

# СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

## ⇒ МЕТОДИКА БУБНОВСКОГО: КРАТКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ←

- КИНЕЗИТЕРАПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
- СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ДИАГНОЗАХ
- ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ



ОЗДОРОВЛЕНИЕ  
ПО СИСТЕМЕ  
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

**ПРОДАНО БОЛЕЕ 2 500 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ**

Оздоровление по системе доктора Бубновского

Сергей Бубновский

**Методика Бубновского:  
краткий путеводитель**

«ЭКСМО»

2017

УДК 613  
ББК 51.204.0

**Бубновский С. М.**

Методика Бубновского: краткий путеводитель /  
С. М. Бубновский — «Эксмо», 2017 — (Оздоровление по  
системе доктора Бубновского)

ISBN 978-5-04-004196-1

Современная кинезитерапия – это система оздоровления организма без лекарств, разработанная доктором медицинских наук, профессором С. М. Бубновским. В этой книге автор подробно рассказывает об особенностях данной системы, о применении методов кинезитерапии для снятия болей в спине и суставах, лечения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, восстановления здоровья в пожилом возрасте и в период реабилитации после травм и хирургических операций на суставах и позвоночнике. Эта книга поможет читателям сориентироваться во всем многообразии методов кинезитерапии и выбрать именно тот, который поможет решить конкретные проблемы со здоровьем.

УДК 613  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-004196-1

© Бубновский С. М., 2017  
© Эксмо, 2017

## Содержание

Вместо предисловия, или что такое кинезитерапия	6
Основные отличия кинезитерапии от общепринятых лечебных подходов	8
Преимущества кинезитерапии	9
Когда применяется кинезитерапия	10
Система доктора Бубновского	11
Кинезитерапия по методу Бубновского – путь к здоровью	14
Оздоровление по системе Бубновского: общие рекомендации	16
Полезные советы	19
Остеохондроз	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Сергей Бубновский Методика Бубновского: краткий путеводитель**

© Бубновский С. М., 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э»», 2017

\* \* \*

## Вместо предисловия, или что такое кинезитерапия

*Кинезитерапия (от греческих слов «кинезис» – движение и «терапия» – лечение) – это лечение болевых синдромов специальными декомпрессионными движениями на лечебном тренажере МТБ (многофункциональном тренажере Бубновского) без обезболивающих средств (лекарств).*



Несмотря на то что определенные физические упражнения использовались в качестве лечебного средства еще в Древней Греции и Древнем Риме, термин «кинезитерапия» на протяжении многих веков находился в забвении. В современной медицинской литературе этот

термин появился сравнительно недавно, менее трех десятилетий назад. Реанимировал, если можно так сказать, этот термин профессор, доктор медицинских наук Сергей Михайлович Бубновский, который предложил принципиально новую систему лечения многих заболеваний, избавления от болей и восстановления трудоспособности без лекарств и хирургических операций. Уникальность системы Бубновского подтверждена научной деятельностью и тем интересом, который проявили миллионы читателей к его книгам, а также целым рядом патентов и свидетельств. Система оздоровления Бубновского отмечена многими наградами и благодарственными письмами, но лучшим доказательством эффективности кинезитерапии являются более 1,5 миллиона успешных историй выздоровления пациентов с различными диагнозами.

Лечебные движения использовал в своей практике еще Гиппократ. В восточной медицине есть такие практики, как йога и цигун, которые также используют различные движения и позы для сохранения и восстановления здоровья. В настоящее время существуют стандартные лечебные и реабилитационные методики, которые включают движения с нагрузками, лечебную гимнастику и лечебную физкультуру (ЛФК). Но йога и цигун помогают в самосовершенствовании только здоровому человеку, а стандартные методики ЛФК, к сожалению, не позволяют использовать их в качестве полноценных лечебных средств при дегенеративных заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Таким образом, в настоящее время восстанавливать больное тело неспортивного человека, у которого к тому же есть еще и целый ряд сопутствующих заболеваний и вредных привычек, реально может только кинезитерапия.

На сегодняшний день современная кинезитерапия по методу С. М. Бубновского является самой востребованной в России и за рубежом методикой безоперационного и безмедикаментозного лечения остеохондроза позвоночника с грыжами межпозвонкового диска (МПД), реабилитации после травм и операций, а также предупреждения хронической нетрудоспособности.

## Основные отличия кинезитерапии от общепринятых лечебных подходов

В традиционной медицине для лечения различных заболеваний позвоночника и суставов (остеохондроза, артрозов, грыжи межпозвонкового диска, остеопороза) и травм опорно-двигательного аппарата пациентам назначаются фармацевтические препараты (таблетки, уколы, мази), хирургические операции, физиотерапевтические процедуры, иглоукалывание и т. п.



Несмотря на существенное различие этих методов, у них есть один общий недостаток: все они лечат пассивного пациента, который выключен из возможности передвигаться и восстанавливать себя физически. В результате боль стихает, но после отмены препаратов у пациента атрофируются мышцы, что приводит даже к болезням сердечно-сосудистой системы. К тому же хорошо известно, что все фармацевтические препараты, которые применяются для лечения данных заболеваний, имеют очень много негативных побочных эффектов, и длительное использование этих средств разрушительно действует на здоровье организма в целом. Неиспользование скелетной мускулатуры, которое приводит к ухудшению состояния всех органов и систем, является золотым стандартом восстановительной медицины. К тому же с точки зрения физиологии основной причиной болевых синдромов является недостаточность функций скелетной мускулатуры. Лечение скелетной мускулатуры методами современной кинезитерапии обеспечивает стойкий и продолжительный эффект.

## Преимущества кинезитерапии

Кроме высокой эффективности лечения у кинезитерапии есть целый ряд других преимуществ:

- кинезитерапия лечит заболевания специальными движениями и не использует никакие лекарственные препараты, поэтому у такого лечения не бывает негативных побочных эффектов;
- все движения, используемые в кинезитерапии, являются абсолютно естественными для человека, поэтому данный метод является безопасным для каждого пациента;



- кинезитерапия во многих случаях позволяет вылечить заболевание без хирургического вмешательства, а если такое вмешательство неизбежно (например, при эндопротезировании сустава при запущенных случаях заболевания), то методы кинезитерапии помогают подготовиться к такой операции так, чтобы хирургическое вмешательство прошло максимально эффективно, а в послеоперационный период пациент мог максимально быстро вернуться к нормальной жизни;
- кинезитерапия – это универсальный метод лечения и профилактики различных заболеваний, который подходит людям любого возраста, с любыми диагнозами и любым состоянием здоровья;
- кинезитерапия не только помогает избавиться от боли, но и снижает риск рецидива заболевания и избавляет от многих сопутствующих болезней;
- кинезитерапия оказывает оздоровительный эффект не только на позвоночник и суставы, но и на весь организм в целом;
- кинезитерапия повышает настроение, нормализует обмен веществ, улучшает сон, укрепляет иммунитет, помогает предупредить развитие многих хронических заболеваний;
- кинезитерапия доступна всем: выполнять упражнения можно не только в специализированных центрах, но и в домашних условиях.

## Когда применяется кинезитерапия

Кинезитерапия рекомендуется для лечения следующих заболеваний:

- хронические заболевания позвоночника (остеохондроз, грыжа межпозвоночного диска, боли в спине и пояснице, остеопороз и т. п.);
- хронические заболевания суставов (артриты и артрозы коленного, тазобедренного и локтевого суставов, периартрит и другие);
- реабилитация после травм и эндопротезирования;
- нарушения осанки у взрослых и детей;
- сколиозы различной этиологии;
- нарушения мышечных функций;
- посттравматическая или послеоперационная контрактура суставов (тугоподвижность или нарушения подвижности суставов).

Несмотря на то что лечение движением подходит практически всем людям, некоторые противопоказания у этого метода все-таки есть.

Абсолютными противопоказаниями для кинезитерапии являются:

- онкология;
- острые предынфарктные и предынсультные состояния;
- внутренние кровоизлияния;
- тромбофлебит.

Относительными противопоказаниями могут быть:

- психические и инфекционные заболевания;
- доброкачественные новообразования или подозрения на них;
- недавно перенесенные операции на позвоночнике, связках, мышцах, сухожилиях или суставах, а также их разрывы;
- хронические заболевания легких в тяжелой форме;
- ишемическая болезнь;
- тяжелые нарушения сердечного ритма;
- сердечная, почечная, печеночная или дыхательная недостаточности;
- тяжелая форма сахарного диабета.

При наличии данных заболеваний, перед тем как начать лечение методами кинезитерапии, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

## Система доктора Бубновского

Кинезитерапия – это лечение болевых синдромов без обезболивающих лекарств с помощью декомпрессионных силовых тренажеров. Но важно понимать, что само по себе движение не лечит – лечит только правильное движение. Правильным можно назвать только такое движение, которое подходит каждому конкретному человеку и которое является безопасным, с одной стороны, и лечебным – с другой. Я всегда говорю, что нет одинаковых пациентов – есть одинаковые диагнозы. По этой причине в основе моей методики лежит индивидуальный подход к каждому пациенту с учетом его состояния и сопутствующих заболеваний.

Для правильного подбора упражнений я разработал и запатентовал специальную миофасциальную диагностику, которую проходит каждый пациент перед назначением ему лечебной программы. Эта диагностика является уникальной в том, что она определяет состояние миофасциальных тканей (мышечных), чего не выполняет ни одна другая диагностическая методика. Вторая часть диагностики включает функциональный тест на разработанном мною многофункциональном тренажере, который показывает состояние мышц пациента и стартовый уровень допустимых для него нагрузок, способствующих восстановлению питания позвоночника и суставов.



На своих консультативных тренингах я лично осматриваю каждого пациента: смотрю его снимки (рентген или МРТ), провожу миофасциальную диагностику, а после прохождения пациентом функционального теста на тренажерах я подбираю ему индивидуальный комплекс лечебных движений, который обеспечит максимальную эффективность лечения данного пациента.

В моей методике каждый пациент является активным участником лечебного процесса, поэтому результат исцеления во многом зависит от него самого – от того, насколько точно

он будет выполнять полученные рекомендации. Главное, что при таком подходе сам пациент начинает понимать свои проблемы, накопленные жизнью, и способ избавления от них. Как говорится, все в открытую. Лечение болей в спине таблетками и операциями – это поиски черной кошки в темной комнате, тем более что кошки там нет...

Основными преимуществами моей системы восстановления здоровья являются следующие:

- комплекс физических упражнений составляется индивидуально для каждого пациента с учетом его возраста, тяжести заболевания и наличия сопутствующих проблем со здоровьем;
- лечебные комплексы упражнений по методике профессора Бубновского могут выполнять пациенты любого возраста, в том числе пожилые люди со множеством сопутствующих заболеваний, такими как остеопороз, или которые находятся в состоянии после операции на сердце и глазах;
- все упражнения несложные: освоить методику выполнения упражнений может даже человек с нулевым уровнем физической подготовки;
- важным преимуществом данной системы является оптимальное воздействие на мышцы и суставы: при правильном выполнении упражнений риск получения травмы полностью исключается;
- в процессе выполнения лечебной гимнастики восстанавливается скорость и объем кровотока без нагрузки на сердечную мышцу, улучшается подвижность суставов, поддерживается работа костной системы, восстанавливается координация движений, а значит – и работа мозга;
- упражнения нацелены на развитие эластичности и выносливости мышц, которые доставляют органам и тканям питательные вещества и тем самым восстанавливают общую трудоспособность организма;
- регулярное выполнение упражнений помогает избавиться от болей в позвоночнике и суставах без всяких лекарств;
- заниматься гимнастикой можно не только в специализированных центрах, но и дома или в ближайшем тренажерном зале – после обучения в Центре кинезитерапии;
- регулярные занятия по данной методике не только избавляют от болей в спине и суставах, но и улучшают настроение, повышают трудоспособность и жизненный тонус, нормализуют артериальное давление, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и состояние здоровья в целом;
- в настоящее время «Центры доктора Бубновского» есть во многих городах России – в них занятия проходят под руководством опытных инструкторов-кинезиологов с использованием разработанных мною мультифункциональных тренажеров.

Тем, кто заботится о своем организме, хочет восстановить или поддержать свое здоровье без лекарств и операций, а также тем, кто стремится как можно быстрее восстановить здоровье и вернуться к нормальной жизни после травмы или хирургического вмешательства, я хочу напомнить, что в настоящее время в продаже есть мои книги, посвященные различным аспектам оздоровления по системе Бубновского, а также DVD-диски, на которых подробно показана техника выполнения различных упражнений. Эти издания будут полезны всем, кто хочет больше узнать о безоперационном и безмедикаментозном лечении различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и заниматься гимнастикой самостоятельно.

Кинезитерапия по методу Бубновского эффективна для лечения многих заболеваний опорно-двигательного аппарата, включая следующие:

- острые и хронические боли в спине (в шейном, грудном и поясничном отделах, «гуляющие» боли по всей спине, с иррадиацией в ноги);

- боли в плече, головные боли, головокружение;
- остеохондроз грудного и поясничного отделов позвоночника;
- грыжи, протрузии, гемангиомы и другие проблемы с позвоночником;
- боли в коленных и тазобедренных суставах;
- артриты и артрозы коленных и тазобедренных суставов (гонартроз, коксартроз);
- ревматоидный артрит;
- состояния после эндопротезирования коленных и тазобедренных суставов;
- боли в шее, плечах, пальцах;
- полиартрит;
- киста Бейкера;
- плечелопаточный периартрит;
- состояния после операций на позвоночнике, в том числе после установки металлоконструкций;
- реабилитация после травм;
- болезнь Бехтерева;
- остеопороз;
- нарушение чувствительности конечностей при остеохондрозе;
- плоскостопие;
- подагра и боли в стопе;
- сколиоз и нарушения осанки;
- восстановление после инсульта.

Я разработал и запатентовал с целью защиты от пиратов и имитаторов моего метода способы реабилитации и восстановительные программы для пациентов, перенесших компрессионные переломы позвоночника и костей таза, эндопротезирование крупных суставов (коленных, тазобедренных), операции на сердце (аортокоронарное шунтирование, стентирование и другие), инфаркт миокарда или инсульт, а также для женщин с опущением внутренних органов в послеродовом периоде и в менопаузе. Будьте внимательны! Вся информация о методе есть только на моем сайте.

Кинезитерапия по методике Бубновского также рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезнях органов дыхания, нарушениях репродуктивной системы, диабете II типа, а также для профилактики различных заболеваний: вегетососудистой дистонии, синдрома хронической усталости, гипертонии, геморроя, простатита, трещин прямой кишки, хронических тазовых болей, болей в спине во время беременности (до восьмого месяца).

Индивидуальные программы занятий будут особенно полезны пожилым людям, детям (старше 6 лет) и подросткам с нарушениями осанки, людям с сидячей работой или малоподвижным образом жизни, а также всем пациентам, перенесшим травмы или какие-либо операционные вмешательства на суставах или позвоночнике.

## Кинезитерапия по методу Бубновского – путь к здоровью

Я могу назвать большое количество причин, почему людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата так важно регулярно заниматься кинезитерапией по методу Бубновского, несмотря на возраст и тяжесть заболевания. Основными из этих причин являются следующие:



- мышечная недостаточность или ослабление (гипотрофия) мышц любого сустава, особенно суставов конечностей, является главной причиной заболеваний суставов – артритов и артрозов, при этом артрозы со временем приводят к «большой хирургии» – эндопротезированию (замене больных суставов на эндопротезы, импланты);

- из-за отсутствия регулярных нагрузок на мышцы спины эти мышцы у человека сначала слабеют, затем спазмируются, что и приводит к болям в спине, а со временем развивается остеохондроз и, как следствие, грыжи межпозвонковых дисков и остеопороз позвоночника;

- из-за неправильных нагрузок на мышцы пояса верхних конечностей могут возникать головные боли и мигрени, а со временем гиподинамия этих мышц может привести к инсульту или даже слабоумию (болезни Альцгеймера или Паркинсона);

- отсутствие регулярных нагрузок на грудные мышцы и мышцы нижних конечностей приводит к развитию гипертонии, а у детей – к появлению сколиоза;

- недостаточная работа межреберных мышц ухудшает функцию легких и способствует развитию ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких);

- ослабление мышц брюшного пресса нарушает эвакуаторную функцию кишечника и приводит к запорам, геморрою и опущениям органов;

- гипотрофия приводящих мышц бедра и мышц промежности способствует развитию воспалительных заболеваний органов таза (простатиту у мужчин и миоме матки у женщин), которые являются болезнями застоя;

- мышечная недостаточность отводящих мышц бедра может привести к выпадению элементов эндопротеза (при его наличии) и анталгическому сколиозу;

- гипотрофия мышц коленного сустава приводит к слабости менисков и крестообразных связок, вследствие чего развиваются артрозы, и далее – эндопротезирование;

- из-за отсутствия нагрузок на мышцы задней поверхности ног возникает задержка крови в венах, которая может привести к аритмии, ишемической болезни сердца и даже инфаркту, тромбозу;

- недостаточная работа мышц стопы может вызвать плоскостопие, варикоз и даже сахарный диабет II типа.

Таким образом, для здоровья каждого человека исключительно важно обеспечить правильной нагрузкой все основные мышцы организма. Регулярные занятия кинезитерапией помогут восстановить мышцы, улучшить обмен веществ и предупредить развитие многих недугов.

Мы живем не для того, чтобы болеть.

## **Оздоровление по системе Бубновского: общие рекомендации**

Если вы хотите улучшить свое здоровье, предупредить развитие различных заболеваний или избавиться от болезни без лекарств и хирургических операций, необходимо соблюдать определенные правила.

### ***Правило первое: заниматься нужно регулярно.***

Заниматься нужно не менее трех раз в неделю. Каждое занятие должно длиться не менее 20 минут. Комфортный режим выполнения упражнений в тренажерном зале вместе с растяжкой и силовыми упражнениями – от 40 минут до 1 часа 10 минут. В идеале нужно заниматься один час ежедневно.

### ***Правило второе: вести дневник занятий.***

Ведение дневника дисциплинирует: дневник помогает лучше организовать занятия оздоровительной гимнастикой и не забывать выполнять все необходимые упражнения. Записывая ежедневно свои результаты, вы сможете следить за своими успехами и за тем, как с каждым днем улучшается ваше здоровье.



***Правило третье: во время занятий пить воду.***

Чтобы не допускать сухости во рту, между упражнениями обязательно нужно пить воду – по одному глотку, не больше!

***Правило четвертое: после каждого занятия – водные процедуры.***

Подружитесь с холодной водой, полюбите ее! Она – живая! После каждого занятия принимайте холодную ванну или холодный душ (на 5 секунд с головой) – такая процедура называется криотерапией и помогает эффективнее бороться с болями в спине, суставах и мышцах, снимает усталость, ускоряет выздоровление при гриппе и ОРЗ. Если нет возможности принимать холодную ванну или душ, можно хорошенько растереться полотенцем, смоченным холодной водой.

***Правило пятое: не прекращать занятия даже при плохом самочувствии.***

В случае обострения заболевания, простуды или гриппа занятия лечебной гимнастикой следует продолжать, но количество упражнений, уровень нагрузок или количество повторений можно сократить. Необходимо вывести болезнь из тела! Разве что при температуре 39 градусов и выше нужно отлежаться.

***Правило шестое: после выполнения лечебной гимнастики всегда хвалите себя за усердие и преодоление собственной слабости и лени.***

Это повысит настроение, поднимет самоуважение и повысит мотивацию к продолжению занятий.

Удобно и правильно вести дневник и повысить мотивацию к ежедневному выполнению упражнений поможет моя книга «Мотиватор Бубновского: ваш проводник на пути к здоровью».

В этой книге есть все необходимые рекомендации для самостоятельных занятий: как правильно выполнять упражнения, как контролировать пульс, как заниматься при острых болях.

## Полезные советы

- Начиная заниматься после долгого перерыва, не старайтесь в первый же день выполнить сразу все упражнения, которые выполняли ранее, до перерыва, тем более с теми же весами и отягощениями, иначе на следующий день вы не сможете пошевелиться от боли. Добавляйте новые упражнения и увеличивайте нагрузки постепенно.

- Даже если вы когда-то были здоровым и спортивным человеком, но потом прекратили заниматься спортом и перешли к малоподвижному образу жизни, начинайте занятия «с нуля»: длительные перерывы в физических нагрузках сводят на нет все ваши прошлые спортивные достижения и снова делают вас «новичком».

- Если вы решили заниматься лечебной гимнастикой, не советуйтесь с врачом, который запрещал вам какие-либо нагрузки или рекомендовал носить корсет.

- Если вы давно не выполняли физических упражнений, то в начале занятий мышцы обязательно будут болеть, может быть, даже сильно. Но это не повод прекращать занятия, это всего лишь период адаптации: очень скоро мышцы привыкнут к новым нагрузкам и болеть перестанут. Обливания или растирания холодной водой помогут быстрее избавиться от болей, но греть суставы и мышцы различными горячими растирками нельзя!

- Если вы принимаете лекарственные препараты для снижения давления, нельзя отказываться от них сразу: постепенно снижайте дозу лекарств и обязательно контролируйте свой пульс.

- Не жалуйтесь другим на свое здоровье и не приглашайте вместе с вами «за компанию» заниматься лечебной гимнастикой друзей или родственников: выполнение упражнений – это ваше личное время, цените его!

## Остеохондроз

В современной медицинской литературе остеохондрозом называется заболевание, при котором происходят разнообразные дистрофические процессы, приводящие к поражению позвонков и межпозвонковых дисков. Но дистрофия – это нарушение питания, а питание костной ткани и доставку питательных веществ позвонкам и межпозвонковым дискам обеспечивают мышцы: в мышцах проходят кровеносные сосуды, и все необходимые для здоровья костей и суставов питательные вещества поступают к позвоночнику именно по сосудам, проходящим внутри окружающих кости мышц.

При атрофии хотя бы одной мышцы кровотоки замедляются, доставка питательных веществ ухудшается, и начинает развиваться болезнь. При отсутствии регулярных физических нагрузок в организме атрофируются сразу несколько мышц, которые доставляют питание к разным органам и тканям. Атрофия мышц – это хронический процесс, который начинается незаметно для человека, но со временем приводит к реальным проблемам и серьезным заболеваниям. При нарушениях в шейном отделе позвоночника возникают боли в шее, головокружение, онемение пальцев рук, повышение внутричерепного давления. При атрофии мышц грудного отдела могут возникать боли в спине, ишемия миокарда, аритмия, стенокардия, проблемы с органами дыхания. Атрофические изменения мышц в поясничном отделе могут привести не только к болям в пояснице, но и стать причиной почечнокаменной болезни, простатита у мужчин, воспаления придатков у женщин и других недугов. Именно атрофия, или резкая потеря мышц, приводит к дистрофии, так как доставлять кровь к органам и тканям будет нечем.



Несколько десятилетий назад остеохондроз считался заболеванием людей среднего и старшего возраста, но в последнее время он заметно помолодел: в настоящее время от болей

в спине часто страдают даже молодые люди. Почему это происходит? Дело в том, что при отсутствии регулярных физических нагрузок мышцы ослабевают и начинаются дегенеративные изменения их структуры. Нарушается насосная, то есть гемодинамическая, функция мышц. В итоге развиваются остеохондрозы и артрозы.

Старость – это не возраст, а потеря мышечной ткани, которая начинается уже после 30 лет.

Если человек продолжает вести малоподвижный образ жизни и не обеспечивает всем своим мышцам правильные нагрузки, то общее состояние его здоровья продолжает ухудшаться:

- к 36–40 годам возникают первые признаки ишемической болезни сердца и нарушения артериального давления, появляются головные боли и простатит;

- к 50 годам теряется до 40 % мышечной ткани, взамен которой появляется мощная жировая прослойка, и как следствие – лишний вес и сопутствующие ему заболевания. Боли в спине становятся постоянными, возникает гипертония и ишемическая болезнь сердца и отмечаются серьезные деформации позвоночника – деформирующий остеохондроз (грыжи дисков, остеофиты, смещение позвонков и т. п.);

- к 60 годам человек, не выполняющий достаточную силовую гимнастику как минимум три раза в неделю, теряет до 50 % мышечной ткани – другими словами, половину мышц! А это значит, что дальше человеку просто нечем жить: его транспортные системы (мышцы) постепенно исчезают.

Но боли в спине очень часто возникают даже у спортсменов – при великолепно развитых мышцах и молодом тренированном теле. Причина этого кроется в том, что, как правило, при занятиях спортом нагрузки получают не все, а только определенные мышцы, а другие при этом остаются нетренированными и постепенно атрофируются. Возникает дисбаланс между перегруженными и недогруженными мышцами, так как не все спортсмены умеют восстанавливать перегруженные мышцы. В этом случае усталость накапливается, и появляются боли.

Остеохондроз – это не болезнь. Это наказание человека за непонимание и незнание собственного организма и безразличное отношение к своему телу.

В стремлении избавиться от болей в спине люди принимают противовоспалительные и обезболивающие препараты, которые, по сути, всего лишь блокируют болевой сигнал, который указывает на неблагополучие, но не устраняют его причину – то есть не лечат само заболевание. Мышцы нельзя лечить, убивая сигнал от них лекарственными ядами. К тому же кроме непосредственно болей в спине люди зачастую вынуждены лечить и сопутствующие заболевания: принимать сердечно-сосудистые средства, транквилизаторы и целый ряд другой фармакологической химии, которая только ускоряет атрофию мышц. Получается замкнутый круг, так как многие лекарства несовместимы друг с другом.

Но у лечения остеохондроза лекарственными препаратами есть и еще один очень важный недостаток: у всех фармацевтических препаратов бывает огромное количество побочных эффектов! В результате при стремлении избавиться от болей в спине человек получает осложнения на желудочно-кишечный тракт, печень, почки, сердечно-сосудистую систему, но при этом остеохондроз продолжает развиваться дальше. Остеохондроз на самом деле просто старение позвоночника, а не травма и не болезнь. Кости не болят! Кости разрушаются, и лекарства ускоряют это разрушение.

## **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.