**Кислород - основа жизни**

В повседневной жизни мы часто встречаемся с проблемами нехватки воды и продовольствия. Они причиняют нам определенные неудобства. Есть, однако, вещи, дефицит которых накапливается незаметно, но в ближайшем будущем рискует стать серьезной проблемой для обеспечения жизнедеятельности человечества.

**Приблизительное содержание кислорода в воздухе:**



**Влияние качества воздуха на здоровье человека**

****

**Польза кислорода:**

* положительно воздействует на умственную деятельность;
* укрепляет иммунитет, препятствует развитию всех видов болезней;
* повышает работоспособность головного мозга, улучшает память и концентрацию внимания;
* обеспечивает полноценное умственное и физическое развитие детей;
* замедляет процессы старения и позволяет надолго сохранить ясность ума, физическую активность;
* способствует сжиганию жира в организме и помогает нормализовать вес;
* улучшает состояние кожи;
* способствует выводу из организма токсинов и шлаков;
* способствует восстановлению поврежденных органов и тканей, так как под ее влиянием вырабатываются энзимы, обновляющие оболочку клеток;
* способствует быстрому восстановлению сил даже при недостаточном количестве сна;
* избавляет от головной боли, мигрени, депрессии, бессонницы;
* снижает вред, наносимый курением и неправильным питанием;
* поддерживает мышечную активность и очищает организм, что особенно важно при сахарном диабете;
* помогает в лечении и профилактике хронических заболеваний и инсульта;
* профилактика гипоксии, а также плацентарной недостаточности во время беременности;
* восстанавливает и поддерживает Ваше здоровье на высоком уровне, помогает Вам быть счастливыми и красивыми.

****

**Чем больше кислорода в воздухе, тем лучше:**

* детям, так как потребление кислорода у детей в 2 раза выше, чем у взрослых
* будущим мамам, так как развитие двух организмов требует много кислорода
* пожилым, для улучшения самочувствия и как препятствие в развитии болезней
* спортсменам, для увеличения физической активности и ускорения процессов восстановления мышц после нагрузок
* людям умственного труда, учащимся, студентам, для повышения концентрации внимания и снижения утомляемости
* жителям мегаполиса, для преодоления негативного воздействия внешней среды, повышения работоспособности
* для скорейшего выздоровления при простудных заболеваниях
* при сердечно - сосудистых заболеваниях

**Снижение кислорода в воздухе на 0,5 - 1,5%**

**негативно влияет на активность работы**

**головного мозга**