***Дыхательная гимнастика для носа***

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. Проделайте это упражнение другой ноздрей.

4. Губы сомкните и надуйте щеки. Медленно выпускайте воздух через сжатые губы, помогая нажатием ладоней. Повторите упражнение 5 раз, делая вдох через нос в обычном темпе.

***Самомассаж носа***

Если вирусы все-таки добрались до вас и нос уже «заложен», сделайте следующее упражнение: в течение пяти минут разминайте пальцем точки, что находятся у верхнего края носогубной складки, рядом с крылом носа. Для большей эффективности во время массажа воспользуйтесь эвкалиптовым маслом.

Очень эффективно и такое упражнение. Двумя указательным пальцами обеих рук надавите на крылья носа и, не отрывая пальцев, делайте поглаживающие движения к переносице, отрывая руки у внутреннего края глаза. Упражнение нужно делать до появления тепла в носу, а чтобы усугубить эффект – воспользуйтесь пихтовым или эвкалиптовым маслом.

***Массаж при простуде***

Знание «правильных» точек поможет быстрее восстановиться, когда острый период заболевания пройдет. Найдите точку, что находится на кистях рук, между большим и указательным пальцами (ближе к большому). Зажмите ее указательным и большим пальцами другой руки и делайте легкие ритмические надавливания, пока не появится ощущение ломоты, тяжести и даже небольшой боли. Повторите массаж на другой руке.