

# Вы можете дышать!

Тренировка дыхания, как для тяжело больных, так и для здоровых людей

Правильное дыхание - лучшая предпосылка для здорового образа жизни и защищает Вас в случае опасных для жизни респираторных кризов. Это Ваше лучшее лекарство, и у нас есть рецепт на него. Его два основных элемента:

1. Необходимые знания о теме дыхания
2. Физическая подготовка дыхательных мышц и здоровый образ жизни.

На нашем сайте Вы найдете программу обучения и тренировки дыхания, которая уже успешно применяется во всем мире.

Она была разработана и протестирована мной вместе со многими волонтерами. Я работаю терапевтом в пульмонологии, являюсь также врачом скорой помощи и спортивным врачом, имею опыт в сфере реабилитации.

В настоящее время я работаю в центре по переводу пациентов на самостоятельное дыхание (отделение интенсивной терапии для пациентов, находящихся на ИВЛ) и в отделении пульмонологии университетской клиники Грайфсвальда. Помогаю легочным больным преодолевать одышку при острых кризах и после ИВЛ и обучаю их самостоятельному дыханию. В настоящее время это также касается многих пациентов с Covid 19.

Вы также можете использовать эту программу для профилактики. Наш опыт показывает, что у тренированных пациентов легочные заболевания протекают легче и короче. Тренировку также можно проводить для реабилитации после того, как болезнь легких была преодолена.

**Что Вы можете найти на нашем сайте:**

1. Самое важное, что Вы должны знать о своем дыхании. Мы сделали для Вас короткие статьи, которые Вы можете прослушать в виде аудиофайлов или прочитать в формате PDF (интервью и часто задаваемые вопросы). Наша цель - дать Вам возможность всего через 30 минут по-другому взглянуть на свое дыхание и легкие. Знания делают сильнее и помогут Вам противостоять страху, особенно тогда, когда у Вас сильная одышка.
2. Программа тренировки дыхательных мышц дана в двух разделах: для начинающих и продвинутых. Здесь мы представляем отдельные упражнения в легко понятных текстах. Упражнения, которые показываются в первом разделе, можно проводить в постели, и в настоящее время их успешно проходят больные по всему миру. С помощью упражнений второго раздела Вы укрепите себя для долгой и здоровой жизни.

## Что Вы в общем можете делать для здорового дыхания и укрепления иммунной системы:

- Пейте 2–3 литра в день (чай / вода), чтобы держать слизистую оболочку дыхательных путей влажной и, таким образом, оптимизировать защитную функцию.
- Питайтесь правильно, чтобы Ваше пищеварение было сбалансированным. Обратите внимание на витамины и клетчатку (фрукты / овощи). Выбирайте пищу, которую нужно жевать (жуйте около часа в день). Тренирующий эффект жевания помогает против часто повторяющихся инфекций носовых пазух. Старайтесь есть только с 8 до 16 часов (прерывистое голодание), это поможет Вашему организму вывести токсины.
- Высыпайтесь! Любой, кто спит более 7,5 часов в сутки, помогает своему телу восстанавливаться. Практическими помощниками могут стать: беруши, темные шторы, маски для сна. Полчаса занятий спортом вечером на выносливость также способствуют хорошему сну.
- Откажитесь от алкоголя и бросьте курить. Сигаретный дым одной сигареты парализует естественную защитную функцию Ваших легких на несколько часов. Алкоголь значительно нарушает ритм дня и ночи.
- Выходите на дневной свет хотя бы на час в день, неважно, идет ли дождь или светит солнце. Ваша иммунная система укрепляется при любом освещении.
- Улучшить обмен веществ можно не только при помощи правильного питания, но и с помощью знаменитых 10.000 шагов в день. Загрузите приложение, которое будет записывать Ваши шаги, это подстегивает, и Вы можете видеть, как быстро добиваетесь прогресса. Или попробуйте «Lauf-10» (скачать на BR Rundfunk), программа позволяет за 10 недель добиться состояния проходить 10 километров. Вы активизируете свой обмен веществ и, следовательно, свое пищеварение и иммунную систему.
- Для укрепления здоровья ВОЗ рекомендует заниматься спортом 30 минут в день или, если не ежедневно, 150 минут в неделю. В нашей программе тренировки дыхательных мышц Вы найдете спортивные упражнения, которые точно соответствуют этому промежутку времени. Попробуйте!
- Время от времени плюйте на то, что вас беспокоит, или свистите! Свистите, пойте, напевайте. Игра на духовом музыкальном инструменте также является прекрасным упражнением для дыхания. Она усиливает выдох, а это, в свою очередь то, чем мы, люди, пренебрегаем, особенно, когда находимся в состоянии стресса и тревоги. Вам нужно сделать выдох, чтобы Ваши легкие смогли вдохнуть свежий воздух.
- Прыжки хампельмана (ноги в стороны, руки вместе над головой) или движения рук хампельмана из положения сидя подобны душе для иммунной системы легких. Поза полумесяца и боковые наклоны туловища помогают вентилировать легкие до самого дна. Все это Вы также можете включить в свою повседневную жизнь из сидячего положения. Соответствующие упражнения Вы найдете в нашем тренинге для дыхательных мышц. Пробуйте и экспериментируйте! Вы всегда можете выбрать разделы и упражнения в соответствии с Вашим уровнем способностей.

**Вы сами - Ваше лучшее лекарство!** Никто не сможет пройти за Вас 10.000 шагов, провести время на свежем воздухе или выспаться. Заботьтесь о своем здоровье и укрепляйте свое тело. Это поможет Вам!