

Воронцов, Ильяс. Правильно ли мы дышим? / И. Воронцов. – Текст: непосредственный // Вестник ЗОЖ. – 2020. - № 20 (октябрь). – С. 26-27.



С похолоданием, как и ожидалось, заметно выросло число простудных заболеваний. Каждый из нас выбирает наиболее приемлемы, не оказывающие побочных действий способы профилактики и лечения болезни. Но рекламируемых средств так много, что голова кругом идет. Между тем предупреждение и лечение патологии зависит не только от таблеток, но и от того, насколько правильно дышит человек.

Статья кандидата медицинских наук Ильяса Воронцова поможет лучше понимать механизмы самозащиты дыхательных путей, а также возможные нарушения этой защиты, способы нормализации дыхания. Также в статье на понятном языке описана физиология дыхательной системы.

