



### Quels sont les bienfaits de l'oxygène ?

#### **L'oxygène est vital pour notre survie. C'est l'énergie vitale dont le corps a besoin.**

L'oxygène contenu dans l'air ambiant diminue de plus en plus à cause des pollutions atmosphériques, industrielles, agricoles, échappement des voitures etc .

Il y a 10.000 ans le taux d'oxygène dans l'air était de **30%**.

Aujourd'hui il est d'environ **21%**. La pollution réduit le taux d'oxygène dans l'air à **16%**. Notre corps se retrouve alors **en hypoxie = manque d'oxygène** et ne peut fonctionner de façon optimale.

Comme une cure de vitamine C, il est conseillé pour lutter contre la pollution et le manque d'oxygène d'effectuer des sessions d'oxygène.

A noter qu'une **carence en oxygène** est responsable de troubles comme **fatigue, manque de concentration, maux de têtes, irritabilité, stress**.

#### **Les bienfaits de l'oxygène :**

- 90 % de notre énergie provient de l'oxygène et seulement 10 % de l'alimentation et de l'eau.
- Accroît la concentration, la vigilance et la mémoire.
- Renforce le système nerveux et le système immunitaire.
- Agit comme déstressant et calme votre esprit.
- Fournit un remède naturel contre les maux de tête, migraines et lendemains difficiles.
- Soulage l'inconfort temporaire lié à l'altitude et diminue les effets du décalage horaire.
- Optimise l'endurance physique et la récupération musculaire.
- Diminue le syndrome de fatigue chronique et aide à retrouver le sommeil.