

**ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИОЗЕРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**ПРАКТИКА
«ОТ ФИТНЕСА ДЛЯ УМА
К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ»**

ПРОГРАММА:

**«КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ: ЛЕЧЕБНЫЕ
СВОЙСТВА, ПОЛЬЗА И ВРЕД»**

**КУРАТОРЫ ПРАКТИКИ: ОБУХОВА ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА
ФРИБУС СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА
СТЕПАНОВА ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА
МЕДВЕДЬ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА**

**ИСПОЛНИТЕЛЬ: ЖУКОВСКАЯ АЛЛА МАРКОВНА
БАБАХИНА ГАЛИНА ВАСИЛЬЕВНА**

**г. Приозерск
2022г.**

Кислородный коктейль – это напиток, насыщенный кислородом до 90-95% и смесью полезных витаминов и микроэлементов (отвары трав, натуральные соки). Совместное их действие благоприятно сказывается на работе организма и на самочувствии. На вид он выглядит как густая воздушная пена с тысячами пузырьков.

Что такое кислородный коктейль:

Применение кислородных коктейлей (по-научному оксигенотерапия), как метод профилактики и лечения ряда заболеваний, известен еще с середины прошлого века. Исследования советского физиолога академика Николая Сиротина доказали, что через желудок в ткани также может поступать кислород. Всасываясь через желудок, кислород попадает в кровь, лимфу и разносится по всему организму. Этим объясняется эффективность кислородной терапии.

Состав кислородного напитка:

Чтобы получить представление, чем полезен напиток, нужно разобрать его составляющие. В его составе не только кислород, но и специальные полезные ингредиенты, действие которых усиливается газом. Концентрация полезных веществ не должна превышать физиологической нормы, ее должен определить врач. Дополнительные компоненты наделяют напиток вкусом, делая его не только полезным, но и вкусным лакомством. Обычно для вкусовой основы используют: соки; морсы; компоты; сиропы; молоко; отвары и настои трав. На соках и сиропах получаются особенно вкусные напитки, а на фиторастворах – самые полезные. Готовится напиток в кислородном коктейлере, оснащенном регулятором подачи кислорода. В него заливается жидкость, добавляется пенообразующая смесь и подключается к кислородному баллончику или концентратору. В качестве пенообразующей добавки, которая не только образует пену, но удерживает O₂, может быть яичный белок (сухой порошок) или экстракт корня солодки. Взбивается густая пышная пенка. Употреблять коктейль принято через трубочку, но этот напиток нужно не пить, а есть ложечкой.

Зачем организму нужен кислород:

Запущенная экология со своим негативным воздействием на организм может стать причиной возникновения многих заболеваний. Мы изо дня в день дышим грязным воздухом, который не насыщен кислородом в достаточной мере. Постепенно кислородная недостаточность разрушает наш организм: ухудшается общее самочувствие, снижается работоспособность. Такие симптомы, как быстрая утомляемость, головные боли, потеря аппетита, бессонница редко кто связывает с нехваткой этого элемента. И напрасно. Благодаря ему мы получаем энергию от полезных питательных веществ, поступающих в организм. Он обеспечивает нормальное течение

физиологических процессов: обмен веществ, регенерацию клеток, иммунитет. Треть всего кислорода, поступающего в организм, потребляет мозг. Две минуты без него – и мозговые клетки погибают безвозвратно. На него возложены и функции очищения организма. Доказано, что одна порция вкусного и полезного напитка по действию на организм приравнивается к часовой прогулке по сосновому лесу.

Как действует кислородный коктейль:

Пить коктейль нужно для насыщения организма кислородом. Этот элемент, попадая в ткани, обеспечивает разложения белков, жиров и углеводов, высвобождая энергию. Регулярный прием напитка оказывает положительное комплексное воздействие на организм и вот в чем польза кислородного коктейля:

- улучшается пищеварение за счет ускоренного расщепления полезных веществ, нормализуется микрофлора кишечника;
- стабилизируется нервная система при расстройствах, связанных с эмоциональными перегрузками, депрессией, стрессом;
- повышается тонус сердечно-сосудистой системы, нормализуется артериальное давление, устраняется одышка;
- благоприятно сказывается на работе печени и почек;
- помогает избавиться от головных болей и бессонницы, приводит в норму биоритмы;
- устраняется синдром хронической усталости, повышается концентрация внимания, работоспособность;
- повышается иммунитет, организм легче противостоит инфекциям и вирусам; -улучшается состояние кожи, волос, снижается склонность к аллергическим реакциям;
- улучшается процесс обмена веществ, лучше выводятся токсины и шлаки;
- помогает при проблемах с потенцией;
- повышается уровень гемоглобина в крови;
- восстанавливает силы после операции, сокращается срок реабилитационного периода;
- помогает при патологиях дыхательной системы (затрудненное дыхание, приступы кашля, легочная недостаточность). У курильщиков активизируется процесс очищения легких.

Если вы страдаете избыточным весом и стремитесь похудеть, то кислородный коктейль пить не только можно, но и нужно. В нем содержится минимум калорий, он, попадая в желудок, притупляет чувство голода, ускоряет метаболизм и выведение шлаков, что способствует снижению веса. При регулярном приеме напитка с O₂ значительное улучшение общего самочувствия заметно уже через 10 дней. Он настолько полезен, что принимать его можно в качестве профилактики, даже если у вас нет особых

признаков недомогания, особенно, если вы проживаете в городе. Однако, некоторым категориям людей такой десерт нужен особенно.

Как правильно употреблять кислородный коктейль:

В нем высокая концентрация O₂. Чтобы получить максимальную пользу для организма, при приеме нужно придерживаться следующих правил:

- трубочку использовать нельзя из-за риска получить ожог слизистой желудка, его надо есть в течение нескольких минут. Так он лучше усваивается;
- употреблять сразу после приготовления (пока пена не осела). В пластиковом стаканчике пена оседает медленнее, чем в стеклянном бокале;
- принимать порцию лучше за час до еды или через два часа после еды;
- дневная норма для взрослого – 1-2 порции по 300 мл, для детей – 1 порция в объеме 150 - 250 мл в зависимости от возраста. Детям до двух лет не рекомендуется;
- продолжительность курса 10 – 14 дней.

Противопоказания к приему кислородного коктейля:

От употребления стоит отказаться людям со следующими заболеваниями:

- камни в почках или желчном пузыре (2-3 степень);
- язвенная болезнь желудка, пищевода;
- обострение язвенного колита;
- нарушение сердечного ритма;
- острые респираторные инфекции;
- сахарный диабет;
- индивидуальная непереносимость одного из ингредиентов.