

**СЕРГЕЙ**

ПРОФЕССОР, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК,  
ОСНОВАТЕЛЬ РОССИЙСКОЙ КИНЕЗИТЕРАПИИ

**БУБНОВСКИЙ**

**БОЛЕЗНЬ  
НАДО  
ВЫДЫХАТЬ**

МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ОРГАНИЗМА ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА,  
ЛЕГКИХ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА

| живем по  
**БУБНОВСКОМУ**



**Сергей Михайлович Бубновский**  
**Болезнь надо выдыхать.**  
**Методики восстановления**  
**организма при болезнях**  
**сердца, легких и опорно-**  
**двигательного аппарата**  
Серия «Живем по Бубновскому»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74039922](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74039922)*

*Болезнь надо выдыхать : методики восстановления организма при  
болезнях сердца, легких и опорно-двигательного аппарата / Сергей  
Бубновский: Эксмо; Москва;  
ISBN 978-5-17-176182-0*

### **Аннотация**

На сегодняшний день продано уже более 2 700 000 экземпляров книг в авторстве Сергея Бубновского!

В своей новой книге доктор Бубновский дает особые инструменты – дыхательные практики, которые позволяют:

– быстро восстановиться после сильных и продолжительных бронхо-легочных инфекций;

– сохранить подвижность суставов при общем ухудшении самочувствия и потребности долгое время находиться в лежачем положении;

– поднять общий иммунитет в периоды гриппов и простуд.

Простые, доступные методики сопровождаются большим количеством упражнений, которые можно делать до, во время и после болезней.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

От автора	7
Из писем больных, которым еще очень хочется жить...	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Сергей Бубновский

## Болезнь надо выдыхать: методики восстановления организма при болезнях сердца, легких и опорно- двигательного аппарата

*«Сильные и удачливые люди всегда полностью выражают себя, и когда они достаточно сильные, они не причиняют вреда ни себе, ни другим».*

*Ницшеанская мораль*

*«Тело – не что иное, как образ души. И чем тело совершеннее, тем оно лучше представляет душу».*

*Г. Гурджиев*

Серия «Живем по Бубновскому»

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

LUNARA / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



© Бубновский С.М., текст, 2019

© Irina Avelvi, @iravelvi, фото, 2022

© Руслан Ахмеров, фото, 2022

© Сергей Синцов, фото, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# От автора

Жизнь – это пролонгированная война между здоровьем и болезнью! Кто кого победит и будет жить хорошо и долго (здоровье), либо долго и плохо (болезнь). Современная медицина не даст умереть быстро, особенно в тех случаях, когда за больного кто-то может платить и содержать его в хорошей клинике. Но есть нюанс! Если человек живет здоровой жизнью, то с каждым годом жизнь для него становится интересней и насыщенней! Если же он привязан к больнице и уходу за ним, то жизнь его становится хоть и длинной, но мучительной. Он цепляется за эту жизнь, доставляя неисчислимы проблемы своим близким. Как у Пушкина: «Какое жуткое коварство с больным сидеть и день и ночь, не отходя ни шагу прочь, ему подушки поправлять. Печально подносить лекарства, вздыхать и думать про себя – когда же черт возьмет тебя». И уже нет ни воли, ни желания двигаться. Есть лишь рефлекс. Жить во что бы то ни стало.

Моя бабушка, прожившая 90 лет, из которых последние 20 лет в деменции (сенильной), постоянно звала меня в свою комнату, открывала свой сундук и показывала помертвевшую одежду, в которой ее надо было похоронить. Я ее любил, и это меня не раздражало. Но последние 2 месяца своей жизни бабушка находилась в агонии и, думаю, серьезно потратила жизнь моей матери. Уже став врачом-психиатром, я работал

в интернате для психохроников и престарелых. И уже тогда, в 33 года, я понял, для чего жить... Чтобы не попасть туда. Поэтому и направил свою медицинскую деятельность на изучение законов сохранения здоровья до последнего дня жизни. Надеюсь, эта книга поможет многим, потерявшим веру в ресурсы собственного организма! Они – поистине огромны!

# Из писем больных, которым еще очень хочется жить...

## **Лидия Степановна**

*«Мне 73 года. У меня установлен двухкамерный кардиостимулятор. Диагноз: синдром слабости синусового узла. Сейчас еще добавилась киста Бейкера (боли в коленном суставе – С.Б.), посттравматическое повреждение мениска. Можно ли мне заниматься кинезитерапией?»*

## **Маргарита Николаевна**

*«Мне 75 лет, у меня бронхиальная астма уже около 30 лет, живу на ингаляторах. Можно ли эту болезнь победить? Как?»*

## **Наталья Сергеевна**

*«Мне 51 год, гипотиреоз, гипертония. У меня повышенный вес, который никак не могу сбросить. Стали болеть колени. Как сбросить вес? Думаю, что после этого станет легче...»*

## **Валерий Леонидович**

*«Мужчина 49 лет, вес 90 кг. Анкилозирующий спондиллоартрит. Сильно заболел позвоночник. Каковы варианты лечения?»*

## **Петр Иванович**

*«Диагноз: спондилоартроз L2-S1 в виде гиперплазии и деформации желтых связок и суставных фасеток. Хожу на занятия, есть небольшие улучшения. Это на всю оставшуюся жизнь?»*

## **Вера Павловна**

*«85 лет. Не могу жить без упражнений. 2 года назад был инфаркт. Ишемия, артериальная гипертензия, мерцательная аритмия. Под вопросом аневризма. Глаукома с направлением на операцию, глазные капли действуют на сердце. С 1984 года чувствую боли в позвоночнике. После занятий в вашем центре самочувствие стало лучше. Можно ли мне принимать контрастный душ при таких нарушениях сердца и глаукоме? Спасибо».*

## **Светлана Петровна**

*«Женщина, 92 года. Поставили кардиостимулятор. Какие нужно выполнять физические упражнения?»*

## **Комментарий С. Б.**

Таких записок и писем я получаю огромное количество, и у всех авторов этих писем есть общие характеристики: большинству из них за 50 лет, у каждого из них кроме болей в спине и суставах есть различные сопутствующие заболевания

ния внутренних органов. Эти люди болеют уже давно, они уже перепробовали все таблетки и теперь, в конце концов, стали понимать, что надежда только на упражнения: только движение поможет им выбраться из постели, в которую они погрузились надолго. Все познается в сравнении, а теперь, наконец, стало абсолютно понятно, что именно эта категория людей находится в списках летальных исходов при вирусах...

Может быть, немногие обратили внимание на то, что благодаря последней пандемии вируса произошел закат лекарственной медицины. Конечно, лекарства будут существовать всегда, потому что это поистине глобальный бизнес, но их репутация оказалась серьезно подмоченной. Вера в лекарства как основной лечебный метод при ОРЗ и ОРВИ, а также вера в покой (лежание) и отказ от свежего атмосферного воздуха как одного из лечебных средств, идет от лени и нежелания заглянуть чуть дальше – в жизнь после болезни. «Под лежащий камень вода не течет»: гиподинамия снижает скорость движения эритроцитов и лимфоцитов, ухудшая состояние сердечно-сосудистой системы и иммунитета, которые зависят от активного движения этих основных клеток организма, но только не от покоя.

Новый же вирус, который ворвался на поле для игры в медицину, буквально разорвал все надежды на лекарства, которые оказались бессильны в борьбе с этим вирусом. Многочисленные больные, прикормленные таблетками, оказа-

лись замурованы в своих квартирах и были вынуждены жить практически под добровольным домашним арестом, который всегда назначается при уголовном преступлении, пусть и не очень тяжком.

Санитарная медицина взяла в свои руки всю полноту власти в области «охраны здоровья», и мгновенно запретила любое волеизъявление граждан именно относительно охраны своего здоровья. Вместо лекарств появились марлевые повязки и антисептики. Для устрашения пациентов эти «санитары» надели водонепроницаемые костюмы, которые ранее использовались при авариях на АЭС. Эти санитарные врачи стали доказывать всему миру, что организм человека совершенно беспомощен при угрозе вируса, если его, человека, не обсыпать какой-нибудь хлоркой.

Но почему от вирусных инфекций и пневмоний умирают прежде всего люди старшей возрастной группы? Почему люди, не прикормленные таблетками, благополучно переживают эту пандемию и не пополняют список умерших? Эти люди испытывают колоссальные неудобства в связи с запретом посещать физкультурно-оздоровительные комплексы, тренажерные залы, бассейны и стадионы, где ранее, до этой самой пандемии, они поддерживали свое здоровье и здоровье своей семьи.

Здоровый образ жизни еще совсем недавно был в приоритете: стало немодно носить брюшко, курить, пить пиво. Наоборот, все серьезные люди с гордостью демонстрирова-

ли окружающим свои спортивные и оздоровительные увлечения, занимаясь йогой, футболом, большим теннисом, хоккеем. Среди модных трендов – горнолыжный спорт, катание на коньках и сноуборде. Но «санитары» запретили все, что хотя бы как-то поддерживает и укрепляет здоровье, и загнали людей в самоизоляцию, ведущую к саморазрушению тела и психики.

# 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.