

Консультация для родителей



Кислородный коктейль

Составила воспитатель:
Образенко Т.А.

Что такое кислородный коктейль.

Кислородный коктейль – это оригинальный напиток, состоящий из легкой сладковатой пены фитораствора или сока, большую часть которого составляет кислород. Сегодня это один из самых простых способов получить кислородную поддержку для организма. Вам не нужно часами сидеть с кислородной маской – Вы просто съедаете вкусный и освежающий коктейль и при этом оздоравливаете и нормализуете работу всего организма!

Оригинальный вкус кислородного коктейля сочетается с пользой для здоровья.

Польза кислородных коктейлей.

Дешевле следить за здоровьем, чем тратить деньги на его восстановление. Особенно сейчас, когда нагрузки растут день ото дня, и не всегда хватает силы воли регулярно посещать спортивный зал или, скажем, играть в футбол — волейбол на свежем воздухе. Что же делать, чтобы держать себя в тонусе в течение всего года?

Выход есть. Те, кто постарше, наверняка помнят, как в 60-70-х годах в стране появились кислородные коктейли. Их готовили прямо на производстве, в детских садах, школах, санаториях. В результате росла производительность труда, уменьшалась утомляемость, снижалось вредное воздействие окружающей среды. Потом мода на них прошла, и кислородные коктейли остались лишь в меню хороших санаториев и профилакториев.

Сегодня состояние окружающей среды отнюдь не улучшилось (если не ухудшилось — машин, по крайней мере, стало больше). Ускорился ритм жизни, как результат — повысилась утомляемость. А уж производительность труда сегодня просто обязательно должна быть высокой, иначе можно потерять работу. И тут нам на помощь придут те самые кислородные коктейли. Благодаря повышенному потреблению кислорода в самых комфортных условиях оказывается сердечно-сосудистая система, нормализуется артериальное давление. А что говорить про желудочно-кишечный тракт и обмен веществ, если

уже через несколько дней приема нормализуется микрофлора, улучшается почечный кровоток. а значит, лучше расщепляются полезные для организма вещества, быстрее выводятся токсины и конечные продукты обмена веществ. Кожа на лице становится свежее и чище. Откуда же такая эффективность ? Врачи объясняют это тем, что через желудок в ткани поступает примерно в 10 раз больше кислорода , чем через легкие.

Коктейль лучше всего принимать взрослым по одной порции утром и по две вечером, детям — по одной утром и вечером. Кислородные коктейли можно использовать также в качестве эффективного средства для двухдневного голодания (в субботу — воскресенье вместо еды 4-5 коктейлей в день). За это время обновляется желудочная микрофлора и происходит полное очищение кишечника. Два дня употребления вкусной и полезной кислородной пены равны неделе обычного голодания. (Журнал "Здоровье", статья Игоря Поплавского, август 2002г.)

При помощи кислородного коктейля Вы можете справиться с синдромом хронической усталости. Изучение механизма возникновения утомления (или переутомления) показало, что оно сопровождается симптомокомплексом кислородной недостаточности, поэтому целесообразно профилактическое применение кислородного коктейля с целью предупреждения предпаталогических и паталогических состояний.

Под влиянием оксигенотерапии, т.е. употребление кислородного коктейля нормализуется сон: он становится более глубоким, уменьшается период засыпания и двигательной активности. Усиление охранительного торможения, улучшение состояния центральной нервной системы. Снотворное действие кислорода нельзя отождествлять с действием обычных снотворных препаратов, т.к. в отличие от последних кислород является физиологически необходимым веществом, без которого немислима жизнедеятельность организма. Снотворное действие кислорода, прежде всего, обусловлено устранением или уменьшением гипоксии центральной нервной системы.

Для желающих снизить свой вес будет интересно узнать и тот факт, что кислородный коктейль снижает чувство голода и улучшает обмен веществ. Человеку, привыкшему к употреблению относительно

большого количества пищи, при переходе на малокалорийный режим питания бывает трудно подавить чувство голода. Немаловажен и тот факт: в организме накапливаются продукты обмена (продукты не полного сгорания жира), которые тормозят мобилизацию жира из жировых депо, тем самым, снижая темпы похудения и чем больше Вы ограничиваете себя в питании тем больше таких продуктов накапливается. Отсюда вывод: эффективность мер, направленных на уменьшение массы, будет более интенсивное окисление жиров. Из вышесказанного мы рекомендуем на фоне любой диеты со сниженным калоражем принимать кислородный коктейль. Попадание в желудок кислородной пены позволяет резко снизить калорийность пищи при одновременном сохранении её объёма.

Кислород улучшает, тонизирует общее состояние организма. Работоспособность при этом не снижается, а наоборот, повышается. Через слизистую оболочку желудка, кислород более интенсивно поступает в организм —примерно в 10 раз больше чем через легкие. Всасываясь в желудок, кислород поступает с кровью в печень, а в печени как раз и образуются те продукты неполного сгорания жира, которые тормозят выход жира из жировых депо. При поступлении кислорода в печень недоокисленные продукты обмена сгорают, снимается тормозящее влияние их на мобилизацию жира, снижение массы тела идет более интенсивно. Кстати результаты такого способа похудения более стойкие, чем от применения одной лишь диеты.

Хотелось бы добавить, что попадание в желудок кислородного коктейля, активизирует моторные, ферментативные и секреторные функции желудочно-кишечного тракта, нормализует его микрофлору, а значит улучшает пищеварительный процесс, ускоряет расщепление питательных веществ. Сослужит добрую службу людям с бронхолегочными заболеваниями, аллергикам, особенно в весенний период.

Кроме всего перечисленного, кислородный коктейль имеет еще много других показаний к применению, например таких как — функциональное состояние сердечно-сосудистой, центральной нервной систем, вызванные эмоциональными и физическими перегрузками, ишемическая болезнь сердца, гипертония, гипотония, такие заболевания печени, как хронический гепатит, холецистит, цирроз печени в стадии компенсации.

Кислородный коктейль — как кислородотерапию применяют при острых токсико-химических поражениях легких, эндокринных заболеваниях крови, инфекционных заболеваниях, аскаридозе.

На наш взгляд самым главным достоянием и капиталом для каждого из нас являются наши дети. В сложившейся сейчас экологической обстановке больше всего страдают именно они. Из опыта общения со многими родителями нам известно, что в некоторых детских садах и школах детей кормят кислородным коктейлем. Но для получения положительного эффекта принимать кислородный коктейль нужно регулярно. Регулярность приема кислородного коктейля обусловлена еще и тем, что входящие в витаминизированную смесь натуральные экстракты шиповника и корня солодки оказывают положительное влияние на иммунную и бронхолегочную систему.

