



**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

доктор медицинских наук,
профессор

**ЗДОРОВЫЕ
СОСУДЫ,**

**ИЛИ ЗАЧЕМ
ЧЕЛОВЕКУ
МЫШЦЫ?**

КАК ПОМОЧЬ
СЕРДЦУ, СОСУДАМ
БЕЗ ЛЕКАРСТВ:
САМОЕ ПРАВИЛЬНОЕ
РЕШЕНИЕ



Сергей Михайлович Бубновский

Здоровые сосуды, или

Зачем человеку мышцы?

Серия «Горячая линия с доктором Бубновским»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3954005

Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? 2-е издание. / Сергей

Бубновский: Эксмо; Москва; 2021

ISBN 978-5-04-154247-4

Аннотация

В своей книге доктор Бубновский предлагает читателям уникальную систему упражнений для лечения сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбофлебит, аритмия, боли в сердце, атеросклероз, инфаркт и др.). Как связано появление сосудистых заболеваний с угасанием мышечной системы? Остеохондроз и ишемическая болезнь сердца – что общего? Почему даже при правильном питании появляются холестериновые бляшки в сосудах? Откуда взялся атеросклероз у детей? Какие упражнения нормализуют давление? Сергей Михайлович отвечает на эти вопросы в доступной форме, основываясь на своей многолетней

врачебной практике. Автор противопоставляет избыточному назначению лекарственных препаратов применение простых, но эффективных упражнений. В книге даны рекомендации, которые помогут разобраться в основных ошибках и заблуждениях на пути к выздоровлению. Издание адресовано всем, кто заинтересован в своем здоровье и желает избавиться от лекарственной зависимости и сохранить возможность активного долголетия.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Нам пишут[1]	5
Предисловие	8
Здоровые сосуды зависят от работающих мышц	8
Предисловие	11
Глава 1	15
Триада здоровья	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Сергей Бубновский

Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы?

2-е издание

Нам пишут¹



О системе Бубновского узнал давно.

На настоящий момент по утрам приседаю, отжимаюсь, качаю пресс. Приседания – 80 раз, отжимания – 30 раз, пресс – 60 раз.

«Незатейливая программа» стала давать результаты. Когда начинал, давление днем было 160/110. Теперь днем выше 140/95 не поднимается. А по утрам стабильно в районе 120/80. Появилась твердая уверенность, что доведу давление до нормы – это лишь вопрос времени.

Через год после начала регулярных занятий давление

¹ Во всех цитируемых письмах сохраняется стиль, орфография и пунктуация авторов.

я нормализовал. Теперь практически всегда в районе 115/75. Даже мерить регулярно перестал – одни и те же цифры. Спасибо Бубновскому!!! Это он меня подвиг на регулярные физические нагрузки.

Начинал с простых упражнений, а теперь выполняю достаточно сложные и с очень приличной нагрузкой. Чувствую себя великолепно. Ни одной таблетки за все это время не съел.

Желаю всем хорошего здоровья. Оно в Ваших руках. Надо только не лениться.

Николай Петрович, 52 года, Архангельск



Большое спасибо Центру кинезитерапии за чуткое, медицинское, именно медицинское отношение к пациенту. Во время реабилитации исчезла аритмия, давление более-менее стабилизировалось, почувствовала небольшую легкость в теле, самочувствие улучшилось. В Центре при приеме процедур чувствуется забота о пришедшем больном.

Сергей Михайлович, Вам отдельно большое спасибо за настойчивость и вселение уверенности в успешности начатого лечения.

Анатолий Григорьевич, 61 год, Краснодар



Меня привезли к Вам 2,5 года назад из Госпиталя ВВС, где я отказалась от операции на позвоночнике, так как боялась, что не перенесу ее из-за больного сердца. Прозанималась 2 цикла. Вы меня поставили на ноги. Про сердце забыла. Привела еще и дочку. Спасибо за такой достойный коллектив врачей и инструкторов, которые дарят позитив и веру в успех!
Любовь Георгиевна, 47 лет, Ярославль



Я врач-педиатр, приехала из Казахстана. Хочу сказать большое спасибо Бубновскому С.М. за его великолепный Центр, который помогает людям восстановить свое здоровье, вернуть радость движения!

Уезжаю домой в полном здравии, с отличным настроением, желаю вашему Центру дальнейшего процветания!
Сара Артисановна, 56 лет, Алматы

Предисловие

Здоровые сосуды зависят от работающих мышц

Когда говорят о физкультуре, фитнесе, йоге, пилатесе, то имеют в виду восстановление здоровья, а значит – восстановление гибкости, силы, работоспособности. Но не говорят, за счет чего или почему это происходит?

«Физкультурники», по сути, не могут объяснить физиологический эффект занятий. Говорить о МПК (максимальном потреблении кислорода) при физической активности человеку, сидящему 8–10 часов за компьютером, бесполезно...

Но вдруг повышение артериального давления на фоне, казалось бы, обычного режима жизни? Кардиолог говорит: «Пора принимать кардиопротекторы. Тебе уже 35–40 лет». Он не говорит, что пора изменить что-то в своем образе жизни. Например, начать пробежки трусцой, заставить себя заняться скандинавской ходьбой, пойти фитнес-центр и так далее. Кардиолог строго говорит о таблетках и запретах на фитнес.

Человек, неспособный отжаться 20 раз от пола, достать с прямыми ногами пальцы ног сидя на полу, подтянуться три

раза, подняться на второй этаж без одышки, конечно, начнет принимать таблетки от давления.

Человек разумный задумается: почему вдруг у него, некурящего, непьющего, начались перебои в сердце? Таблетки – это тупик. Их будет больше с каждым годом. А потом? ИБС, инфаркт, инсульт в 40–50 лет? Да! Так и будет, если не понять, что упражнения на тренажерах – это не фитнес и не зарядка. Это спасение от ишемии, от ИБС, от инфаркта. Как правило, эти болезни говорят о слабом кровотоке, а значит, о слабых мышцах, в которых проходят (это анатомия) кровеносные сосуды. Если мышцы регулярно сокращаются, улучшается кровоток, что препятствует образованию ишемии, появлению зон дефицита свежей крови для тканей миокарда – или инфаркта миокарда.

И напротив, если мышцы слабые, мало работающие, то, соответственно, ослабевают кровоток, его скорость и объем. Значит, кислород в нужном количестве не доходит до мышцы сердца. Значит, не хватает энергии для сокращения сердца!

Как это обычно бывает? Хочешь сдвинуть шкаф при ремонте квартиры, толкаешь этот шкаф, а он ни с места. Сил не хватает. А ведь когда-то ломал кулаком кирпичи? Признайся! Ослаб. Лишний вес, мышцы повисли на костях, живот вывалился над ремнем... Ты что хочешь? Так же легко, как раньше, вбегать на четвертый этаж без одышки? Без усталости заниматься сексом? Спать на любом боку? Для этого

всего надо иметь здоровые кровеносные сосуды, чтобы они доставляли нужное количество кислорода к сердцу и мозгу! Но этими сосудами управляют мышцы, в которых проходят эти самые кровеносные сосуды, а не таблетки! Не веришь? Принимай таблетки дальше, пока не потеряешь контакт с окружающим миром. Психиатры это называют деменцией, то есть слабоумием, которая как раз и развивается на фоне дефицита кислорода. А кислород, то есть гемоглобин, доставляется по сосудам, проходящим в мышцах. Надо понять, что недостаток силовых упражнений приводит к гипотрофии скелетной мускулатуры. А значит, к постепенному, малозаметному, на фоне принимаемых таблеток, дефициту кислорода. И как следствие – импотенция, инфаркт, инволюция, ишемии сердца, инсульт мозга. И это в лучшем случае! Жизнь спасти еще можно. А дальше что – «овощная» жизнь? Прочитай эту книгу, возьми рекомендации, и спасешь себя от бессмысленности жизни! Мы живем не для того, чтобы болеть! А здоровье – это труд, терпение и желание быть здоровым! А значит – независимость от врачей!

Предисловие

Болезни сердечно-сосудистой системы (ССС) всегда считались и считаются прерогативой кардиологов. Среднестатистический житель нашей планеты представляет себе эту систему только в общих чертах: он знает, что в сердечно-сосудистую систему человека входит сердце с его главной действующей силой – миокардом, а также большой и малый круги кровообращения, которые представлены артериями и венами, по которым течет кровь, доставляя органам питание (кислород) и выводя из них углекислый газ. На этом его знания практически заканчиваются.

Но, перешагнув свой сорокалетний рубеж, тот же среднестатистический житель считает необходимостью дважды в день, утром и вечером, измерять свое артериальное давление для контроля за деятельностью сердечно-сосудистой системы и вовремя принимать гипотензивные препараты после первого же посещения терапевта или кардиолога, обнаруживших у этого жителя скачки давления. С этих пор в его жизни поселяется постоянный страх развития инфаркта миокарда, и движения его конечностей резко замедляют ход. Это происходит потому, что врачи, к которым он обратился с первым скачком давления, навсегда вычеркнули из его жизни любые нагрузки. Но врачи, как правило, не имеют понятия о положительной роли физических нагрузок в жиз-

ни человека, а зачастую они и сами ведут пассивный, «растительный» образ жизни – от таблетки до таблетки.

Но среднестатистический житель нашей планеты не знает о том, что самым важным звеном сердечно-сосудистой системы являются капилляры – система микроциркуляции, в которой реализуется основная метаболическая функция эритроцитов – доставка к тканям кислорода и эвакуация углекислоты.

Оказывается, в теле человека насчитывается от 100 до 160 миллиардов капилляров, которые ничтожно малы: они в 50 раз тоньше человеческого волоса! Несмотря на малые размеры, площадь поперечных сечений всех капилляров составляет от 2500 до 3000 кв. м, что в полторы тысячи раз превышает поверхность тела.

Если все капилляры, имеющиеся в теле человека, вытянуть в одну прямую линию, то их длина составит около 10 000 км! Это четверть длины земного экватора! У одного человека! Даже страшно подумать!

Емкость сосудистого русла у человека примерно в 6–7 раз превышает объем циркулирующей крови. Если бы все кровеносные сосуды были одновременно включены в кровоток, то минутный объем крови даже при мышечном покое составил бы около 30 литров, а не 5–6 литров, как есть.

Кровеносные сосуды проникают в мышцу в составе прослоек соединительной ткани по перимизию (это соединительная ткань, окружающая каждый мышечный пучок), и у

хорошо тренированного человека сосудистое русло скелетных мышц составляет до 50 % от массы тела – в отличие от человека со средним физическим развитием, у которого сосудистое русло составляет только до 40 % массы тела. Если исходить из цифры в 100 лет, составляющей продолжительность жизни человека (слово «человек» состоит из двух составляющих: «чело» – мозг, «век» – сто), то человек, следящий за сохранением мышечной ткани, имеет 10 лет гандикапа (преимущества). По-моему, немало, но это еще не все цифры: данное сравнение проходит с человеком, не принимающим гипотензивные средства. У неспортивного человека на кровоснабжение скелетной мускулатуры и кожи расходуется 18–20 % минутного объема крови, то есть 6,5 литра в минуту – самый минимум. При интенсивной мышечной работе (в данном случае речь не идет о большом спорте, в котором происходит сверхинтенсивная мышечная работа) минутный объем крови составляет до 20–30 литров в минуту – то есть вся кровь проходит по сосудам, и вся (!) система микроциркуляции включается в работу. Это 80–85 % минутного объема крови. И здесь гандикап людей, регулярно выполняющих физические упражнения (силовые и аэробные), составляет уже 60 %! Другими словами, качество жизни таких людей повышается в 3 раза!

Специалисты отмечают, что заболевания сердечно-сосудистой системы редко развиваются у людей, которые занимаются физическими упражнениями в течение всей жизни, так

как сила, способствующая движению крови в венах (возврат крови к сердцу от нижних конечностей происходит по венам), обусловленная деятельностью сердца (гемодинамикой и проницаемостью капилляров), возрастает благодаря сокращению скелетных мышц, которые окружают эти вены. А качество обмена веществ в организме (метаболизма) зависит не от сосудистой проницаемости, на чем настаивают кардиологи и терапевты, а от состояния гемодинамики, то есть скорости и объема кровотока.

Таким образом, если вы хотите быть здоровыми или избавиться от различных заболеваний, а заодно и от страха инфаркта миокарда, обращайтесь не в аптеку, а в зал современной кинезитерапии (для начала) – там вас научат управлять скелетной мускулатурой (а это без малого 60 % тела!) и не зависеть от аппарата для измерения давления.

Как это делать? Читайте эту книгу.

Глава 1

**«У меня не было ни дня,
чтобы утром, после сна, у
меня ничего не болело...»**



Здравствуйте, Сергей Михайлович!

Мне 54 года. Хочу спросить у Вас, как мне лечить позвоночник, имея при этом ИБС и гипертонию II–III степени?

30 лет назад мне удалили щитовидную железу, оставлен только кусочек ткани. Перед операцией делали облучение. Тогда никто мне не сказал, что у меня рак... С того времени я никогда не была здоровой, хотя вроде серьезно и не болела. У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело. То спина, то локоть, то в груди заколет или под ребром, то на ноги ступить нельзя (шпоры), а если не болит внутри, то обязательно выскочит простуда на губе или, в лучшем случае, воспалится десна. В последние три года чувствую себя особенно плохо. Слабость, в груди неловко, порой одышка, скованность во всем теле, каждая косточка на ощупь болезненная. Все время повышенное

давление. Утром после сна – сразу 180/100. Пью таблетку от давления, но оно снижается лишь на время, потом снова поднимается. И так постоянно. Врач говорит, одной таблетки мало... Пила травы, зеленый чай, мед – все без толку. Редкий день давление в норме. Ну а когда оно не в норме, то самочувствие неважное, и кажется, что приступ стенокардии начинается. Когда давление снижается, все проходит. В сентябре 2008 положили в больницу с ИБС; жалобы те же, что и теперь. Сделали 5 капельниц – самочувствие без изменений. Попросила проверить позвоночник – сделали рентген. Врач сказал, что у меня такой остеохондроз всего позвоночника, какого он в своей практике еще не встречал, и что вылечить его невозможно.

Решила заниматься по Вашей книге. Начала с приседаний. Делала несколько дней. Очень тяжело, ноги не гнутся, зад не хочет приседать. Затем добавила отжимания. На следующий день закололо под левой грудью. Испугалась, подумала, что сердце. Лежала почти целый день. В груди все колело. Очень испугалась. Через день все прошло. Я снова начала приседать. Присела 30 раз – похвалила себя, т. к. в первый раз и 5 сделать не могла. День прошел хорошо. Ночью проснулась от боли в груди. Болело то в груди, то в спине между лопаток, дышала тяжело, пульс в норме, хотя мне казалось, что сердце билось сильно, давление 170/100. Приняла таблетку, валокордин. Под утро уснула, но упражнения делать боюсь. Пробовала делать 5 упражнений Пола

Брега, но стало плохо, вызывала «Скорую». От массажа тоже давление поднялось. Всю жизнь пью лекарства. Что Вы можете мне посоветовать? Посылаю Вам свою выписку из больницы.

ВЫПИСКА ИЗ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ

(сокращена до необходимого. – С.Б.):

Нина Константиновна, 52 года, находилась на лечении в стационаре

клинический диагноз: распространенный остеохондроз позвоночника, кифоз III степени.

сопутствующий диагноз: ИБС, атеросклероз коронарных артерий, аорты, хроническая сердечная недостаточность I степени.

рекомендовано: наблюдение участкового терапевта и невролога, контроль АД, ЭКГ в динамике, избегать переохлаждений и физических нагрузок, согревающие мази и т. д.

Комментарий Б.С.:

Вот такое письмо. Достаточно типичное для тех, кому за 50. Письмо отчаявшегося человека, по-прежнему надеющегося на чудо-совет или чудо-рецепт, полученные по почте. Как относиться к таким письмам? Какие давать рецепты, советы, рекомендации, не видя больного, не осматривая его, не проводя диагностического обследования, которое я про-

вожу всем своим пациентам (см. книгу «Остеохондроз – не приговор»). Но и отмахнуться нельзя. Человек ждет и надеется. Поэтому на основании своего громадного опыта попытаюсь расставить акценты в той программе выздоровления, которую ждет Н.К. Эти акценты, по сути, и будут «ключами» к расшифровке своего кода здоровья (см. книгу «Жизнь после травмы, или Код здоровья»).

Но сначала первый вывод: если, несмотря на все испытания вашего организма на выживаемость, вы

продолжаете жить – значит, ваш организм еще что-то может. И для начала надо полностью забыть свой предыдущий опыт лечения. Это – отрицательный опыт. Значит, необходимо забыть все советы и рекомендации тех врачей, которые пытались вас лечить. Не ссылайтесь впредь на них, просто забудьте! Начинаем сначала! С другой стороны – противоположной! Это может показаться страшным, но другого пути нет! Если вы пишете мне и просите моего совета – следуйте ему! Без оглядки назад! Вычеркните из своей памяти свой неудачный опыт лечения! Иначе ничего не получится!

Для этого надо понимать следующее:

1. Общепринятая медицина игнорирует возможности самого организма и условия для проявления этих возможностей, типа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!». Поэтому содержит своих больных в душных и тесных палатах, без возможности свободного передвижения. Повсеместное преобладание лекарственных методов лечения (санато-

рии тоже не в счет, в них редко встретишь активные естественные методы оздоровления, кроме минеральной воды и лечебных грязей) привело к многократному увеличению количества людей, страдающих хроническими заболеваниями. Следствие – ограничение физических нагрузок и побочное действие лекарств.

2. У людей, долгие годы живущих при поддержке лекарственной терапии, вырабатывается стойкая, прежде всего психологическая, зависимость от таблеток, порой любых. Эта болезнь называется ятрогенией. Вырабатывается страх отмены лекарств, к которым привыкли прибегать во всех случаях. Но отказываться надо постепенно, заменяя таблетки активными действиями. Обо всех сложностях этого пути чуть позже.

3. Как-то в телевизионных новостях я услышал, что увеличение количества здоровых людей грозит нашей планете перенаселением. Вряд ли это реальная угроза. Обладая мощнейшей материально-технической базой, общепринятая медицина не способна на сегодняшний день предложить разумительной политики в вопросах здорового образа жизни для людей старшей возрастной группы, кроме строительства больниц с повышенным комфортом содержания. Мы все-таки живем не для того, чтобы болеть, выйдя на пенсию.

Перейдем к анализу письма и попробуем разобраться в ошибках, если они есть, и в действиях, которые не предприняты Ниной Константиновной (далее – Н.К.) для победы над

своими недугами. Напомню про ее «букет болезней», который она получила уже к 54 годам:

- удаление большей части щитовидной железы по поводу рака 30 лет назад;
- ИБС: атеросклероз коронарных сосудов, аорты;
- хроническая сердечная недостаточность I степени;
- гипертоническая болезнь II-III степени (180/100 мм рт. ст. после сна);
- распространенный остеохондроз позвоночника, кифоз грудного отдела (сутулость);
- постоянные боли во всем теле утром (*«Не могу встать на ноги, скованность во всем теле, слабость, одышка, страх за сердце»*. – Н.К.);
- постоянные простуды, конъюнктивит.

Итого – шесть практически обособленных хронических заболеваний в одном организме.

Принимаемое в течение всего этого срока жизни лечение включает:

- гипотензивные препараты (*«врач говорит, одной таблетки в день мало»*. – Н.К. У,
- облучение;
- гормонозаместительную терапию;
- сосудистые препараты (перорально, внутримышечно, внутривенно);
- нестероидные обезболивающие противовоспалительные средства от болей в спине и суставах (НПВС);

- согревающие мази и прочее;
- валокордин.

Все это в течение 30 лет!

Из нетрадиционных (безлекарственных) методов лечения:

- травы, зеленый чай;
- компрессы на ступни с яблочным уксусом (*Нине Константиновне это, правда, помогало какое-то время!.. – С.б.*)
- упражнения по книге П. Брегга («вызывала «03». – Н.К.);
- приседания по книге Б.С. («ноги не гнутся, зад не хочет присесть». – Н.К.);
- отжимания («заколело под левой грудью – испугалась». – Н.К.)-,
- опять приседала – 30 раз («похвалила себя». – Н.К).

Поиск средств правильный, но незнание законов выздоровления (об этом позже) помешало довести эту работу до реальных, позитивных результатов.

И как результат – ее **собственный комментарий**:

Вот я думаю, может, все это не для меня? Хотя боюсь, что кости мне совсем откажут, даже пальцы рук сжимать больно. Ну а так в целом у меня все нормально: анализ крови очень хороший, моча тоже в норме, УЗИ почек и пе-

чени в норме, поджелудочная железа тоже ничего. Конечно, ставят хронический панкреатит, хронический холецистит, хронический гастрит. УЗИ вен и артерий ничего плохого не показывают. Кроме того, всю жизнь пью гормоны (щитовидная железа), кальций никомед.

Как мне со всем этим жить при таких хороших показателях?² Соленого ем мало, жидкости пью тоже мало – вода идет обратно, завариваю и пью шиповник, ем рыбу и картошку, редко ем каши (не люблю). Живем в провинции, специалистов не хватает, групп «Здоровья» для пожилых нет. Невропатолог недавно появился, так даже терапевт к нему не советует обращаться... Живу в своем доме без удобств: ванны, бани нет, хожу мыться к родственникам.

С уважением, Нина Константиновна

² Отдельные показатели состояния всего организма – бессмыслица, вводящая в заблуждение. – СБ.

Триада здоровья

Нина Константиновна обратилась к моим рецептам, как к последней надежде, прочитав некоторые из моих книг, в частности «Остеохондроз – не приговор!». Из письма понятно, что в ней глубоко засел страх. Она так его и называет – **страх за сердце!** Хотя, с моей точки зрения, достаточных оснований переживать за свое сердце у нее нет, так как избавиться от болей в области сердца ей помогает далеко не «сердечный» препарат – валокордин (о его действии чуть позже). Тем не менее она, на фоне жизни в этом страхе, стала выполнять некоторые мои рекомендации, которые при правильном исполнении обычно помогают. Поэтому надо быть очень внимательным при чтении книг о здоровье и вникать во все подробности таких простых, и в то же время – непростых, «рецептов», к которым, в частности, относятся отжимания в разных исходных положениях (от пола, от стола, от стены, с фитболом, с коленей), приседания (также имеют разные исходные положения) и упражнения на мышцы брюшного пресса. Любая из этих рекомендаций содержит не только описания самого упражнения, но и правила диафрагмального дыхания! Практика показывает, что именно дыхание с помощью диафрагмы является для многих камнем преткновения. Но именно такое дыхание снижает отрицательное действие физической нагрузки на сердце.

Именно дыхание с помощью диафрагмы является для многих камнем преткновения. Но именно такое дыхание снижает отрицательное действие физической нагрузки на сердце.

Систему упражнений, включающих отжимания, приседания и пресс (см. рис. 1–3), обеспечивающих последовательное включение трех «этажей» тела, я назвал **«триадой здоровья»**. Кроме того, каждое из этих трех упражнений необходимо выполнять, контролируя пульс. Об этом чуть ниже.

Перейдем к расшифровке «Кода здоровья» для 54-летней женщины.

Написала она мне потому, что ее замучили боли в спине и суставах, из-за которых она не может порой утром встать на ноги. В настоящее время это ее основная проблема. Именно эти боли вынудили ее написать письмо. Надежды на помощь местных эскулапов исчезли. Что делать дальше, она не понимает, но чувствует, что еще не все кончено.

И вот она обратилась к «последней надежде» – упражнениям, взятым из разных источников. В том числе и из моих книг. При этом страх за сердце, спрятанный глубоко, остался. «Сердечники» любую боль в теле после физической нагрузки расценивают как ухудшение работы сердца. Страх затмевает разум. И в случае с Н.К. мы видим такую же психологическую реакцию. Если бы после приседаний пострадало сердце, то это проявилось бы мгновенно. А она «приседала несколько дней», а затем выполнила отжимания. Заколело

под левой грудью (область межреберных мышц. – С.6.)... на следующий день!

Я всегда говорю своим пациентам и об этом пишу в книгах, что боли в теле на следующий день, а тем более позже, вызваны адаптацией (привыканием) мышц к новой жизни, а не болезнью сердца. Упражнения, конечно, самый доступный, дешевый и простой способ выздоровления, но одновременно и самый сложный. Эта сложность вызвана адаптивными реакциями мышц, которые снимаются применением контрастных водных процедур с обязательным холодным, а для кого-то «ледяным», компонентом, завершающим водную процедуру.

К сожалению, у Н.К. в доме нет ни ванны, ни душа. Но отсутствие ванны или душа не отменяет восстановление тела. Просто без них труднее. Контроль пульса помогает снять страх за сердце.

Важность всего этого, кроме собственно упражнений, Н.К. не поняла и не сделала, оставаясь в паутине страха за сердце. Последующие события показали бы, что страхи были напрасны. Но в данном случае продолжения не последовало.

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.