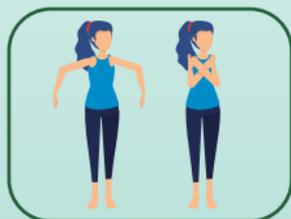


ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДУ А.Н.СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Комплекс упражнений выполняется во время быстрых, шумных и резких вдохов носом и пассивных выдохов ртом. Рекомендован **при заболеваниях бронхов, легких, верхних дыхательных путей и ЛОР-органов** (пневмония, астма, гайморит, ринит, отит), а также при заболеваниях нервной системы, ЖКТ и нарушениях других систем.



«Обними плечи». Исходное положение – руки подняты горизонтально до уровня плеч, слегка расслаблены и согнуты в локтях. В момент вдоха следует резко сомкнуть руки будто обнимая себя за плечи. Норма 12 подходов по 8 «обниманий» в каждом.



«Ладочки». Легкое разминочное упражнение в котором делается несколько подходов по 4 резких шумных вдоха носом. Одновременно с этим ладочки должны сжиматься в кулачки. Перерыв между вдохами – до 5 секунд. Всего нужно сделать до 100 вдохов.



«Насос». Стоять ровно и прямо с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки опустить вниз, кисти расслабить. Спина расслаблена. Делается плавный наклон вперед, одновременно необходимо сделать короткий вдох носом. Количество подходов – 12, по 8 движений в каждом, всего должно получиться 96 активных движений.



«Погончики». Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 8 серий по 8 раз.



«Восьмерки». Исходное положение – стоя прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, быстро вдохните носом и задержите дыхание, а затем на задержке дыхания раз за разом считайте вслух до 8-ми, стараясь, чтобы у вас получилось как можно больше «восьмерок».

СОСТОЯНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ:

Высокая температура, значения СОЭ в клиническом анализе крови выше 30 мм в час (маркер воспалительного процесса), кровотечения, туберкулез, острый тромбоз, онкологические заболевания.

<https://strelnikova.ru/gimnastika-pri-bronhite>

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ**

БРОНХОБОС®

3+



BOSNALIJEK
Health First!

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? НЕ ВОПРОС!



СНИЖАЕТ ВЯЗКОСТЬ БРОНХИАЛЬНОГО
СЕКРЕТА И ОТДЕЛЯЕМОГО ИЗ
ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ НОСА



УЛУЧШАЕТ МУКОЦИЛИАРНЫЙ
КЛИРЕНС



ОБЛЕГЧАЕТ ОТХОЖДЕНИЕ МОКРОТЫ
И СЛИЗИ



УМЕНЬШАЕТ КАШЕЛЬ**



ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

www.bronhobos.ru



КАРБОЦИСТЕИН ВХОДИТ ВО ВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МИНЗДРАВА РФ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ, ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 И РЕКОМЕНДОВАН МЗ РФ ДЛЯ СИМПТОМАТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ РЕСПИРАТОРНОЙ ИНФЕКЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ, ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОТХОЖДЕНИЯ МОКРОТЫ ПРИ ПРОДУКТИВНОМ КАШЛЕ У ДЕТЕЙ*** И ВЗРОСЛЫХ****

* Инструкция по медицинскому применению препарата Бронхобос® (сиропа и капсулы)

** Э.Э. Локшина, О.В. Зайцева, С.В. Зайцева и др. ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ КАРБОЦИСТЕИНА У ДЕТЕЙ С ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ // Педиатрия №2 Т 91, 2012 г. С. 74-80

*** Методические рекомендации. Особенности клинических проявлений и лечения заболевания, вызванного новой коронавиральной инфекцией (covid-19) у детей. Версия 2. (Утв. Минздравом России).

**** https://minzdrav.gov.ru/ministry/med_covid19

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ