

Кислородный коктейль



Как действует кислородный коктейль:

Механизм действия коктейля на организм прост. Сначала кислород из него поступает в желудочно-кишечный тракт, где быстро всасывается. Попадая в кровоток и лимфоток, O_2 разносится по всему организму.

Состав кислородного напитка:

В состав коктейля входит не только кислород в максимально доступной форме, но и определенные дополнительные компоненты. Газ усиливает их полезное действие на организм, а они в свою очередь превращают напиток в лакомство. Концентрацию полезного вещества в кислородном коктейле определяет врач. Она не должна превышать физиологическую норму. Именно дополнительные компоненты наделяет коктейль вкусом, поскольку сам кислород им не обладает.

В роли подобных ингредиентов обычно выступают:

- специальные готовые спум-смеси;
- соки;
- сиропы;
- молоко;
- травяные настои и отвары.

Основой может служить любая жидкость, в том числе и обычная негазированная вода, но полезнее готовить коктейль на травяных отварах и настоях.

Самые вкусные кислородные напитки получаются на основе фруктовых соков и сиропов. Главное, чтобы они не содержали мякоть, поскольку она препятствует образованию пены.

Классические пенообразователи в кислородном коктейле – сухой яичный белок и экстракт корня солодки. Последняя предпочтительнее, поскольку обладает лечебными свойствами, минимизирует появление аллергии и исключает риск заражения сальмонеллезом. Однако для корня солодки характерен горький вкус, поэтому в коктейль на его основе всегда добавляют сахарную пудру.

Зачем организму нужен кислород:

Благодаря этому элементу человек дышит, а также получает энергию из поступающих в организм питательных веществ, обеспечивая течение фундаментальных физиологических процессов, среди которых размножение клеток и организация иммунной защиты.

Основным потребителем кислорода считается мозг, на долю которого приходится треть всего объема. Когда его поступление в организм затрудняется, развивается гипоксия. Она приводит к деструктивным изменениям в тканях. Двухминутное прекращение поступления O_2 влечет необратимую гибель мозговых клеток.

Без кислорода не проходит обмен веществ. На этот элемент природа возложила и основные функции очищения организма.

С возрастом и при некоторых заболеваниях снабжение организма кислородом снижается. Вялость, усталость, расстройства сна, – одни из признаков нехватки этого элемента.

Прием кислородного коктейля способствует:

- повышению сопротивляемости организма вирусам и инфекциям;
- усилению работоспособности;
- нормализации сна и артериального давления;
- устранению синдрома хронической усталости;
- уменьшению вредного влияния окружающей среды на организм;
- активизации клеточного метаболизма;
- детоксикации организма;
- увеличению уровня гемоглобина.

Кислородные коктейли особенно полезны детям. Ведь потребность в O_2 у них в разы выше, чем у взрослых. Прием можно начинать с трех лет.

Полезен коктейль и во время беременности, когда в организме увеличивается объем кровотока. По этой причине велики шансы развития дефицита O_2 . Кислородный напиток быстро решает проблему внутриутробной гипоксии плода, которая способна привести к серьезному нарушению его развития.

Беременная должна принимать коктейль только по рекомендации врача.

Как правильно употреблять кислородный коктейль:

Чтобы напиток принес максимальную пользу, его нужно принимать по определенным правилам.

1. Эффект будет заметен только после курса, обычно он рассчитан на 10-15 дней. От одной порции коктейля ждать результата нет смысла.
2. Полезен только свежеприготовленный напиток. Его нельзя хранить больше 10-15 минут, поскольку кислород на воздухе быстро окисляется.
3. Кислород хорошо усваивается, когда коктейль едят на протяжении нескольких минут, но не больше пяти.
4. Напиток нельзя употреблять на полный желудок. Оптимальное время приема – 1,5 часа до или после еды.
5. Дневная норма для взрослого – не более двух порций коктейля, а для детей – не более одной.

6. Обязательно делайте перерывы в приеме продолжительностью не менее 10-15 дней.

