



КОНСУЛЬТАЦИЯ

**ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И
РОДИТЕЛЕЙ**

***Здоровье – это
умение правильно
дышать***

Закон природы – дыхание носом!





Носовое дыхание –

укрепляет иммунитет;

улучшает пищеварение;

омолаживает;

уменьшает уровень сахара в крови;

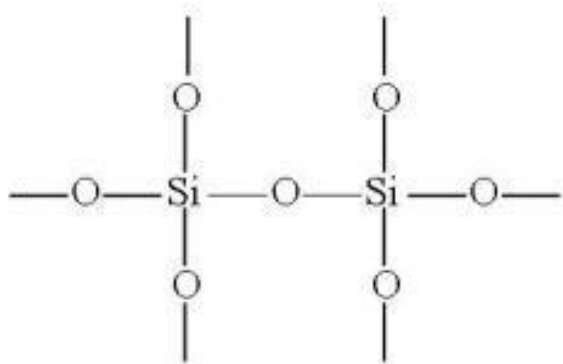
уменьшает скорость сердцебиения;

снимает напряжение.

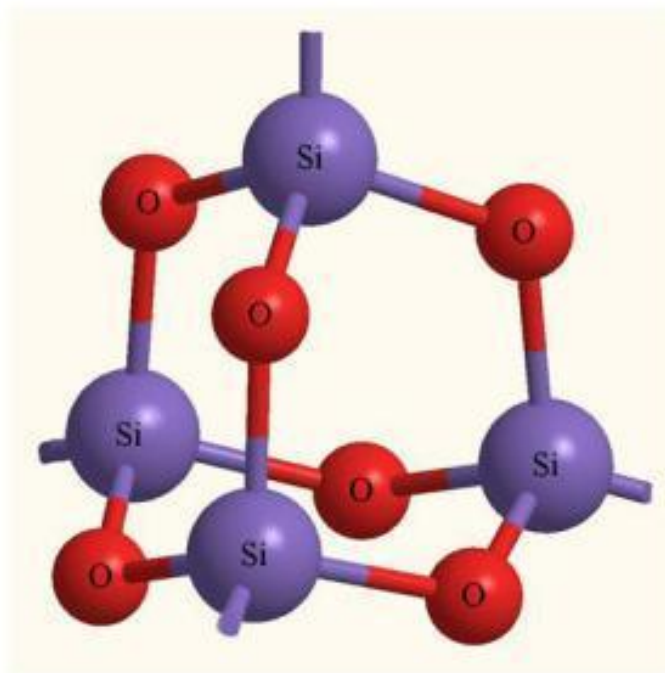
Дыхательная гимнастика поможет при:

- гайморите,**
- бронхите,**
- бронхиальной астме,**
- кожных заболеваниях,**
- неврозах,**
- невритах,**
- болезнях сердечно-сосудистой системы,**
- эпилепсии,**
- заикании,**
- травмы головы и позвоночника,**
- лишнем весе**

Чудесная молекула-окись углерода



a



б

Окись углерода:

- регулирует кровяное давление,**
- стимулирует и активизирует иммунную систему,**
- убивает раковые клетки и микроорганизмы (бактерии и вирусы),**
- увеличивает приток крови к клеткам с помощью расширения артерий и бронхов,**
- помогает контролировать и координировать работу мышц,**
- содействует механизмам, отвечающим за долгосрочную память**



Окись углерода защищает организм от:

-сердечно-сосудистых заболеваний,

-Болезни Паркинсона,

-болезни Альцгеймера,

-диабетической невропатии.

***Дышите носом,
господа!***

