

# Дыхательная гимнастика для носа

## в период эпидемии гриппа и ОРВИ



Первым встречает вирусы нос, ведь вирусы и бактерии, попадая в носоглотку вместе с вдыхаемым воздухом, встречаются здесь с волосками и слизью носовых ходов, которые вырабатывают собственный интерферон (противовирусный агент). Поэтому свободное носовое дыхание является обязательной и наилучшей профилактикой простудных заболеваний. Этому способствует специальная гимнастика, выполняемая в сидячем положении в хорошо проветренном помещении.

1. Сделайте очень медленный вдох через рот, затем рывками выдохните воздух через нос. Повторите 5 раз.
2. Медленно вдохните через нос и выдохните в обычном темпе через сомкнутые губы. Повторите не менее 5 раз.
3. Закройте рот рукой. Зажмите одну ноздрю указательным пальцем, другой вдыхайте и выдыхайте в обычном темпе 5 раз. Прделайте это упражнение другой ноздрей.
4. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.



**Важно!** При высокой температуре, которая зачастую сопровождается инфекционные заболевания, гимнастика строго противопоказана. Дождитесь, пока температура нормализуется, и приступайте.