

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ, ИЛИ СТРАХИ, РОЖДАЕМЫЕ ДИАГНОЗОМ . . . . .	6
АДАПТАЦИЯ. БОЛЕТЬ ИЛИ НЕ БОЛЕТЬ . . . . .	11
АДАПТАЦИЯ К БОЛЕЗНИ (СО ЗНАКОМ МИНУС) . . . . .	11
АДАПТАЦИЯ К ЗДОРОВЬЮ (СО ЗНАКОМ ПЛЮС) . . . . .	11
АНОМАЛИЯ КИММЕРЛИ. . . . .	14
АРТРОЗ — ОТРЕЗАТЬ ИЛИ СОХРАНИТЬ. . . . .	16
ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО . . . . .	25
АТЕРОСКЛЕРОЗ . . . . .	34
ПРИСЕДАНИЯ. . . . .	37
ВТОРОЙ «ЭТАЖ» ТЕЛА — ЗАЩИТА ДЛЯ ОРГАНОВ. . . . .	40
ТРЕТИЙ «ЭТАЖ» ТЕЛА, ИЛИ О ПОЛЬЗЕ ОТЖИМАНИЙ . . . . .	42
АТРОФИЯ МЫШЦ — С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ СТАРОСТЬ (ИЛИ ДРЯХЛОСТЬ ТЕЛА). . . . .	49
АОРТА, ИЛИ С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ (ЗНАК ПЛЮС) ИЛИ БОЛЕЗНЬ (ЗНАК МИНУС) . . . . .	51
АППЕТИТ И ЛИШНИЙ ВЕС. КУЛЬТУРА ПРИЕМА ПИЩИ. СКОЛЬКО НАДО ПИТЬ. . . . .	52
БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ. . . . .	55
БАНЯ РУССКАЯ (ИЛИ САУНА ПО ПРАВИЛАМ РУССКОЙ БАНИ). ЛОМАЕТ ОСТРОТУ, ХОД И РАЗВИТИЕ ЛЮБОЙ БОЛЕЗНИ . . . . .	56
БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА — ЕЩЕ НЕ ВСЕ ПОТЕРЯНО! . . . . .	62
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БОЛЕЗНИ БЕХТЕРЕВА НА МТБ . . . . .	65
БОЛИ АДАПТИВНЫЕ, БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ . . . . .	85
БОЛИ АДАПТИВНЫЕ. . . . .	85
БОЛИ В СПИНЕ . . . . .	86
ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ . . . . .	94
БОЛИ ГОЛОВНЫЕ . . . . .	100
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА И ДРУГИЕ ХОБЛЫ. ДЫШАТЬ НОРМАЛЬНО ИЛИ ЧЕРЕЗ ИНГАЛЯТОР? . . . . .	103
ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН . . . . .	110

<b>ВОДА. СКОЛЬКО, КАК И КАКУЮ ПИТЬ ВОДУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ</b> . . . . .	113
<b>ГИДРОТЕРАПИЯ (ВОДОЛЕЧЕНИЕ) — ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ БАЛЬНЕОТЕРАПИИ</b> . . . . .	120
<b>ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА (МПД)</b> . . . . .	126
<b>ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ     ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО.</b> . . . . .	134
<b>ГРЫЖА ШМОРЛЯ И ДРУГИЕ НЕОЛОГИЗМЫ НЕВРОЛОГИИ</b> . . . . .	145
<b>ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ В САНАТОРИЯХ И СПА-САЛОНАХ. ЗАКОНЫ ПРАВИЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕПЛОВЫХ ПРОЦЕДУР</b> . . . . .	147
<b>РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕЛЕЙ, МАЗЕЙ,     БАЛЬЗАМОВ, КРЕМОВ И ГРЯЗЕВЫХ АППЛИКАЦИЙ     В МЕДИЦИНЕ</b> . . . . .	149
<b>ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТУПЛЕНИЯ     ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ КЛЕТКУ</b> . . . . .	154
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ НОГ</b> . . . . .	158
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ     ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.</b> . . . . .	162
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ     ИНСУЛЬТ (ИНФАРКТ) МОЗГА. ЧТО ДЕЛАТЬ?.</b> . . . . .	172
<b>ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ     ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО.</b> . . . . .	173
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ     В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ ОСТРОГО     НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ (ОНМК)</b> . . . . .	179
<b>II ЭТАП (2–3 МЕСЯЦА ПОСЛЕ ОНМК)</b> . . . . .	196
<b>III ЭТАП (В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ).</b> . . . . .	218
<b>КИСТА БЕЙКЕРА ЛЕЧИТСЯ БЕЗ ОПЕРАЦИИ</b> . . . . .	223
<b>КОМПРЕССИОННЫЙ ПЕРЕЛОМ ПОЗВОНОЧНИКА</b> . . . . .	229
<b>ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО</b> . . . . .	231
<b>МЕЖРЕБЕРНАЯ НЕВРАЛГИЯ</b> . . . . .	239
<b>МЕНИСК</b> . . . . .	241
<b>ОСТЕОПОРОЗ. НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ КАЛЬЦИЙ?</b> . . . . .	249
<b>ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНЫЙ ПЕРИАРТРИТ, ИЛИ БОЛИ В ПЛЕЧЕ</b> . . . . .	252
<b>ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ     ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО.</b> . . . . .	256

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЙ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ . . . . .	257
ПЛОСКОСТОПИЕ. ПЯТОЧНАЯ ШПОРА. ХАЛЮС-ВАЛЬГУС . . . . .	268
ПРОСТАТИТ . . . . .	273
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТАТИТА . . . . .	275
РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ . . . . .	282
ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ ЦЕНТРА ДОКТОРА БУБНОВСКОГО . . . . .	294
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ . . . . .	295
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ. . . . .	299
СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА . . . . .	304
СИРИНГОМИЕЛИЯ. . . . .	307
ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ АВТОРА . . . . .	310
СУДОРОГИ . . . . .	311
ТРАВЛЕНИЕ. . . . .	313
НЕКОТОРЫЕ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ И НЕ ТОЛЬКО . . . . .	316
РЕЦЕПТЫ ПРИ СУСТАВНЫХ БОЛЯХ . . . . .	318
РЕЦЕПТЫ ПРИ СКЛЕРОЗЕ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ДЕМЕНЦИИ, НЕРВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ . . . . .	319
КАК СОБИРАТЬ СЕМЕНА И ПЛОДЫ . . . . .	320
ПРО КОРНИ ДЕРЕВЬЕВ И ШИШКИ . . . . .	321
ТРЕНАЖЕРЫ ЛЕЧЕБНЫЕ И ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ . . . . .	323
ТРЕНАЖЕРЫ, РАЗЛИЧАЮЩИЕСЯ ПО СПОСОБАМ ОТЯГОЩЕНИЯ . . . . .	324
ХОЛКА . . . . .	327
ХРУСТ. . . . .	329
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. . . . .	331
ПРИЛОЖЕНИЕ . . . . .	332