

Кислородный коктейль – польза для детей и взрослых

Это необычное лакомство. Кажется, набираешь его полную ложку, а во рту ничего нет. Только вкус. Но детям этот процесс очень нравится. Разберемся, приносит ли коктейль кислородный пользу для организма.

Зачем нужен

Со школьной программы мы знаем о необходимости кислорода. Зачем нашему организму кислород? Для выработки энергии. Все реакции в организме проходят с потреблением большого количества этого животворящего вещества. Обычно кислород поступает к нам из воздуха с дыханием, обогащая кровь и каждую клеточку, вытесняя углекислый газ. Если кислорода достаточное количество, его достаточно для выработки энергии. На свежем воздухе мы бодры, веселы, спортивны и жизнерадостны. Но свежего воздуха достаточно не всем.

Кому нужен

Катастрофически его не хватает загазованным большим городам, особенно если деревья и парковые зоны далеко, а за окном постоянное движение автомобилей. Здесь простое открывание форточки вряд ли спасет от кислородного голодания. Так же недостаточно кислорода, если есть скученность людей. Некоторые отопительные приборы сжигают кислород при своей работе.

Кислородное голодание проявляется недостатком энергии, снижением работоспособности, постоянно хочется спать или хотя бы полежать. Что говорить о детях – растущих организмах с моторчиком.

О дозах

Кушать его нужно ложечкой, сразу после приготовления, медленно, 3-5 минут. Оптимально принимать кислородный коктейль за 1-1,5 часа перед обедом. Разовая доза кислородного коктейля составляет малышам 3-6 лет 150 мл. Ребятам 7-10 лет – 200 мл, детям 11-14 лет – 250 мл. Подросткам старше 14 лет и взрослым до 300 мл на один прием. Чтобы получить пользу от кислородного коктейля нужно принимать его курсами, ежедневно по 1 порции в день, в течение 10-15 дней, затем делать перерыв. Через месяц курс можно повторить.

Будьте здоровы!

Имеются противопоказания! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!