

Кислородный эликсир здоровья

Известно, что воздух более чем на 20 % состоит из кислорода. Кислород поступает в наш организм при вдохе и по кровеносным сосудам попадает во все клетки, очищает кровь, укрепляет иммунитет и препятствует развитию многих заболеваний

КИСЛОРОД — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ?

Обычно в воздухе кислорода достаточно. Но в домах и в офисах его концентрация может снижаться. В душной комнате трудно работать: одолевают зевота и усталость, хочется спать и болит голова, поэтому помещение надо часто проветривать.

Кстати, головной мозг потребляет около 25 % поступающего в организм кислорода. Измерения импульса головного мозга показывают, что люди, которые вдыхают воздух с достаточным содержанием кислорода, чувствуют себя гораздо лучше, чем жители больших городов, которые проводят значительную часть дня в помещениях и нуждаются в дополнительном кислороде.

ПОЛЕЗНЫЙ НАПИТОК

Кислородный коктейль был изобретен в начале 60-х годов XX века академиком Н. Н. Сиротининым на основе многочисленных исследований ученых, которые доказали, что пищеварительный тракт принимает активное участие в усвоении кислорода.

Кислородный коктейль — это напиток, который состоит из множества маленьких пузырьков, наполненных кислородом, и содержит витаминный комплекс, настои трав, фруктовый сироп или сок. Употребляют кислородный коктейль в течение 5–10 минут после приготовления.

Еще наши родители помнят вкусную кислородную пенку. Ее давали в детских садах, в школах, в санаториях. А сейчас очень популярны кислородные фито-

бары, в которых можно не только отведать вкусный и полезный напиток, но и подышать чистейшим кислородом.

Кислородные бары появились в конце 90-х годов в Японии, а в 2001 году — в Америке. Потом во многих странах мира — в развлекательных, спортивных и оздоровительных комплексах, в торговых центрах, в кинотеатрах, в аэропортах... Система кислородного бара состоит из двух основных компонентов — концентратора кислорода и инфьюзора (станции для дыхания с ароматическими капсулами). Концентратор пропускает через себя воздух и вырабатывает чистый кислород. В инфьюзоре кислород насыщается ароматами. Посетитель бара вдыхает кислород через одноразовый хэдсет (головную гарнитуру, похожую на наушник) или канюлю (трубку для введения в организм лекарственных веществ).

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ РЕКОМЕНДУЮТ ПРИМЕНЯТЬ КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ:

- бронхолегочной системы (бронхиальная астма, бронхиты);
- сердечно-сосудистой системы (ревматизм, гипертония, гипотония);
- при нарушениях ЦНС, вызванных эмоциональными и физическими перегрузками, стрессом (вегетососудистая дистония, неврозы, астенические состояния);
- неврологические болезни (патология сосудов головного мозга, диэнцефальный синдром);
- заболевания печени;
- сахарный диабет;
- пищеварительного тракта (хронический гастрит с повышенной, нормальной и пониженной секреторной функцией, дисбактериоз)

Слишком большие дозы кислородного коктейля без консультации врача могут нанести больше вреда, чем пользы. Кислородный коктейль противопоказан при индивидуальной непереносимости любого из компонентов, спячной болезни, остром панкреатите, гастроэзофагеальной рефлюксной и желчнокаменной болезнях, нарушениях сердечного ритма

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Кислородный коктейль НЕ лекарство, а продукт диетического питания. Небольшая порция равнозначна прогулке в лесу. Благодаря кислороду активизируются моторные, ферментативные и секреторные функции пищеварительного тракта, нормализуется микрофлора кишечника, улучшается обмен веществ. Кислородная пенка сжигает недоокисленные продукты распада, которые мешают выходу жира из жировых депо, и активизирует процессы похудения. Установлено, что кислородный коктейль повышает работоспособность и эмоциональный тонус, помогает протрезветь, устраняет похмельный синдром, восстанавливает силы при недосыпании, улучшает состояние кожи и цвет лица. Ну, чем не эликсир здоровья?

Марианна Хмельницкая