**Озон для здоровья. Озон для красоты**

"Легко дышится в лесу после грозы", - сказал однажды классик. И от таки был прав : воздух - свежий, чистый, с тем самым особым ароматом, какой бывает только после дождика с громом и молнией. Прогулявшись по такому лесу, чувствуешь себя замечательно : настроение улучшается, сердце бьется ритмичнее, кожа "задышала", сонливость как рукой снимает.

Отчего так? Оттого, что грозовые электрические разряды расщепляют кислород - O2 - на два отдельных атома, которые, соединяясь уже по три образуют новый газ - озон, влияющий на хорошее самочувствие. В небольших концентрациях озон способен творить чудеса.

Еще лет семьдесят назад немецкие врачи убедились: трехвалентный кислород - настолько сильный окислитель, что может стимулировать окислительно - восстановительные процессы в организме (а это - суть жизни), в два - четыре раза усиливать функцию иммунной системы, улучшать энергетическое обеспечение клеток не хуже любых медикаментов, при их взаимодействии с клетками организма озон окисляет жиры и образует пероксиды - вещества, губительные для всех известных вирусов, бактерий и грибков. Примерно в тоже время была открыта и новая страничка в медицине - родилась озонотерапия.

При всех многочисленных плюсах у нас этот вид лечения долго не приживался: то ли не было специального оборудования, то ли не верили, что газ способен исцелять множество заболеваний. Но не так давно озон все же прорвался в российскую медицину и косметологию.

С каждым днем открываются все новые и новые возможности озона. "Тройной кислород" - природный иммуномодулятор. Он не просто стимулирует иммунитет организма, но и выравнивает до нормы все показатели иммунной системы, улучшает клеточный обмен...

Противопоказаний к озонотерапии практически нет!

Было бы, по меньшей мере, странно, если бы озон не использовали в косметологии. Его способность обновлять и стимулировать клетки пришлась здесь как раз ко двору. Озон не плохо справляется с морщинами. Смесь вводится подкожно тонюсенькой иголочкой. Увеличивая кровоток и улучшая клеточный обмен, целебный газ обновляет подкожную клетчатку, а старые клетки разрушает. За счет улучшения питания разглаживаются даже крупные рубцы. В отличие от "Рестилайна" озон более физиологичен, поэтому его назначают даже молодым женщинам, у которых есть мимические морщинки. Озон "Разгоняет" также мешки, отеки, синяки под глазами.

Хороший эффект дает озонотерапия в борьбе с целлюлитом. При этом чисто женском заболевании жировая клетка "почивает" в "гамаке" из соединительной ткани, густо оплетенном кровеносными сосудами. Когда нарушается кровоснабжение этих сосудов, ткань разрастается, сдавливает клетку, и она начинает взбухать, придавая коже вид апельсиновой корки.

Но после введения в проблемную зону озоновой смеси кровоснабжение улучшается в несколько раз, соединительная ткань возвращается в свое обычное состояние, и выпущенная из её "тисков" клетка расслабляется. Недостатком процедуры является её нестойкость. Приблизительно через четыре месяца целлюлит возвращается. Поэтому озонотерапию рекомендуется проводить трижды в год.

Решает озон и такую подростковую проблему, как угревая болезнь. "Подколотый" угорь созревает в течение дня и выходит почти не оставляя рубцов на коже. Замечательный косметический эффект дает применение озонированной воды и масла.

Для косметологии и дерматологии озонотерапия - это не только XXI, но и XXII век. Особенно она необходима городским жителям, чья кожа увядает и стареет гораздо раньше из - за чудовищной экологии. От пыли, грязи и копоти поры забиваются, кожа перестает дышать. Ей катастрофически не хватает влаги, витаминов, кислорода. И вот в этой "духоте" коже предлагают глоток свежего воздуха. После введения озона моментально улучшается метаболизм тканей, клетки начинают обновляться, омолаживаются, и даже небольшие рубцы.

Что касается дерматологии, то здесь озонотерапия не заменима. Ей поддаются даже такие "вечные" заболевания, как экзема, угревая сыпь, псориаз, грибковые поражения. Озон заменяет собой самые сильные гормональные средства, которые, как известно, давая лишь временный эффект, вреда наносят немало. Он моментально снимает зуд, раздражения, нагноения, очищает и дезинфицирует раны, приводит кожу в норму.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://medicinform.net/>