

Бубновский: зарубите на носу! Если ноют тазобедренный сустав и колени

Профессор Сергей Бубновский — известный в России врач и автор многочисленных книг, который когда-то сам едва вырвался из цепких лап болезни. Удивительно, однако сделал он это не с помощью лекарств.

Для того чтобы вернуть подорванное здоровье, Бубновский задействовал скрытые резервы своего организма и вышел в этой схватке победителем. Кинезитерапия — созданная им система оздоровления, которая сегодня ставит на ноги даже безнадежных больных.

Вот некоторые высказывания автора методики Сергея Бубновского, которые делают честь знаменитому врачу.

Не стоит надеяться на чудодейственные пилюли. Задействуйте внутренние резервы своего организма.

Регулярно делайте утреннюю гимнастику, а еще — приседания.

Ни один кардиолог в мире не может показать мне пациента, который вылечился от гипертонии, принимая лекарственные препараты. То есть вас подсаживают сначала на одну таблетку, потом на целую пригоршню...

Я не видел здоровых людей, вышедших из больницы, я видел выживших. И сам прошел путь от инвалида до сегодняшнего вполне здорового человека.

Когда у вас появляется боль за грудиной, вы покорно идете в аптеку и подсаживаетесь на препараты, которые якобы создают профилактику ишемической болезни сердца. На самом же деле никакой профилактики не происходит, идет усугубление болезни. Потому что боль за грудиной — следствие недомогания организма, а не причина.

Если вам уже 40, врач говорит: «Что ж делать, милоч, пора болеть»! И выписывает таблетки. А человек их пьет и замечает: не помогает! И денег на лекарства не хватает! И тогда он начинает читать книги по альтернативной медицине и открывает для себя другие лекарства — движение, дыхание.



Парадокс: у нас детей, перенесших болезнь, врач освобождает от физкультуры! Почему-то считается, что в движении человек непременно заболеет, а вот лежа в кровати — выздоровеет. Но, как известно, под лежащий камень вода не течет.

Ежедневные приседания с прямой спиной помогут избавиться от многих проблем.

При острой боли мы прикладываем холодный компресс, снимающий отек, улучшающий микроциркуляцию. Боль — это ведь всегда отек, скопление жидкости. И надо делать упражнения, которые бы прокачали жидкость из суставов.

Стенокардия — тоже воспаление внутренней оболочки сосуда. И появляется боль за грудиной. А мы, вместо того чтобы заняться упражнениями, прокачкой этого участка сосуда, ложимся в постель и начинаем глотать таблетки. Но я не видел ни одного человека, который «выкачался» бы лежа, глотая таблетки.

Заниматься гимнастикой, когда ты вышел из боли, из инвалидности — удовольствие.

день, когда я утром занимаюсь гимнастикой. Потому что ты не стареешь, а молодеешь. У человека, регулярно занимающегося, вместо старых клеток появляются молодые.

У меня такая триада: приседания, отжимания, упражнения для пресса.



Я встречался с долгожителем, художником Борисом Ефимовым, который прожил 108 лет. Маленький такой был старичок, живчик! Спрашиваю у него: «Что ты делаешь, чтобы так долго жить?». «Да ничего, — отвечает, — 450 (!) раз в день приседаю». И ведь это универсальный способ прогнать кровь по телу!

Источник: