

# ЦЕНТР ДОКТОРА БУБНОВСКОГО: НАУЧИМ, КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЬ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

**КАК ЧАСТО, ПРИХОДЯ НА ПРИЁМ К СПЕЦИАЛИСТУ, МЫ СЛЫШИМ В ОТВЕТ НА ВОПРОСЫ О СВОИХ НЕДОМОГАНИЯХ: «ВЫ ЖАЛУЕТЕСЬ НА ВОЗРАСТ. ПОРА БОЛЕТЬ!» НО, ТАК ЛИ ВСЁ ПРОСТО В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА, КАК ХОТЯТ ПРЕДСТАВИТЬ ВРАЧИ?**

## ВСЁ ЕСТЕСТВЕННО

Неужели только таблетки, инъекции, операции (!) могут помочь справиться с болями в суставах и позвоночнике? **Профессор, доктор медицинских наук Сергей Бубновский** уже 27 лет, утверждает, что силовые упражнения могут творить чудеса! Необходимо только сделать первый шаг и упорно идти к цели.

Метод доктора Бубновского не совсем обычен, если не сказать, уникален. Во-первых, лечение основано на естественных механизмах самовосстановления организма человека без каких-либо лекарств. Во-вторых, центры, работающие по методу основателя современной кинезитерапии, существуют более чем в 110 городах России и мира. В одном только московском центре за последние десять лет были в букваль-

ном смысле поставлены на ноги более 100 000 человек.

Два года назад в Иркутске открылся «Центр доктора Бубновского» по лечению и реабилитации заболеваний костно-мышечной системы. Теперь познакомиться с методикой Сергея Михайловича на собственном опыте могут и жители Ангарска. Центр доктора Бубновского распахнул свои двери на Ленинградском проспекте города.

## ВОЗРАСТ НИ ПРИ ЧЁМ

На чём же основан метод Бубновского, как работают эти самые механизмы самовосстановления и что такое кинезитерапия? Прежде всего, хочется напомнить, что человек - это сложный, многоуровневый механизм, в котором все органы и системы взаимосвязаны между собой. Перемены, как отрицательные, так и положительные, происходящие в одном органе, незамедлительно оказывают влияние на работу всего организма. Природа подарила человечеству способность самовосстановления. Именно эта способность и поставлена во главу угла практики центров доктора Бубновского.



*Познакомиться с методикой Бубновского кроме иркутян могут и ангарчане.*

Например, кардиологи считают, что только сердце отвечает за кровообращение и после 40 лет необходимо принимать сосудистые препараты и кардиопротекторы для предотвращения ишемической болезни сердца или инфаркта. Но это миф. На самом деле организм человека имеет ещё 700 «сердец»! Физиологи относят к ним скелетные мышцы, называя их периферическим сердцем. Их

## Силовые упражнения творят чудеса!

постоянная тренировка препятствует атрофии мышц, а значит, сохраняет от перегрузок наше основное сердце - миокард. Человек лечит себя сам, выполняя упражнения по специальным программам кинезитерапии («лечение движением») на единственных в своем роде запатентованных тренажёрах, обеспечивающих разгрузку - декомпрессию суставов и позвоночника. Научиться

управлять своими мышцами - значит, научиться жить долго и без болезней! И возраст ни при чём, если сохранился разум, если остались терпение и желание жить, а не доживать на диване в обнимку с аптечкой.

В Центре доктора Бубновского лечат такие тяжёлые заболевания, как артрит или остеохондроз позвоночника, в том числе грыжи различных локализаций. Пациенты Центра, приводя в порядок свои суставы и позвоночник, одновременно помогают себе в лечении артериальной гипертензии, заболеваний органов малого таза, дыхательной и мочевыделительной систем, вегетососудистой дистонии, избавляются от лишнего веса, целлюлита, синдрома хронической усталости.

**ЦЕНТР ДОКТОРА  
БУБНОВСКОГО**

Иркутск,  
ул. Березовая Роща, дом  
30. Тел.: 8 (3952) 72-72-77,  
48-60-77;  
Ангарск, 177 квартал, дом 17.  
Тел.: 8 (3955) 540-540,  
541-541.

Реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**