

Рецепты кислородных коктейлей

1. Яблоко-вишня и корень солодки.

- Около 70 мл яблочного сока и примерно 30 мл вишневого.

2. Кислородный коктейль на основе отвара лекарственных трав.

- В составе могут быть использованы плоды шиповника, мелисса, зверобой, листья чёрной смородины, сушёные плоды земляники и липовый цвет.
- Для приготовления отвара потребуется около двух столовых ложек этих компонентов. Они заливаются одним стаканом кипячёной воды и настаиваются около часа. После этого отвар нужно процедить и при необходимости добавить мёд.
- Готовая смесь подаётся в прибор и насыщается кислородом.

Важно: лекарственные травы и мёд могут спровоцировать аллергическую реакцию, поэтому такие коктейли не стоит употреблять людям, склонным к ним, а также маленьким детям младше 6 лет.

3. Богатый витаминами кислородный коктейль для профилактики заболеваний в период простуды и гриппа и укрепления иммунитета.

- В качестве основы берётся 200 мл чистой питьевой воды, немного корня имбиря и лимона (по 10 и 50 граммов соответственно), зелень петрушки и 100 г яблока.
- Нужно вычистить косточки из лимона и яблока.
- Все ингредиенты мелко нарезаются и помещаются в блендер для приготовления пюре, которое затем разводится водой.
- Всё помещается в коктейлер или миксер, куда подводится кислород.

4. Кислородный коктейль для похудения и утоления чувства голода.

- В качестве основы берётся чуть больше 100 мл нежирного или обезжиренного молока, куда добавляется 70 мл яблочного сока и щепотка молотой корицы.

5. Кислородный коктейль из молока с добавлением мякоти арбуза.

- Для приготовления потребуется 100 мл молока любого уровня жирности и 100 г арбуза.
- Отдельно делается смузи из арбуза, куда затем аккуратно переливается полученная густая пена.

Общие рекомендации

- **Основа.** Не рекомендуется использовать маслянистые и газированные жидкости, а также соки с мякотью, так как они препятствуют образованию однородной пены.
- **Пенообразователь.** В качестве него могут использоваться экстракт корня солодки густой или сухой, смесь для кислородных коктейлей (экстракт шиповника, яблочный пектин, яичный белок).
- **Источник кислорода.** Это может быть концентратор кислорода, кислородный баллончик, кислородная подушка и т. д..
- **Способы приготовления.** Существует три основных способа: с использованием кислородного коктейлера, кислородного миксера или трубки с аэратором. Перед употреблением кислородного коктейля рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если есть хронические заболевания или склонность к аллергическим реакциям.