

**СЕРГЕЙ**

ПРОФЕССОР, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК,  
ОСНОВАТЕЛЬ РОССИЙСКОЙ КИНЕЗИТЕРАПИИ

# **БУБНОВСКИЙ**

**КОД ЗДОРОВЬЯ  
СЕРДЦА  
И СОСУДОВ**

**4-е  
издание,  
дополненное**

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ  
ЖИЗНИ БЕЗ БОЛИ  
И ХРОНИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**| живем по  
БУБНОВСКОМУ**



Живем по Бубновскому

Сергей Бубновский

**Код здоровья сердца и сосудов**

«ЭКСМО»

2024

УДК 616.1  
ББК 54.10

**Бубновский С. М.**

Код здоровья сердца и сосудов / С. М. Бубновский — «Эксмо»,  
2024 — (Живем по Бубновскому)

ISBN 978-5-04-105975-0

Доктор Бубновский расскажет о секретах здорового образа жизни. Среднестатистический человек — ленив, труслив и слаб. Что такое здоровье? И как его вернуть? Об этом человек начинает задумываться и осознавать только тогда, когда потерял здоровье, порой окончательно. Уже после сорока лет человек, относящийся беспечно к правильному образу жизни, имеет в наличии и заболевания позвоночника (остеохондроз), и сосудистые (гипертония). После пятидесяти — уже букет болезней: ИБС, сахарный диабет, запоры, опущение органов, бессонница и прочее. После шестидесяти — что-то еще осталось целым и... очень хочется жить! После семидесяти — как-то надо дожить не под себя и не в слабоумии. Эта книга показывает пути к здоровью или восстановлению здорового образа жизни, дает ключи к коду личного здоровья. За 30 лет практики доктор Бубновский на личном опыте убедился, что силовые упражнения способны излечить всевозможные болезни не хуже лекарств, и при этом никаких побочных явлений. При таком «лечении» нормализуется уровень сахара в крови, проходят головные боли, возвращается радость жизни... Здоровье — пусть к счастью! Будьте здоровы! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.1

ББК 54.10

ISBN 978-5-04-105975-0

© Бубновский С. М., 2024

© Эксмо, 2024

# Содержание

Предисловие	6
Ключ первый: пять стихий здоровья	7
Стихия «Воздух», или Диафрагмальное дыхание	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Сергей Бубнов

## Код здоровья сердца и сосудов

### Предисловие

В новом переиздании бестселлера «Код здоровья сердца и сосудов» Сергей Михайлович Бубновский расшифровывает код здоровья человека, скрытый в мудром изречении великого древнего врача Гиппократ (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! Поэтому 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 остеопороз и ишемическую болезнь сердца.

Первым шагом на пути в положительное пространство является освоение искусства управлять дыхательными мышцами. Уточняю: 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. Плотно 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 результатов «обезболивающего» дыхания быстро, без рутинного обучения. Это то же самое, как научиться писать, не освоив азбуку. Люди нетерпеливы, а когда их мучает боль, а иногда они вдобавок еще и плохо соотносят, поэтому трудно вести речь о концентрации на дыхании диафрагмой.

Это дыхание можно использовать для избавления от провисания живота у женщин после родов. Для этого нужно выполнять его в кровати 50 раз утром, 50 раз вечером. Естественно, не получится сразу такое количество выдохов, поэтому старайтесь сделать максимально возможное количество выдохов, причем в конечной точке выдоха задерживайте дыхание на 2–3 секунды или на то время, которое требуется для очередного вдоха.

Это упражнение можно усилить, представляя, что внутренние органы, в том числе и мышцы промежности (почки и тазовые органы), подтягиваются к нижней части пупка. Последнее упражнение полезно при геморрое, трещине прямой кишки, простатите, воспалении придатков, цистите в любой фазе. Не нужно бояться, боль нужно выдыхать – выдох в принципе не может повредить, но для достижения максимального эффекта упражнение следует выполнять правильно (как описано выше) и не менее месяца.

Как видите, простой выдох оказался не таким уж простым. Главное – со временем достичь его автоматического выполнения. Какую бы вы тяжесть ни поднимали (чемодан, тяжелую сумку, ребенка), вы должны выдыхать в момент напряжения. Только при силовом движении выдох «Хаа» через раскрытый рот короче, чем в тех случаях, когда человек выдыхает через плотно сжатые губы (повторяю: плотно сжатые губы при выдохе – это всего лишь упражнение для подготовки к выдоху «Хаа»).

Не надо путать! Что касается дыхательной гимнастики, в которой все внимание уделяется вдоху через нос, нужно помнить, что в городе или в помещениях с искусственной вентиляцией (например, в тренажерном зале) можно надыхаться пыли и грязи из окружающего воздуха и тем самым усугубить свои болезни, как это делают курильщики, втягивающие дым сигарет. О целебных же свойствах диафрагмального выдоха свидетельствует понижение внутричерепного, внутригрудного и внутрибрюшного давления, высоких показателей которых так боятся врачи, запрещающие нагрузки.

**Диафрагмальный выдох способствует понижению  
внутричерепного, внутригрудного и внутрибрюшного давления.**

Диафрагмальный выдох «Хаа» всегда сопровождается не только снижением внутрибрюшного давления, но и восстановлением анатомического ложа органов, что очень важно при их опущениях. Я уже упоминал пульмонологов, которые не учат своих больных управлению дыхательными мышцами, а теперь можно упомянуть акушеров-гинекологов, которые также не понимают возможностей диафрагмального дыхания и вместо этого подшивают органы к стенке влагалища (я, конечно, ни в коей мере не умаляю значение труда хирургов при наличии декомпенсированных состояний, атрофии мышц и фасций тазового дна). После подобных операций, к сожалению, бывает слишком много рецидивов, требующих повторных операций, и если бы гинекологи более жестко объясняли беременным женщинам, к чему ведет слабость мышц промежности, и настаивали бы на обязательном выполнении курсов ЛФК во время беременности, то многих трагедий можно было бы избежать.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.