2018 22 января; 7 (4): 247-255. DOI: 10.4103 / 2045-9912.222448.eCollection октябрь-декабрь 2017 г.

Богатая водородом вода для улучшения настроения, беспокойства и функции вегетативных нервов в повседневной жизни

Кей Мизуно [1 2], Акихиро Т. Сасаки [1 3 4], Киоко Эбису [1 3], Канако Тадзима [5 3], Осами Кадзимото [1 2], Дзюндзо Нодзима [6], Хирохико Курацунэ [7], Хироши Хори [1 3], Ясуёси Ватанабэ [1 8 4]

Принадлежности
PMID: 29497485 PMCID: PMC5806445 DOI: 10.4103 / 2045-9912.222448

Бесплатная статья PMC

Абстрактный

Здоровье и яркая жизнь нужны каждому. Для улучшения качества жизни (КЖ), поддержания здорового состояния и предотвращения различных заболеваний важна оценка воздействия факторов, потенциально повышающих КЖ. Хронический окислительный стресс и

воспаление вызывают ухудшение функции центральной нервной системы, что приводит к снижению качества жизни. У здоровых людей старение, рабочий стресс и когнитивная нагрузка в течение нескольких часов также вызывают усиление окислительного стресса, предполагая, что предотвращение накопления окислительного стресса, вызванного ежедневным стрессом и повседневной работой, способствует поддержанию качества жизни и смягчению последствий старения. Водород обладает антиоксидантной активностью и может предотвращать воспаление и, таким образом, может способствовать улучшению качества жизни. Настоящее исследование направлено на изучение влияния употребления воды, богатой водородом (HRW) на качество жизни взрослых добровольцев, с использованием психофизиологических тестов, включая анкеты и тесты вегетативной нервной функции и когнитивной функции. В этом двойном слепом плацебо-контролируемом исследовании с двусторонним перекрестным дизайном 26 добровольцев (13 женщин, 13 мужчин; средний возраст 34,4 ± 9,9 года) были рандомизированы в любую группу, принимавшую пероральный прием HRW (600 мл / день). или вода с плацебо (PLW, 600 мл / сут) в течение 4 недель. Соотношения изменений (после лечения / до лечения) для оценки K6 и активности симпатических нервов в состоянии покоя были значительно ниже после введения HRW, чем после введения PLW. Эти результаты предполагают, что HRW может улучшить качество жизни за счет эффектов, которые увеличивают функции центральной нервной системы, включая настроение, беспокойство,

Ключевые слова: тревога; функция вегетативных нервов; вода, богатая водородом; настроение; качество жизни.

Цифры

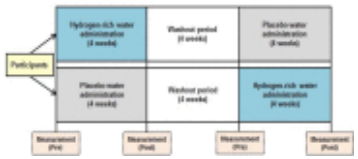
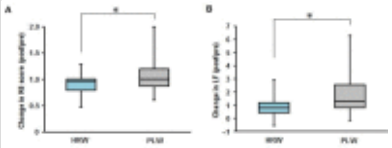


Рисунок 1 Ход экспериментов...



фигура 2 Сравнение соотношений изменений (после