

Pirmoreiz Dr. Bubnovska Centrā Rīgā ierados 2020. gada 10. jūnijā. Man tika uzstādītas 7 diagnozes attiecībā uz balsta un kustību aparātu, ieskaitot Laimas slimības izraisītu artrītu. Un, protams – sāpes... Piemēram, elkonis sāpēja tik ļoti, ka bija grūti nospiegt zvana pogu. Taču bija liela vēlme atgriezties pie "pamata iestatījumiem" un neticama pārlicības sajūta, ka šajā Centrā varēšu to īstenot... Es sāku vingrot – ar iedvesmu, ar prieku, pamazām atstājot pagātnē šausmas, kurās biju dzīvojusi 10 gadus.

Visi Centra darbinieki ir ārkārtīgi uzmanīgi, un, pats galvenais, viņi patiešām ir Dr. Bubnovska metodes SPECIĀLISTI!

Sešu mēnešu kopīga darba rezultāts – šobrīd jau ceturtais, patstāvīgi veiktais cikls! Par to, ko daru tagad, es nekad nebiju sapņojusi – pat ne jaunībā.

Ņina, 60 gadi

Toms ir uzsācis trešo kursu Dr. Bubnovska Centrā. Pēc 1. kursa mēs priecājamies, ka Tomiņam celtspēja ir augusi no 5 līdz 20 kg, bet tagad viņš lielāko daļu vingrinājumu jau veic ārpus riteņkrēsli! Muguras muskuļi ir kļuvuši spēcīgāki, tādēļ viņš var sēdēt un veikt vingrinājumus, atbalstoties tikai minimāli, turklāt labāk noturot līdzsvaru! Nespējam vien nopriecāties par Toma progresu, apmeklējot Centru. Cilvēki tajā ir vienkārši fantastiski, draudzīgi un atsaucīgi, tāds reti var satikt, bet Centrā tik daudzi ir vienuviet!

Gunita, Toma (19 gadi) mamma

Vēlos pastāstīt par savas meitas apmeklējumu Dr. Bubnovska Centrā. Dašai periodiski sāpēja ceļgali un kājas, bieži arī galva, bet to pirmajā vizītē pat neminējām. Pārbaudes laikā fizioterapeits pamanīja spriedzi mugurkaula kakla daļā un teica, ka tā var izraisīt galvassāpes. Citas nopietnas problēmas netika atklātas. Sāpes kājās izraisa intensīva augšana, kas šajā vecumā ir normāli. Pēc trešās nodarbības pārgāja visas sāpes, arī galvassāpes, uz ko es pat nebiju cerējusi. Daša uz nodarbībām dodas ar prieku. Nodarbības Centrā palīdz vieglāk pārdzīvot šo pusaudža vecumu.

Jekaterina, Darjas (12 gadi) mamma

Dr. Bubnovska Centrā nokļuvu ar disku trūci mugurkaulā un akūtām sāpēm gandrīz visā ķermenī... Es nevarēju ne sēdēt, ne staigāt ilgāk par 5–10 min, arī stāvot un guļot sāpēja. Injekcijas un tabletes vairs nelīdzēja. Šķita, ka no šīs situācijas nav izejas, bet Dr. Bubnovska Centra speciālisti sastādīja man individuālu programmu un atgriezta man pilnvērtīgu dzīvi. Es atkal staigāju un varu patstāvīgi veikt savus ikdienas darbus. Jā, protams, pāris apmeklējumu laikā brīnumi nenotiks. Tas ir liels darbs ar sevi, ieskaitot vingrošanu mājās. Taču, redzot rezultātu, nevar nepriecāties. Man visi šie vingrinājumi ir kļuvuši par ikdienas rituālu, kas ļauj doties tālāk. Paldies visai komandai!

Jeļena, 37 gadi

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

**ЗДОРОВЫЕ
СОСУДЫ,
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ
МЫШЦЫ?**



**ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,
ИЛИ ЗАЧЕМ
ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?**

SERGEJS BUBNOVSKIS

• MEDICĪNAS ZINĀTŅU DOKTORS, PROFESORS •

**VESELI ASINSVADI
JEB KĀPĒC CILVĒKAM
IR MUSKUĻI**



**GALVASSĀPES
JEB KĀPĒC CILVĒKAM
IR PLECI**



ZVAIGZNE ABC

61 (035)

Бу 060

Сергей Бубновский

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ? – 2-е изд.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ? – 2-е изд.

© Text, Sergey Bubnovsky, 2020

First published in the Russian language by Ltd Co Publishing House Eksmo

Uzmanību! Izdevējs neuzņemas atbildību par problēmām un negadījumiem, kas radušies, izmantojot grāmatā ieteiktās ārstēšanās metodes. Pirms sākat izmantot kādu no ieteikumiem, konsultējieties ar ģimenes ārstu.

Grāmatas vāka un maketa noformēšanai izmantoti *I. Kuljamina, D. Uhova, J. Ševardinas, S. Sincova* fotoattēli

Sergejs Bubnovskis

VESELI ASINSVADI JEB KĀPĒC CILVĒKAM IR MUSKUĻI

GALVASSĀPES JEB KĀPĒC CILVĒKAM IR PLECI

No krievu valodas tulkojušas Iveta Boge un Ieva Rudzinska

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Dzintra Stelpa*

Redaktors *Gints Tenbergs*

Korektore *Zinta Stikute*

Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*

Maketētāja *Ilze Šmite*

Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Tulkojumu sagatavojis Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010. Red. nr. B-967.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, I. Boge, I. Rudzinska, 2021

© Literārā apdare, izdevums latviešu valodā, Apgāds Zvaigzne ABC, 2021

ISBN 978-9934-0-9306-7

SATURS

VESELI ASINSVADI jeb KĀPĒC CILVĒKAM IR MUSKUĻI

Mums raksta.....	11
levads.....	13
“Man nebija ne dienas, kad no rīta pēc miega nekas nesāpētu...”	20
Veselības triāde.....	25
Asinsvadu bojāšanās fizioloģija.....	26
“Radinieki uzskatīja, ka miokarda infarkts – tās ir beigas!	
Viņi kļūdījās...”	31
Osteohondroze un SIS – kas tām kopīgs?.....	32
Kas ir SIS?.....	34
“Cilvēks noveco nevis ar gadiem, bet ar kājām”	
jeb asinsvadu novecošanas fizioloģija.....	36
Trenažieri sirdsžāļu vietā.....	39
“Man ir 80 gadi, vispārēja osteohondroze, SIS, hipertoniya,	
Il tipa cukura diabēts, esmu pārcietusi insultu...”	42
Stihija “gaiss” jeb “Hā” elpošana.....	47
Sirds ir tikai viena no asinsrites sistēmas sastāvdaļām.....	48
Kas ir pareizi vingrinājumi? Pozitīva un negatīva slodze.....	52
Tipiskās atveseļošanās kļūdas.....	56
“Kad izdzīvoju, vairs neuzskatīju sevi par slimu”	
jeb kas ir adaptācija	59
K. Kūpers un N. Amosovs par “sirds slodzēm”.....	62
Pieci aktīvas ilgdzīvošanas nosacījumi.....	69
Ikvienam nepieciešamās slodzes.....	74

Sirds vai muskuļu sāpes – kā atšķirt?	78
“Kustības noteikumi” locītavā	81
Sirdsdarbības kontroles noteikumi mājas apstākļos	84
Ķermeņa pirmais “stāvs” – pietupieni	85
SF mērīšana	87
“Pietupos 30 reizes, uzslavēju sevi, bet nākamajā rītā vispār nevarēju piecelties ...”	
“Gulēšanas slimības”	95
Valokordīns – zāles pret saprātu	99
Nepareiza locītavu diagnoze – ceļš uz SIS	104
Dzenoties пēс екстравогансес – Austrumu un citas vingrošanas	110
VIS – valsts išēmiskā slimība (jauns traktējums)	119
Vingrinājumu medicīniskais pamatojums	122
Ķermeņa trešais “stāvs” jeb par atspiešanās lietderīgumu	123
Ķermeņa otrais “stāvs” un orgānu aizsardzība	126
Atvесејошанās пēс insulta – kineziterapijas hronikas no cikla “Neizdomāti stāsti”	130
“Nelaiemes atnāk tad, kad cilvēki savā slinkumā aizmirst rūpēties par sevi”	135
Sirds iet triecienuzbrukumā	135
Slimību buķete nav iemesls бēдām – kineziterapijas hronikas no cikla “neizdomāti stāsti”	136
Epiloga vietā	142

GALVASSĀPES jeb KĀPĒC CILVĒKAM IR PLECI

levads	145
Vai plānprātība ir neizbēgama? Negribētos gan...	148
Izvēlēties savu ceļu jeb likteni	152
Veselības kultūra	155
Neskaidras izcelsmes galvassāpes	158
Pareizas un nepareizas slodzes	163
Pleci – smadzeņu instruments	167
Pleca funkcionālā anatomija	169
Veselības pasliktināšanās sākums	177
Muskuļu depresija	179
Pirmie atveseļošanās soļi	184
Jaunās dzīves pirmā diena	189
Galvassāpes un osteohondroze	192
Nepieciešamie skaidrojumi aukstuma procedūru izmantošanai. Krioterapija	195
Kas ir VDz?	198
Asinsvadu skleroze. Kāpēc?	203
Kas palīdz kustēties?	206
Skriešana no infarkta un aterosklerozes	209
Vertebrogēnās galvassāpes – kā tikt galā ar tām?	215
Atbildes uz vēstulēm	219
Epilogs	231
Noslēgums	235

1. pielikums. Plecu joslas muskuļiem paredzēti A grupas vingrinājumi, kuros tiek izmantoti gumijas amortizatori	236
2. pielikums. Ārstnieciskie un atveseļojošie B grupas vingrinājumi, kuros tiek izmantots MTB 1	244
3. pielikums. Lielā dzīves vārdnīca.....	260
Par autoru	264
Doktora Bubnovska veselības nodarbības	267
Dr. Bubnovska Centrs Rīgā	270

VESELI ASINSVADI
jeb
KĀPĒC CILVĒKAM IR MUSKUĻI

MUMS RAKSTA¹



Par Bubnovska sistēmu uzzināju jau sen.

Šobrīd no rītiem veicu pietupienus, atspiežos, trenēju presi. Pietupieni – 80 reizes, atspiešanās – 30 reizes, prese – 60 reizes.

“Vienkāršā programma” sāka dot rezultātus. Kad sāku, spiediens dienas laikā bija 160/110. Pēc tam dienā vairs nepacēlās augstāk par 140/95. Bet no rītiem stabili turējās 120/80 robežās. Parādījās cieša pārlicība, ka dabūšu spiedienu līdz normai – tas bija tikai laika jautājums.

Gadu pēc regulāru nodarbību uzsākšanas es spiedienu normalizēju. Tagad tas praktiski vienmēr ir apmēram 115/75. Esmu pat pārstājis to regulāri mērīt – vieni un tie paši skaitļi. Paldies Bubnovskim!!! Tieši viņš mani pamudināja uz regulārām fiziskām slodzēm.

Iesāku ar vienkāršiem vingrinājumiem, bet šobrīd veicu diezgan sarežģītus un ar ļoti pieklājīgu slodzi. Jūtos lieliski. Visā šajā laikā neesmu apēdis nevienu tableti.

Novēlu visiem labu veselību. Tā ir Jūsu rokās. Vajag tikai neslinkot.

Nikolajs Petrovičs, 52 gadi, Arhangeļska

¹ Visās citētajās vēstulēs ir saglabāts autoru stils, pareizrakstība un punktuācija.

Liels paldies Kineziterapijas centram par iejūtīgu un medicīnisko, tieši medicīnisko attieksmi pret pacientu. Rehabilitācijas laikā izzuda aritmija, spiediens vairāk vai mazāk stabilizējās, sajutu nelielu vieglumu ķermenī, pašsajūta uzlabojās. Centrā procedūru laikā var just rūpes par atnākušo slimnieku.

Sergej Mihailovič, Jums īpaši liels paldies par neatlaidību un pārliecīnāšanu par iesāktās ārstēšanas veiksmīgu iznākumu.

Anatolijs Grigorjevičs, 61 gads, Krasnodara

Mani pie Jums atveda pirms 2,5 gadiem no VAS hospitāļa, kur es atteicos no mugurkaula operācijas, jo baidījos, ka to nepārcietīšu slimās sirds dēļ. Izgāju 2 ciklus. Jūs mani nostādījāt uz kājām. Par sirdi aizmirsu. Atvedu arī meitu. Paldies par tādu cienīgu ārstu un instruktoru kolektīvu, kuri dāvā pozitīvismu un ticību veiksmei!

Ѕubova Georgijevna, 47 gadi, Jaroslavlja

Es esmu ārste pediatre, atbraucu no Kazahstānas. Gribu pateikt lielu paldies S. M. Bubnovskim par viņa lielisko Centru, kas palīdz cilvēkiem atjaunot veselību, atgriezt kustēšanās prieku!

Braucu mājās pilnīgi vesela, lieliskā noskaņojumā, vēlu Jūsu Centram turpmākas sekmes!

Sāra Artisanovna, 56 gadi, Almati

IEVADS

*Cilvēkam ir nevis viena sirds,
bet 700. Kad viņš to sapratīs, tad
dzīvos ilgu un veselīgu mūžu.*

S. M. Bubnovskis

Lozannas Universitātes zinātnieki sagatavoja Pasaules Veselības organizācijai statistisku ziņojumu par saslimšanu ar sirds un asinsvadu slimībām 34 pasaules valstīs, sākot no 1972. gada. Krievija ieņēma pirmo vietu mirstības ziņā no šīm slimībām, apsteidzot iepriekšējo līderi – Rumāniju.

Statistika par Krieviju izskatās vienkārši katastrofāli: no 100 tūkstošiem cilvēku tikai no miokarda infarkta Krievijā katru gadu mirst 330 vīrieši un 154 sievietes, bet no insultiem – 204 vīrieši un 151 sieviete. Kopējos mirstības rādītājos Krievijā sirds un asinsvadu slimības veido 57 %. Tik augsta rādītāja nav nevienai attīstītai pasaules valstij! Gadā no sirds un asinsvadu slimībām Krievijā mirst 1 milj. 300 tūkstoši cilvēku – tik daudz, cik ir iedzīvotāju lielā apgabala centrā.

Lauvas tiesu šeit ieņem sirds išēmiskā slimība (SIS) un arteriālā hipertoniya (AH) ar tās komplikācijām – miokarda infarktiem un insultiem.

Bez šaubām, liela loma augstajā mirstībā ir arī atšķirībām sirds slimību ārstēšanā. Visās attīstītajās valstīs SIS ārstē ķirurģiski. Izņēmumi ir tikai ļoti ielaisti gadījumi un situācijas, kad operāciju nedrīkst veikt. Krievijā dominējošā ārstēšanas metode ir tabletes. Piemēram, balona angioplastiju un stenta ievietošanu Krievijā saņem tikai apmēram 1 % pacientu, kas slimo ar SIS. Salīdzinājumam: Rietumeiropas valstīs un ASV šis rādītājs ir 20–30 %.

Tāda, lūk, statistika. Bēdīga un šausmīga...

Šausmīgi dzīvot ar sajūtu, ka dzīve var beigties rīt, parīt vai pat pēc mēneša.

Nevis pēc 20–30 gadiem, bet tūlīt. Taču gribas vēl vismaz kādus 10 gadus vai, pēc sliktākā scenārija, gadu. Bet tieši hroniska slimība saasināšanās periodā, īpaši pēc 50 gadu vecuma (visu, kas notiek līdz šim laikam, uzskata par nejaūšu netaisnību), saasina dzīves vērtības izjūtu. Šī izjūta piemīt nevis veseliem – kaut vai relatīvi – cilvēkiem, bet tiem, kuriem ir hroniskas slimības un nepieciešama regulāra ārsta kontrole.

Īpaši slimības saasināšanās periodā – vai tā būtu hipertona krīze, augsta temperatūra, asas sāpes krūtīs vai mugurā – tu pēkšņi apjaut, ka ir vēl rinda darbu (kaut vai tikai viens, bet svarīgs!), kurus vienkārši vajag pabeigt, vai arī ļoti vēlies sagaidīt rezultātu no jau padarīta darba, bet pēc tam... Kā saka, viss Dieva varā...

Dzīves vērtības izjūtu saasina nekas cits kā bailes no nāves – bet tā, kā šķiet lielam lielajam vairumam slimo cilvēku, ir netaisna tieši attiecībā uz viņiem. Ātrāk par nolikto laiku?! Tiesa, par to nekad netika domāts... Protams, tādos brīžos – baiļu brīžos par savu dzīvību, kuri vienmēr pienāk līdz ar slimības saasināšanos, – cilvēki vērsas pie ātrās medicīniskās palīdzības, zvanot uz 03, un nemaz neaizdomājas par to, kāpēc tā notika.

Tāda bieži neapzināta reakcija rodas dažu vienkāršu iemeslu dēļ – ļaudis nezina cilvēka organisma darbības galvenās likumsakarības un to, kāda ietekme uz veselību un nozīme ir apkārtējās vides faktoriem, par kuriem izveidojies teiciens: "Saule, gaiss un ūdens – mūsu labākie draugi!"

Es runāju par hroniskām slimībām saasināšanās stadijā, bet ne par lēkmi, kas atgadās pirmo reizi mūžā!

Cilvēku, kuri beiguši dzīvi agrāk (protams, pēc viņu pašu domām) par "noteikto" termiņu hronisku slimību dēļ, ir daudz vairāk nekā to, kurus piemeklējusi "pēkšņa nāve" – akūts miokarda infarkts, tromboembolija utt. Tādēļ mani kā ārstu, kas pēta aktīvas ilgdzīvības likumsakarības, interesē tieši šis vairākums. Izmantojot viņus kā piemērus, ir vieglāk izziņāt veselības lejušlīdes likumsakarības, priekšlaicīgas

pasliktināšanās patiesos iemeslus un iespējas to novērst, nelietojot zāles un atveseļošanās procesā izmantojot saules, gaisa un ūdens enerģiju, par ko es sāku stāstīt grāmatā "Rehabilitācijas noslēpumi jeb dzīve pēc traumas".

Pēkšņa nāve vienmēr ir pēkšņa. Vismaz tā to uztver lielākā daļa cilvēku. Tā var veidot statistiku, bet nepalīdz noskaidrot likumsakarības.

Kāds gan ir nospiedošā vairākuma pacientu un ārstu darbības algoritms slimības saasināšanās laikā? Piemēram, tad, kad ir jūtamas sāpes sirdī vai notikusi arteriālā asinsspiediena (AA) paaugstināšanās? Ārsta, neatliekamās jeb "ātrās" palīdzības izsaukums uz mājām, tad injekcija muskulī vai vēnā, lai apturētu akūto lēkmi, bet pēc tam slimības "apstrāde" ar ārstnieciskiem preparātiem tablešu formā. Šādas pieejas rezultātā pacienta dzīve rit saskaņā ar pierakstiem pie kardiologa – ņemiet vērā, bez jebkādam pauzēm, regulāri apmeklējot aptieku un periodiski – kardioloģijas nodaļu stacionārā. Visa dzīve balstīta uz tabletēm! Bet tieši tā arī dzīvo lielākā daļa cilvēku, kuri pārcietuši stenokardijas lēkmi, hipertensīvo krīzi vai, vēl jo vairāk, miokarda infarktu. Vai tiešām cilvēka, kuru sauc par "saprātīgo cilvēku" – *Homo sapiens* –, organisms ir tik primitīvs? Kur tad ir tas saprāts? Kā būtu, ja mēs ieskatītos dziļāk – par ko, kāda iemesla dēļ cilvēks saslimst?

Cilvēka evolūcija no pitekantropa un kromaņonieša līdz *Homo sapiens* notika tad, kad nebija agresīvās farmakoloģijas, elektrofizioterapijas, datoru un automobiļu. Katrā gadījumā – tā sanāk! Šeit es domāju ne tikai par intelektuālo, bet arī par fizisko attīstību.

To lielā mērā sekmēja svaigs gaiss un ekoloģiski tīrs uzturs, bet galvenokārt jau kustības. Daudz kustību!

Dzīvoja neilgi, taču nevis hronisku slimību, bet gan nebeidzamo karu un epidēmiju dēļ. Līdz ar saprātīgā cilvēka parādīšanos uzradās arī hroniskas slimības, bet līdz ar tām – arī ļaudis, kuri vēlējās izārstēt šīs slimības. Civilizācijas rītausmā, ilgi pirms rakstības izgudrošanas kā līdzekļus slimību ārstēšanai lietoja augus, minerālus, dzīvu organismu daļas, dabisko avotu ūdeņus u. tml., taču jau viduslaikos šī prakse sāka mainīties.