

Надувайте воздушные шарики и будьте здоровы!

а Считается, что воздушные шарики – это всего лишь детская забава, только для украшения пространства в праздники. Но есть польза, причём немалая и очень действенная, в процессе их надувания.

В отделении милосердия Скороднянского дома-интерната для престарелых и инвалидов знают об этом и используют для профилактики сердечных и легочных заболеваний.

Во-первых, психологическая польза: надутые шарики придают ощущение счастья и праздничного настроения. Уже во время надувания хочется в них играть, подбрасывать, украшать ими помещение или территорию.

Шарики изготавливают ярких насыщенных цветов – для поднятия эмоций и настроения. В психологии эту методику называют цветотерапией.

Во-вторых, это огромная польза для здоровья: при надувании шарика делается вдох и усиленный выдох в него. Это действие повышает эффективность вентиляции лёгких и газообмен.

При таком ритме дыхания повышается внутреннее бронхиальное давление, раскрываются мелкие, спавшие до этого бронхи, а также при этом в газообмен включаются дополнительные, не дышавшие ранее участки лёгких. Тем самым у нас увеличивается объём лёгких, повыша-



ется выделение углекислоты, и организм намного легче усваивает кислород.

Потому крайне полезно надувать шары пожилым людям, ограниченным в движении, особенно если им рекомендован постельный режим. Хорошей терапией надувание воздушных шариков становится и для тех людей, у которых после пневмонии сохранились остаточные явления. Это занятие позволит быстрее избавиться от последствий данного заболевания и поможет не заболеть в дальнейшем.

Юлия Ровенских,
заведующая отделением милосердия

ФОТО АЛЕКСАНДРА БЕЛАШОВА

кций,
ехнё-
здо-
опро-
емен-
нация
их за-
из са-

ивных
каций
ГОК»