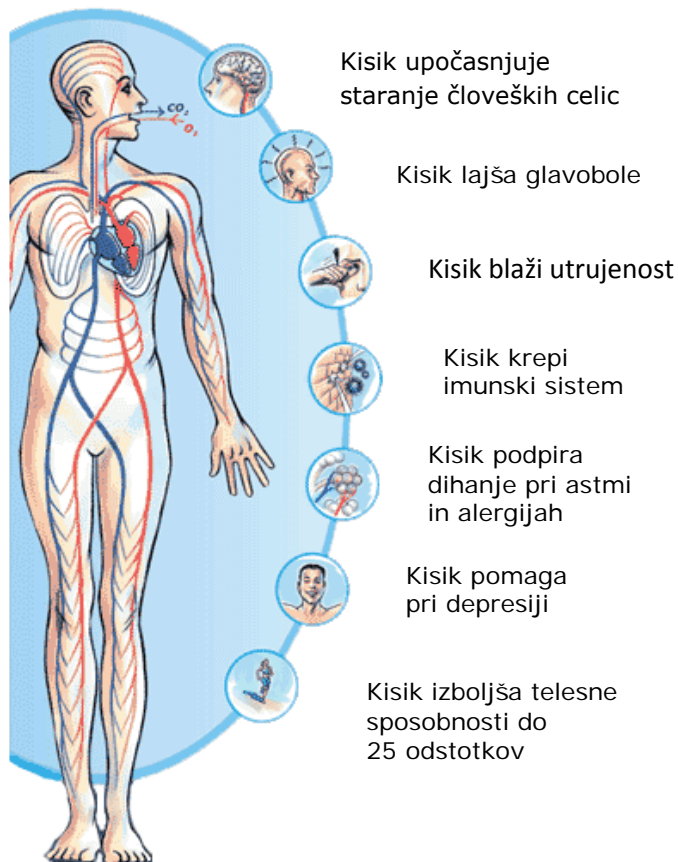


## Informacija o kisiku



### Informacija o kisiku

V povprečju vdihnemo in izdihnemo 16-krat na minuto ter vdihavamo življenjsko pomemben kisik. V običajnih okoliščinah naš zrak vsebuje 21 odstotkov kisika. Kisik ( $O_2$ ) vstopa v naše telo prvenstveno preko pljuč in v manjšem obsegu preko kože. Milijoni drobnih zračnih mešičkov v naših pljučih – ki se imenujejo "alveoli" – se napihnejo kot baloni. V neznatnih tankih stenah, ki obdajajo mešičke, so mikroskopske kapilare, preko katerih se prenaša kri. Vdihnen kisik pride v alveole in nato s pomočjo difuzije prehaja skozi kapilare v arterijsko kri. Hemoglobin v rdečih krvničkah prenaša kisik vsem delom telesa in z njim oskrbuje vse organe. Hkrati vene absorbirajo ogljikov dioksid ( $CO_2$ ), ki nastaja pri izogrevanju hrane, in ga sprošča skozi alveole. Ogljikov dioksid iz pljuč potuje v obratni smeri, ko izdihnemo.

Tako kot stroj tudi mi za svoje delovanje potrebujemo gorivo. Gorivo (ogljikovi hidrati, maščobe in beljakovine) telo pridobiva iz hrane, ki jo dnevno zaužijemo, ter iz shranjene telesne maščobe. Pretvorba telesnega goriva v toploto in energijo, ki sta potrebni za življenje, je podobna nadzorovanemu izogrevanju: Gorivo in kisik se porabljata, medtem pa se ustvarjata toplota in energija. Proces je poznan kot "metabolizem". Zatorej:

- Brez energije naše celice ne morejo delovati
- Brez izogrevanja ni energije
- Brez kisika ni izogrevanja
- Brez kisika ni življenja.

Brez kisika človeško telo ne more živeti. Naše celice ostajajo zdrave in se redno obnavljajo, če so ves čas zadostno preskrbljene s kisikom. Brez hrane lahko preživimo približno štiri tedne, brez tekočine približno štiri dni, brez kisika pa približno štiri minute. Preživetje in pravilno delovanje vsake posamezne celice je odvisno od stalne oskrbe s kisikom. Ker telo nikakor ne more skladiščiti kisika daljše obdobje, lahko govorimo o obstoju "od diha do diha".

### Vplivi okolja na našo oskrbo z energijo.

Sodobni industrijski svet ustvarja smog, ozon, dim in industrijsko meglo. Pri občutljivih ljudeh povzročajo kratko sapo. Slabo zračeni uradi in domovi, stres in povečana fizična aktivnost lahko povzročijo pomanjkanje kisika. Simptomi so lahko utrujenost, izčrpanost, glavobol in ravnodušnost. Naslednji dejavnik je napredujoča starost: Med 20. in 30. letom naša pljuča absorbirajo približno 5,6 litra zraka, po 70. letu pa samo približno 2,8 litra.

### Posledice pomanjkanja kisika

Pomanjkanje kisika lahko vodi v resne bolezni: Živčno izdihovanje, ki ga povzročajo negativni stres, depresije, infekcijske bolezni, kronični bronhitis, vodi v angino pectoris, koronarne bolezni, poapnenje žil, neredni utrip srca, kronične kožne bolezni, nezadostno prekrvavljenost ter obrabo in poškodbe sklepov.

Kisik ne samo obnavlja, krepi in preprečuje take bolezni, ampak tudi zavira procese staranja in podpira imunski sistem v boju z boleznimi.

### O-Pur nadomešča pomanjkanje kisika. To je medicinski kisik v priročnih in lahkih pločevinkah, ki je na voljo povsod in vedno.

Ta oblika dodatne oskrbe s kisikom je bila razvita tako za zdrave, aktivne ljudi, ki želijo vdihniti nekaj "energije", kakor tudi za osebe s prehodnimi in lažjimi dihalnimi težavami. Ljudje z zmanjšano respiratorno aktivnostjo ali starejši ljudje se morajo pred uporabo O-Pur posvetovati z zdravnikom. O-Pur ne more nadomestiti medicinske terapije s kisikom.

Uporaba je preprosta in brez nevarnosti. Uradno priznana švicarska družba polni pločevinke z medicinskim kisikom pod tlakom, da ima večji volumen. Pri tem ni uporabljen potisni plin.



### Kakšni so učinki oskrbe z dodatnim kisikom?

Pravilno uporabljen s kisikom obogaten zrak lahko izboljša vaše počutje in tako prispeva h kakovosti življenja. O-Pur pomaga telesu v različnih okoliščinah:

- Utrujenost in izčrpanost
- Zmanjšana zbranost
- Stres in vročičnost
- Glavoboli
- Utrujenost in brezvoljnost
- Telesna in psihična izčrpanost.
- Povečan ozon v okolju
- Smog in onesnaženje
- Dihalne težave
- Šport in sprostitve
- Fizična utrujenost
- Slabo zračeni prostori
- Prometni zastoji
- Pretirano uživanje alkohola



Vse to pod pogojem, da so vzroki teh težav pomanjkanje oskrbe s kisikom.

Univerza Albert-Ludwigs v Freiburgu v Nemčiji je raziskala učinke O-Pur. Klinična raziskava je zaznala, da se je raven kisika v krvi povečala za 15 do 20 odstotkov po 10 vdihih O-Pur kisika. Poveča vitalnost pri zdravih ljudi, a z oskrbo s tem dodatnim kisikom lahko pridobijo tudi tisti, ki trpijo zaradi pomanjkanja kisika v arterijah, ki ga povzročajo srčne ali pljučne bolezni.

### Kako in kje se lahko uporabi kisik?

Na poklicnem, osebnem, športnem in medicinskem področju ter v starejšem obdobju je možnih načinov uporabe O-Pur kisika nešteto:

- Vozniki avtomobilov in tovornjakov z O-Pur pločevinkami preprečujejo utrujenost, izčrpanost in pomanjkanje zbranosti na dolgih vožnjah. Zmanjša se verjetnost smrtnega "sekundnega spanca", toda med dolgimi vožnjami je uporabo kisika treba vedno kombinirati z rednimi odmori, nekaj fizične aktivnosti in pravnimi obroki .
- Wellness centri nudijo svojim strankam možnost dopolnjevanja tretmajev doma s pločevinkami O-Pur.
- Upravljalci žičnic in gorskih postaj nudijo kisik svojim gostom kot ukrep proti višinski bolezni in kratki sapi na višjih nadmorskih višinah.
- Ponudniki medicinske pomoči dopolnjujejo svojo nego s terapevtsko oskrbo s kisikom.
- Ponudniki nujne medicinske pomoči na športnih in drugih množičnih prireditvah uporabljajo O-Pur za hitro, preprosto in priročno začetno nujno medicinsko pomoč.
- Amaterski piloti imajo s seboj O-Pur, ker z njimi lahko dosežajo večje višine z letali, ki nimajo kabin z uravnavanjem tlaka.
- Potapljači imajo pri globokem potapljanju pri sebi torbo O-Pur z več pločevinkami kisika, da v primeru ponesrečenega hitrega dviga zagotovijo nujno pomoč v prvih kritičnih 12 do 15 minutah ter se s tem v čim večji meri izognejo zračni emboliji do takrat, ko je na voljo strokovna medicinska pomoč.
- Plezalci in gorski vodniki prav tako v svojih torbah nosijo O-Pur za odpravljanje težav z omedlevico in težav z višinsko boleznijo pri neizkušenih udeležencih.
- V domovih za starejše imajo zalogo O-Pur pločevink za hitro pomoč v primerih šibkosti in slabosti.
- Hoteli založijo svoje lokale in bifeje z O-Pur pločevinkami ter tako gostom nudijo sprostitev po težkem delovniku. To je najcenejša zamenjava za priljubljene kisikove bare.
- V sobah prve pomoči imajo velike družbe zaloge kisika, s katerimi nudijo sodelavcem začetno olajšanje, dokler ni na voljo medicinska pomoč. Ker je uporaba kisika z O-Pur preprosta, s pločevinkami lahko ravna tudi neizučeni in neizkušeni zaposleni.
- Operaterji v podzemnih železnicah, gradbene družbe in druge organizacije, katerih zaposleni so izpostavljeni prašnemu, smrdečemu in na splošno neprijetnemu okolju, s kisikom zagotavljajo olajšanje in tako izboljšujejo delovne pogoje zaposlenih.
- Obiskovalci lokalov, diskov in nočnih klubov lahko z nekaj vdihni O-Pur kisika osvežijo svojo živahnost.
- Slabotni ljudje po strogih dietah pridobijo novo energijo s kisikom, ki ima = kalorij.
- Atleti s kisikom ohranjajo telesno pripravljenost. Lahko izboljšajo svojo zmogljivost z manj napora in njihovo telo se po napornih treningih hitreje in lažje regenerira.

## **Kisik v strokovnih krogih**



Kisik se na široko uporablja v večstopenjskih terapijah, v klinični uporabi, v primerih prve in nujne pomoči. V večini primerov je oskrba s kisikom pod medicinskim nadzorom in O-Pur v pločevinkah za take primere praviloma ni dobavljiv.

V takih primerih majhne in priročne pločevinke O-Pur dopolnjujejo manjši vsebniki pod tlakom, ki zagotavljajo 60 in 110 litrov kisika. Omogočajo neprekinjeno oskrbo s kisikom 15 in 28 minut. Posebni ventili in medicinsko odobreni manometri kot dodatna oprema omogočajo nadzor izpusta kisika, tako da nikoli ne preseže 4 l/min.

S prikladno velikostjo in težo 1,1 kg so idealni za uporabo tako na potovanjih, za terapijo s kisikom doma ali za lečeče zdravnike.

#### **Kisik je postal del številnih izdelkov.**

Kisik je prava stvar za MOČ. Lahko ga pijete, vdihnete povsem običajno in pod tlakom, nanesete na kožo, celo millite se lahko z njim.

Mineralne vode z dodanim kisikom so postale zadnja modna muha. Vsebujejo povprečno od 15 do 25 odstotkov več kisika kot običajna voda in zagotavljajo telesu dodatni kisik preko želodca in prebavil – kar je, kot navajajo študije, dobrodošla dopolnitev oskrbe s kisikom preko pljuč in kože.

Geli za prhanje so nasičeni s kisikom in plavajo v tekočini kot biseri. Nudijo svež občutek po prhanju in poživljajo kožo.

Staranje, onesnaženje, kajenje in stres zavirajo absorpcijo kisika preko kože. Koža je videti utrujena in nagubana. Kisik in kreme za telo kožo poživijo.

A še učinkovitejši od krem so posebni tretmaji za kožo. Kozmetiki uporabljajo sredstva za prhanje s kisikom ter posebne obrazne nege s kisikom pod tlakom za odpravljanje gub.

1) Margaret Minker / Renate Scholz: Naturheilwesen, Hamburg 1985

2) Manfred von Ardenne: Physiologische und technische Grundlagen der Sauerstoff Mehrschritt-Therapie in: Dr. med. Gunther Seng et al. (Hgg.): Naturheilverfahren und Homöopathie, Stuttgart 1989.