧНИК САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

- ПЕРВЫЕ ПОМОЩЬ ПРИ РАСТЯЖЕНИЯХ ССЫЛОК ИЛИ В КАРДИОЖИМ
- КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ НА НЕПРАВИЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИЩУЩИМ И ВОЗВРАЩАЮЩИМ ЗАВИСИМОСТИ
- ПРАВИЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПОСЛЕДСТВИЯМ НЕКОРРЕКТНОГО

128 С. 18 ИЛЛ. ISBN 978-5-91288-111-1

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ АГАПКИН**  
Доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет»

**САМОЕ ГЛАВНОЕ О ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

- ПРИКАЗЫВАЮТ ПЕРВОМУ ДРУЗЬЮ СЧАСТЬЯ ЗАПРЕЩАЮТ ВЕЧНОМУ РАДОВАТЬСЯ РАДОВАЮЩИМ
- КАК ПОМОЧЬ НАХОДИТЬ СОВЕТЫ ПОСЛЕ НЕУДАЧЛИВОГО
- КАК НЕ ПОДАТЬСЯ НА НЕПРАВИЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИЩУЩИМ И ВОЗВРАЩАЮЩИМ ЗАВИСИМОСТИ

128 С. 18 ИЛЛ. ISBN 978-5-91288-112-8

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**ДМИТРИЙ НАУМОВ**  
Доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет»

**ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК ПО МЕТОДАМ БОЛОТОВА-НАУМОВА**

- ПРИЕМЫ И ПРОЦЕДУРЫ РАССЛАБЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ В ЛЕЧЕНИИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- КАК НЕ ПОДАТЬСЯ НА НЕПРАВИЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИЩУЩИМ И ВОЗВРАЩАЮЩИМ ЗАВИСИМОСТИ

128 С. 18 ИЛЛ. ISBN 978-5-91288-113-5

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
Доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет»

**ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?**

- СОВЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОПОЛНЕНИЯ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ БАЛАНСА
- ПРАВИЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПОСЛЕДСТВИЯМ НЕКОРРЕКТНОГО

128 С. 18 ИЛЛ. ISBN 978-5-91288-114-2

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
Доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет»

**БОЛЯТ КОЛЕНИ ЧТО ДЕЛАТЬ?**

- ПРИЕМЫ РАССЛАБЛЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ТЕОРИЕЙ КОЛЕНА
- КАК НЕ ПОДАТЬСЯ НА НЕПРАВИЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИЩУЩИМ И ВОЗВРАЩАЮЩИМ ЗАВИСИМОСТИ
- КАК ПОМОЧЬ НАХОДИТЬ СОВЕТЫ ПОСЛЕ НЕУДАЧЛИВОГО
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТЫ КОЛЕНА

128 С. 18 ИЛЛ. ISBN 978-5-91288-115-9

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
Доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет»

**ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА-НЕ ПРИГОВОРИ**

- ПРИЕМЫ РАССЛАБЛЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ТЕОРИЕЙ КОЛЕНА
- КАК НЕ ПОДАТЬСЯ НА НЕПРАВИЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИЩУЩИМ И ВОЗВРАЩАЮЩИМ ЗАВИСИМОСТИ
- КАК ПОМОЧЬ НАХОДИТЬ СОВЕТЫ ПОСЛЕ НЕУДАЧЛИВОГО

128 С. 18 ИЛЛ. ISBN 978-5-91288-116-6

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
Доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет»

**ОСТЕОХОНДРОЗ-НЕ ПРИГОВОРИ!**

- РЕЦЕПТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА
- КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ ПРИ БОЛИ В СПИНЕ
- ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ЗАВЛУЖДЕНИЯ

128 С. 18 ИЛЛ. ISBN 978-5-91288-117-3

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**АЛЕКСЕЙ МОСКАЛОВ**  
Доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет»

**120 ЛЕТ ЖИЗНИ - ТОЛЬКО НАЧАЛО КАК ПОБЕДИТЬ СТАРЕНИЕ?**

- КАК НЕ ПОДАТЬСЯ НА НЕПРАВИЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИЩУЩИМ И ВОЗВРАЩАЮЩИМ ЗАВИСИМОСТИ
- КАК ПОМОЧЬ НАХОДИТЬ СОВЕТЫ ПОСЛЕ НЕУДАЧЛИВОГО
- КАК НЕ ПОДАТЬСЯ НА НЕПРАВИЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИЩУЩИМ И ВОЗВРАЩАЮЩИМ ЗАВИСИМОСТИ

128 С. 18 ИЛЛ. ISBN 978-5-91288-118-0

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**НИКОЛАЙ МЕСНИК**  
Доктор медицинских наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет»

**ПРОСТУДА КАК ЗАЩИТИТЬ ИММУНИТЕТ?**

- ПРИЕМЫ И СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- КАК НЕ ПОДАТЬСЯ НА НЕПРАВИЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИЩУЩИМ И ВОЗВРАЩАЮЩИМ ЗАВИСИМОСТИ
- КАК ПОМОЧЬ НАХОДИТЬ СОВЕТЫ ПОСЛЕ НЕУДАЧЛИВОГО

128 С. 18 ИЛЛ. ISBN 978-5-91288-119-7



# **СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

**ОСТЕОХОНДРОЗ –  
НЕ ПРИГОВОР!**



Москва  
2016

УДК 616.7  
ББК 54.18  
Б90

Художественное оформление *П. Петрова*

В оформлении переплета и макета  
использованы фото *Д. Ухова*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90 Остеохондроз — не приговор! / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 192 с. : ил. — (PRO здоровье).

ISBN 978-5-699-70882-6

Бубновский Сергей Михайлович в своей книге постарался подойти к решению проблемы остеохондроза с неожиданной стороны и рассматривает ее намного глубже и шире, чем это видится в традиционной медицине. Его выводы, основанные на многолетней практике, являются неожиданными, если не сказать шокирующими.

Так ли невинны незаметные порой боли в спине и на что обращать внимание при их появлении? Нужны ли операции на позвоночнике при остеохондрозе? Что такое правильное дыхание? Лечиться до самоуничтожения, меняя таблетку на таблетку? Или восстанавливать свое здоровье, отказавшись от них? На все вопросы вы получите ответы в этой книге. **НЕТ** — корсетам, таблеткам, уколам... и другим подобным методам «УНИЧТОЖЕНИЯ» мышц. **ДА** — **ЗДОРОВЬЮ, ТРУДУ, ТЕРПЕНИЮ и ОЧИЩЕНИЮ!**

Книга написана простым, доступным языком, поможет сохранить или вернуть здоровье и будет интересна широкому кругу читателей.

УДК 616.7  
ББК 54.18

ISBN 978-5-699-70882-6

© Бубновский С.М., 2013  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Э», 2016

# Содержание

Вместо предисловия . . . . . 7

## ЧАСТЬ I

Остеохондроз – третья позиция . . . . . 13

Иллюзии здоровья . . . . . 17

Анатомия остеохондроза . . . . . 22

Остеохондроз и спорт . . . . . 35

Правило «4х4» . . . . . 37

Беспредел бездействия,  
или Законы остеохондроза . . . . . 43

## ЧАСТЬ II

Комментарий к рецептам от остеохондроза . . . . 55

Рецепты от остеохондроза . . . . . 57

Упражнения на кровати (после сна) . . . . . 81

## ЧАСТЬ III

Из жизни читателей . . . . . 99

Как побороть страхи?. . . . . 117

## ЧАСТЬ IV

10 типичных ошибок при самостоятельном  
выполнении лечебных упражнений . . . . . 123

Этажи тела . . . . . 126

## Содержание

1-й этаж (пояс нижних конечностей) . . . . .	129
2-й этаж (мышцы поясничного отдела и брюшного пресса) . . . . .	143
3-й этаж (пояс верхних конечностей, грудные мышцы и мышцы верхней части спины) . . . . .	157

## **ЧАСТЬ V**

Поговорим о питании . . . . .	163
Диета С.М. Бубновского . . . . .	168
Настрой на здоровье. Как этого добиться? . . . .	170
Заключение . . . . .	173
Приложение 1 . . . . .	177
Об авторе . . . . .	186

## Вместо предисловия

Сложность лечения остеохондроза заключается не в методике врача, а в психологии пациента. Методики могут быть разные, психология — одна: «Я не виноват в своих болезнях!»

Преобладающее число людей при разного рода болях (например, в позвоночнике, в суставах, в сердце, тазовые боли) полагают, что это болезнь. То есть они, мол, попали под воздействие на их организм посторонних факторов, не зависящих от их поведения, воли и образа жизни. Поэтому и лечить их должен врач. Да и врачи в преобладающем большинстве считают так же. Этому учит и теория медицины, которая использует различные неправомерные, т.е. не имеющие отношения к действительности, словосочетания.

Например, нам ставят диагноз «ущемление нервного корешка», хотя на самом деле доказано, что корешки при остеохондрозе не ущемляются и нервы не болят, т.к. не имеют болевых рецепторов.

Мы говорим: «отложение солей» при подагре, вместо того чтобы сказать: «атрофия мышц стопы»;

«ишемическая болезнь сердца» (ИБС). То, что ишемическая — верно, но то, что болезнь, а не образ жизни, приведший к поражению сосудов... об этом стоит поговорить отдельно;

«воспаление придатков» или «воспаление предстательной железы» почему-то связывают с переохлаждением, а не с застоем в мышцах промежности и малого таза. Таких примеров множество.

С этими так называемыми болезнями жить можно достаточно долго, хотя, как правило, самочувствие ухудшается медленно, но верно.

Истинная болезнь — это состояние организма, находящегося в кризисе не по своей воле, а по стечению обстоятельств. Например, вирусный гепатит, инфекционный миокардит, отравление, травма, онкологические проблемы и другие недуги.

Что же касается хронических заболеваний позвоночника, суставов и сосудов — это расплата за неправильную эксплуатацию тела или, как сейчас принято говорить, за неправильный образ жизни.

По учению И.П. Павлова, знаменитого русского физиолога, организм человека — это машина, саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся и даже самосовершенствующаяся.

За этой машиной (человеческим организмом) так же, как и за любой другой, нужен уход и профилактика, в данном случае — гигиена. Если ухода нет, рано или поздно потребуется ремонт. Если время мелкого ремонта упущено, требуется капитальный, что по отношению к организму человека связано прежде всего с трудом и терпением. И этим должен заниматься специалист. К сожалению, большинство из нас не хотят трудиться и во всем винят медицину. Если за 10–12 дней пациенту не вылечили позвоночник и суставы в 60–70-летнем возрасте, виноват, конечно же, врач.



С одной стороны, понимаешь, что такую психологию не исправить, так стоит ли расстраиваться из-за элементарного непонимания причины своего состояния.

Но, с другой стороны, всегда расстраиваешься из-за раздражения нетерпеливых больных. Спрашиваю пациента, видимо, в глубине души сомневающегося в необходимости лечения: «Жить хочешь?» – «Да!» – «Под себя или хорошо?»

Смеется. Теперь ему все ясно.

Организм – это большая система со своими подсистемами – мозг, сердце, легкие, печень, почки, позвоночник, сосуды, органы малого таза. Подсистемы имеют относительную автономность, и сбой в работе какой-либо из них не может сразу выключить всю систему, так как на помощь приходят органы других подсистем. И существование всей системы в целом может продолжаться достаточно долго.

В качестве иллюстрации можно привести те клинические случаи, когда больного ведут одновременно несколько специалистов. Кардиологи порой диагностируют несколько заболеваний: ишемическую болезнь сердца, постинфарктный кардиосклероз, разного рода аритмии и гипертоническую болезнь.

Гастроэнтерологи и проктологи ставят свои диагнозы: гастродуоденит, колит, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, запор, геморрой и трещина в прямой кишке.

Невропатологи или артрологи ставят одному и тому же больному и деформирующий остеохондроз, и грыжу Шморля, и смещение межпозвоноковых дисков.

Каждый из этих специалистов выписывает свои

лекарства. Я насчитывал как-то 15 наименований лекарственных препаратов, назначенных одному пациенту. Однако результатом подобного лечения становится ухудшение общего состояния больного за счет несовместимости принимаемых лекарств. Поэтому при лечении таких пациентов необходимо выбрать единый системообразующий орган, управляя которым можно выправить всю систему организма.

Таким единым системообразующим органом, безусловно, является мышечная ткань, от состояния и функционирования которой зависят все вышеназванные органы. Но этот орган, составляющий 60% тела человека, симптоматической медициной не учитывается вовсе. Знаменитый американский врач и исследователь Герберт Шелтон в своей работе «Натуральная гигиена» пишет: «Медицина столь безопасно спряталась в «официальном невежестве», что слепа к простым истинам, кои любой разумный человек в состоянии постичь. Гигиена должна до основания разрушить всю лекарственную систему и дать народу систему ухода за телом и разумом, основанную на законах природы. Прискорбно, что люди умирают от нарушения элементарных законов, когда даже простое знание их не только бы помешало им стать пищей для земляных червей, но сделало бы их жизнь прекрасной и содержательной».

В этой книге я хочу ответить на многие вопросы о «непонятных» болезнях, которые много лет выслушиваю от своих пациентов. Пусть прочитают ее и раз, и два, и три. Уж больно непривычная в ней информация. Нелегко сразу ее воспринять.

*Сергей Бубновский*

# ЧАСТЬ I



## Остеохондроз — третья позиция

Боли в спине — довольно частое явление в жизни каждого из нас. Этой проблеме посвящены сотни медицинских и парамедицинских исследований, однако врачи и ученые так и не могут прийти к единой точке зрения об истинном происхождении этих болей. Их связывают с ущемлением и воспалением спинно-мозговых нервов или корешков, переохлаждением или сквозняками, неловкими движениями или тяжелыми физическими нагрузками, вирусными или инфекционными заболеваниями и так далее. Однако лишь опираясь на диагноз, врач должен назначить соответствующее лечение. Вот где зарыта собака! Что назначить, если причин много, и все они условны? Видимо, поэтому и нет единой точки зрения на какое-то одно лекарство или метод лечения. Вот наиболее распространенные диагнозы, которые ставят врачи при болях в спине: спондилоартроз, спондилез, фиксирующий гиперостоз, клиновидные позвонки, незаращение дуг, переходные позвонки, гемангиома позвонков, варианты ширины позвоночного канала, хрящевая сакрализация, незначительная асимметрия половин дуг. Эти диагнозы, как правило, ставят исходя из заключений рентгенологов.

Другие связывают появление болей в спине с достаточно большой системой соединительной ткани, непосредственно относящейся к позвоночнику. Боль возникает именно в мягких околопозвоночных тканях, к которым относятся мышцы, сухожилия, связки, фасции. Почему мягких? Потому что эти ткани в основном состоят из воды, и об их состоянии из рентгенограммы ничего узнать невозможно. В таких случаях диагнозы, выставляемые врачами при объяснении болей в спине, звучат так: ревматизм мягких тканей, мышечный ревматизм, ревматическая миалгия, миоцит, фасцит, миофасцит, фиброзит, фибропатический синдром, миопатоз, фибромиофасцит, тендиноз, миотендиноз, тендинит, миотендинит...

Но эта книга посвящена остеохондрозу.

К какой же позиции врачей относится этот медицинский термин?

И к первой, и ко второй, и к третьей. А что это за третья позиция?

В последние годы благодаря собственной медицинской практике и самому расследованию причин болей в спине я стал склоняться к этой третьей позиции. Хотя мое объяснение не очень вписывается в чисто медицинское.

**Остеохондроз — это не болезнь. Это расплата за непонимание и незнание собственного организма.** К чему отнести это определение? К медицине? К философии? К религии?

С тех пор как я стал изучать физическое устройство человека, я стал задумываться о душе. Кто мы? По-

чему мы, **созданные «по образу и подобию Его», страдаем от остеохондроза и не можем справиться с болями в спине без таблеток!**

Растет количество обезболивающих лекарств при болях в спине, множится количество рецептов народной медицины. Видимо, потому, что сиюминутное избавление от болей в спине большинством специалистов и стало считаться излечением от остеохондроза. И хотя в дальнейшем возникают рецидивы и люди, их испытывающие, вынуждены надевать разного рода корсеты и выполнять рекомендации врачей по ограничению физической деятельности, именно такой подход к делу почему-то стал устраивать большинство. Но разве не хочется избавиться от этих болей навсегда?

Моя практика, и прежде всего при работе с пожилыми людьми, доказывает: желание есть у всех и каждого. Чем больше живет человек, тем больше ему хочется жить, не снижая качества жизни. Таблетки же способны заглушить боль лишь на время. Более того, наступает момент, когда таблетки уже не помогают, хотя их количество растет. Хочется жить! Но как? Вспоминаю одного моего пациента 82 лет, которого привели ко мне, т.к. самостоятельно он передвигался с большим трудом. Бывший профессиональный спортсмен-лыжник долго рассказывал мне про свою жизнь. Я, как мог, успокаивал его, пытался подобрать программу хотя бы для частичного восстановления, в которую входили упражнения на специальных тренажерах. Увы, он не