

В пожилом возрасте потребность организма в кислороде существенно возрастает. Это связано с особенностями функционирования организма.

Прием кислородных коктейлей (энтеральная оксигенотерапия) является наиболее универсальным, доступным и эффективным методом для применения в пожилом возрасте.

Он позволяет улучшить снабжение кислородом как всего организма, так и тканей, кровотоков в которых снижен в силу возраста и хронических заболеваний.

В пожилом возрасте кислородный коктейль можно принимать постоянно по 1-2 порции в первой половине дня.

Прием кислородных коктейлей облегчает функционирование всех органов и систем организма (сердца, мозга, печени, органов ЖКТ, опорно-двигательной системы), улучшает сон, снижает тревожность, придает силы и энергию, уменьшает токсическое действие лекарственных препаратов, оказывает омолаживающее действие.

Все это позволяет улучшить качество жизни в любом возрасте, но особенно ощутимо и важно для пожилых людей.

В каких случаях кислородные коктейли противопоказаны

Несмотря на минимальное количество побочных эффектов, перед приемом напитка нужно проконсультироваться с врачом.



Большое количество принятого за один присест кислорода может вызвать обострение хронических заболеваний, поэтому важно предусмотреть все опасности.

Врачи советуют отказаться от напитков в следующих случаях:

- * камни 2-3 степени в почках или желчном пузыре;
- * язвенная болезнь пищевода или желудка;
- * аллергия на белки;
- * острые приступы респираторных заболеваний;
- * язвенный колит;
- * нарушение ритмов сердца.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ: ПОЛЬЗА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ



**ШКОЛА ПАМЯТИ
«СКРЕПКА»**

Государственное автономное учреждение
Саратовской области «Комплексный центр
социального обслуживания населения
Питерского района»





Кислородный коктейль — это воздушная пенка, которая наполнена кислородом (содержание O₂ — 90-95 %).

Обычно ее взбивают на основе соков или травяных сборов, поэтому напиток оказывает двойное положительное воздействие на организм: наполняет ткани кислородом и дает заряд витаминов и полезных микроэлементов.

Для приготовления напитка нужно подготовить вкусовую основу — ту жидкость, которую мы будем насыщать кислородом. Лучшие варианты:

- ✦ сок;
- ✦ морс;
- ✦ компот;
- ✦ фитораствор;
- ✦ травяной настой;
- ✦ молоко.



Зачем пить кислородный коктейль?



Для насыщения организма кислородом.

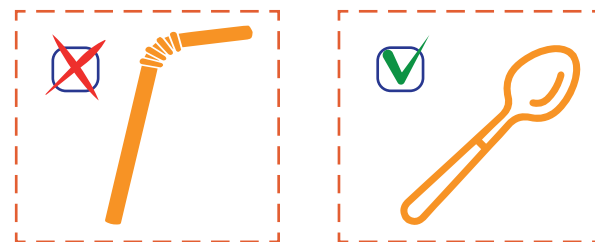
Попадая в ткани и органы, кислород обеспечивает разложение белков, жиров, углеводов и высвобождение энергии.

Регулярный прием обогащенного O₂ напитка оказывает комплексное положительное воздействие на организм:

- ✦ повышается сопротивляемость организма инфекциям;
- ✦ нормализуется давление;
- ✦ повышается концентрация внимания;
- ✦ приходят в норму биоритмы;
- ✦ активизируются регенеративные процессы;
- ✦ улучшаются обменные процессы;
- ✦ пропадает синдром хронической усталости;
- ✦ увеличивается работоспособность.

Как пить кислородный коктейль?

Несмотря на название, кислородный коктейль не пьют, а едят ложечкой.



Использовать трубочку для напитка нельзя: из-за высокой концентрации кислорода он может вызвать ожог слизистой желудка.

Потреблять десерт лучше в течение 3-5 минут. Если съесть его слишком быстро, может произойти вздутие живота.

Принимать кислородный напиток нужно сразу же после приготовления. К сожалению, пена быстро оседает, и спустя 10 минут от нее уже ничего не останется.

Оптимальная посуда — пластиковый стаканчик. В стеклянном бокале, особенно влажном, пена будет оседать быстрее.

Наибольшую пользу насыщенный кислородом лечебный напиток принесет за час до еды или спустя два часа после. В старшем возрасте специалисты советуют объем одной порции: 300 мл.

