

## Озонотерапия для похудения: польза, вред, правила

Запах после дождя с грозой называют «чистым». Особым ароматом его насыщает озон, название которого всем известно из школьного курса химии. Этот газ — форма кислорода (три атома, соединенные вместе), но активность озона намного больше. Он способен «убить» дымные или заплесневелые и «очистить» привычные для людей запахи, поэтому все с таким удовольствием вдыхают ароматы дождя.

Глоток свежего воздуха, насыщенного озоном, действует на организм человека, как лекарство:

- успокаивает нервы;
- укрепляет сосуды и сердце;
- положительно действует на обмен веществ.

Озон чудесным образом влияет на состояние здоровья человека, взбадривая дремлющую иммунную систему, оживляя работу всех органов. Эффект от использования озона высок:

- кожа выравнивается;
- общий тонус улучшается;
- исчезает хроническая усталость;
- озон буквально «убивает» вирусы.

Чувствуете запах приближающегося дождя? Значит, ветер принес целебный запах озона.

## История озонотерапии

Дышать в загазованном городском пространстве все труднее: микробы приспосабливаются к новым условиям и «повышают» устойчивость к лекарствам, список аллергенов растет, экологическая ситуация ухудшается. В этих условиях внимание к методикам лечения с помощью естественных компонентов особое. К целебным свойствам озона, в том числе. Тем более что озон в медицине используется уже давно. С тех пор, как физик из Голландии Ван Марум еще в конце 18 века обратил внимание на особый запах при проведении опытов с электричеством, внимание ученых к озону и его свойствам не ослабевает.

Доказано успешное применение озона для излечения более 100 болезней. В первую мировую войну озон успешно применяли для обработки и обеззараживания ран. В медицине его используют в стоматологии, хирургии, гериатрии, гинекологии; кожных заболеваниях (всех типах аллергии), сосудистой патологии.

Употребление озono-кислородных смесей в медицине получило название «**озонотерапия**». Метод оздоровления основан на лечебном воздействии смеси на работу всего человеческого организма. Благодаря программе мировых научных исследований целебного действия озона, учеными разработаны подходящие методы и разумные дозы применения живительного газа.

Было доказано, что озон обладает свойствами:

- антисептика (разрушает вирусы и микроорганизмы);
- тромболитика (разжижает кровь и предотвращает появление новых сгустков);
- анальгетика (стимулирует кровообращение, ускоряет метаболизм, сокращает время выведения токсинов);
- «транспортёрщика кислорода» (интенсивная подпитка крови кислородом);
- стимулятора метаболизма (ускоряется энергетический обмен в клетках);
- иммуномодулятора (улучшается качество работы иммунных клеток).

К тому же, озон обладает выраженным обезболивающим эффектом. Врачи, занимающиеся вопросами изучения целебных свойств озона, объединились в международную Федерацию по озонотерапии. В России со второй половины 90-х годов существует «Ассоциация Российских озонотерапевтов», внедряющая в практическое здравоохранение новые технологии ОЗТ (озонотерапии).

## «За» и «против» озонотерапии

Лечебные свойства озона и кислородных смесей с использованием этого газа оценены высоко. Тем не менее, у методики есть и сторонники, и противники.

Во-первых, следует отметить, что озонотерапия не панацея от всех болезней. Процедуры с применением озона не безобидны и не терпят легкомысленного отношения.

Во-вторых, концентрированный озон в РФ официально занесен в список веществ 1-ой группы токсичности. Вместе с тем, именно озон, из-за отсутствия побочного эффекта как у хлора, используют в качестве дезинфицирующего средства для обеззараживания воды в водоочистных сооружениях, при дезинфекции бассейнов, в фармацевтической промышленности.

Соответственно, прежде чем производить какие-либо процедуры с использованием озона, необходим обязательный контроль его концентрации в тканях.

«Домашняя» озонотерапия (речь идет о бытовых озонаторах) – рискованное занятие. Реклама, конечно, двигатель торговли, но здоровье дороже. Прежде, чем приобрести прибор, проверьте:

- сертификат гигиенической безопасности;
- соответствие прибора гигиеническим нормативам (ГН);
- соответствие стандартам качества и безопасности;
- наличие отметки о сертификации в России;
- указание о концентрации выработки озона (ГОСТ 12.1.005-76).

Наружные средства, содержащие озон, озонированная вода вполне пригодны для домашнего пользования, но после консультации с врачом и подробной информации о производителе.

Категорически не рекомендуются «домашние» инъекции с применением озоносодержащих смесей и аппаратное лечение.

В мировой медицинской практике к методу озонотерапии неоднозначное отношение.

Польские врачи официально используют метод лишь экспериментально.

Специалисты Израиля свою точку зрения излагают в специализированном журнале Harefuah («Медицина»), рекомендуя использование озонотерапии как «экспериментальный метод» и только после ознакомления больного с объективной информацией.

## «Молодильный газ» для косметологии

Впервые так оптимистично о свойствах озона для поддержания молодости отозвались итальянские косметологи.

Специалисты этой страны считаются первопроходцами и признанными авторитетами в применении озона в косметологии:

- лечение акне (именно итальянские косметологи разработали методику лечения прыщей с помощью озонотерапии);
- [лечение алопеции](#) (выпадение волос);
- борьба с целлюлитом;
- для «удаления» локального ожирения;
- набор комплексных процедур, улучшающих состояние кожи и замедляющих ее старение.

Однако стоит отметить, что официальная медицина в Италии допускает лишь экспериментальное использование метода озонотерапии в отдельных случаях. Правила подобного использования описаны в медицинской литературе.

Прежде, чем начнется лечение, пациенты в соответствии с Хельсинской декларацией, получают полную информацию по следующим вопросам:

- теория метода озонотерапии;
- риски отрицательных эффектов;
- потенциальный положительный эффект.

До начала лечебных процедур пациенты подписывают «информированное соглашение».

Только грамотный подход под руководством опытных специалистов, поможет улучшить здоровье, продлить молодость кожи и сохранить красоту.

## Липосакция или озонотерапия

Косметологи владеют уже достаточным арсеналом средств и способов, направленных на улучшение внешности и сохранение естественной красоты. Природа, кроме известных с древнейших времен способов, открыла полезный

источник, способный помочь человеку стать крепче и продлить молодость. Озон — верная поддержка в единоборстве с «апельсиновой коркой» и лишними жировыми отложениями.

Появление некрасивых бугорков, отечности, изменение внешнего вида кожи — самая наболевшая проблема для 90% женщин. Впрочем, мужчины тоже не избежали проявлений этого заболевания.

Целлюлит — не просто «внешняя неприятность». Это — комплексная проблема в организме человека, на появление которой влияют многие причины: переедание, стрессы, малоподвижный образ жизни, экологические изменения. Его появление свидетельствует о «разбалансировке» в работе систем и органов, поэтому «апельсиновое» заболевание нужно лечить. Озонотерапия успешно справляется с признаками увядания, составляя удачную конкуренцию липосакции.

Озон «не выносит» соседства с узелками жира. Во время процедуры, озон вводится подкожно в проблемные зоны и непосредственно воздействует на жировые клетки, попросту «выталкивая» их. Ненавистные жировые узелки расщепляются и покидают насиженное место (т.е. выводятся в виде воды).

Особенно хороша эта процедура тем, что улучшая состояние организма на клеточном уровне, озонотерпия для похудения подтягивает кожу, помогает [избавиться от растяжек](#). Улучшается микроциркуляция, увеличивается доступ кислорода к тканям, озон нормализует метаболизм жировой ткани. Кожа не «обвисает» после процедуры, как это бывает при резком похудении.

## Достоинства озонотерапии

Отсутствие хирургического вмешательства — очевидное достоинство озонотерапии в процессе обретения стройности. Далеко не все готовы к кардинальным мерам, а желание избавиться от лишнего веса сильное.

Современная озонотерапия для похудения предлагает разные способы противодействия лишнему весу.

На пути к идеалу предлагается:

- принимать озонированную питьевую воду;
- пройти курс массажа с использованием озонированного масла;
- обдувание участков тела струей из смеси озона и кислорода;
- применить капельницы с физраствором, обогащенным озоном;
- обкалывать проблемные зоны для воздействия на жировую ткань (подкожные инъекции).

Для инъекций используют специальные миниатюрные иглы, не причиняющие ощутимой боли, поэтому анестезия не требуется.

При выборе инъекционного способа «изгнания» излишков, врачи рекомендуют сочетать процедуру с массажем.

Видимый эффект от применения озонотерапии обычно наступает после принятия нескольких сеансов, но даже при этих условиях, прерывать лечение не рекомендуется.

Озонотерапия для похудения и сокращения излишних отложений жира в организме, применяется и отдельно, и в комплексе с дополнительными косметическими процедурами: обертываниями, комплексом физических упражнений, прессотерапией, работой с диетологом.

## Как выбрать путь к оздоровлению

К преимуществам озонотерапии для похудения относится и возможность выбора. Врачи называют это «бархатным» путем на пути к выздоровлению, потому что человек сам выбирает приемлемый для себя способ применения озонотерапии.

Можно отдать предпочтение какому-то одному, а можно выбрать целый комплекс полезных и приятных процедур. Важно помнить, что желаемый результат не получится после единственной процедуры. Посоветуйтесь с врачом о количестве необходимых именно вам оздоровительных мероприятий.

Главное — узнать максимум информации о методиках проведения озонотерапии. Не лишним будет послушать отзывы о процедурах, узнать условия проведения, а затем уже решать для себя — нужен вам этот метод оздоровления или нет. Комплексный подход к лечению целлюлита усиливает результат. Процедура озонотерпии доступна и безвредна по сравнению с другими процедурами по коррекции фигуры. Уже давно доказано на практике, что озонотерапия практически не имеет побочных эффектов и не вредит никому. Она лишь помогает в лечении.  
Комментарий эксперта

Слова «озон», «озонотерапия» сегодня у всех на слуху. Новый метод активно обсуждают, но что именно он собой представляет, знают не все.

Озонотерапия относится к методам физиотерапии и является сравнительно новым и безопасным методом оздоровления организма с использованием озono-кислородной смеси. Озон – это газ с характерным резким запахом. В природе он обеспечивает защиту всего живого от вредного воздействия ультрафиолетового излучения.

Применяемый в лечебных и косметических целях, он участвует в метаболических процессах, повышая активность антиоксидантных систем организма, способствует выведению продуктов распада, улучшает процессы детоксикации. Поэтому озонотерапию активно применяют для коррекции веса и моделирования фигуры. При этом для уменьшения лишнего веса используют курс озонотерапии в виде внутривенного введения физиологического раствора, обогащенного озono-кислородной смесью. Такая терапия способствует активации метаболических процессов в организме, ведь в «кислородной топке» сжигаются все потребляемые нами в процессе питания жиры, белки и углеводы.

Однако сама по себе озонотерапия не является самодостаточным методом для снижения веса, может послужить лишь толчком для нормализации обменных процессов в системе целого комплекса мероприятий, который обязательно должен включать сбалансированное питание и достаточную физическую активность.

Для уменьшения проявлений целлюлита используют мезотерапевтические техники озонотерапии. Проводят обкалывание озono-кислородной смесью локальных жировых отложений. При этом озон, взаимодействуя с жирами, буквально «сжигает» их в жировых клетках, а кислород способствует повышению метаболических процессов, улучшая микроциркуляцию сосудов и дренажную функцию в жировой ткани.

Визуально улучшается цвет кожи, ее эластичность, уменьшается отечность, сглаживается или исчезает рельеф «апельсиновой корки». Такие процедуры проводят лишь в случаях 1 и 2 стадии целлюлита или при локальных излишних жировых отложениях и не показаны в случаях общего ожирения. Учитывая тот факт, что причиной целлюлита является не только генетическая предрасположенность, но и нарушения периферического кровоснабжения, различные гормональные нарушения, нарушения питания, малоподвижный образ жизни, а также курение, стресс и частое изменение веса, подходы в его лечении должны быть комплексными и не ограничиваться монотерапией в виде озонотерапии.

Следует отметить, что процедуры озонотерапии можно применять только после консультации с квалифицированным специалистом, так как могут быть противопоказания к их назначению. Они касаются тех людей, у которых наблюдаются:

- индивидуальная непереносимость озона;
- судороги;
- снижена свертываемость крови;
- острый панкреатит;
- заболевание щитовидной железы;
- острая форма сердечно-сосудистых заболеваний;
- почечная и печеночная недостаточность.