



Woda bogata w wodór - poprawa nastroju, zmniejszenie lęku, lepsze funkcjonowanie układu nerwowego

ROsmosis

Wybrane fragmenty z pracy naukowej japońskich badaczy

Zdrowiem i długim życiem są zainteresowani wszyscy. Chroniczny stres oksydacyjny i stany zapalne powodują pogorszenie funkcji ośrodkowego układu nerwowego, przyczyniając się do niskiej jakości życia. U zdrowych osób starzenie się, stres związany z pracą i inne obciążenia układu nerwowego powodują również wzrost stresu oksydacyjnego, co sugeruje, że zapobieganie nagromadzeniu się stresu oksydacyjnego spowodowanego codziennym stresem i codzienną pracą przyczynia się do utrzymania wysokiej jakości życia i złagodzenia skutków starzenia się. Wodór ma działanie przeciwutleniające i może zapobiegać stanom zapalnym, a zatem może przyczyniać się do poprawy jakości życia. Celem niniejszej pracy było zbadanie wpływu picia wody bogatej w wodór na jakość życia dorosłych ochotników za pomocą testów psychofizjologicznych. W tym podwójnie ślepy, kontrolowanym placebo badaniu, z dwukierunkowym modelem krzyżowym, 26 ochotników (13 kobiet, 13 mężczyzn, średni wiek, $34,4 \pm 9,9$ lat) zostało przydzielonych losowo do grupy otrzymującej doustnie wodę z wodorem (600 ml /d) lub wodę z placebo (600 ml /d) przez 4 tygodnie. Zmiana stosunku (po leczeniu / wstępnym leczeniu) dla wyniku K6 i aktywności nerwów współczulnych podczas stanu spoczynku były istotnie niższe po podaniu wody z wodorem niż po podaniu placebo. Te wyniki sugerują, że wodór może wpływać na wyższą jakość życia.

Wysoka przemiana materii w mózgu powoduje generowanie dużych ilości reaktywnych form tlenu i azotu, prowadząc do zwiększonego stresu oksydacyjnego. Zwiększony stres oksydacyjny i peroksydacja lipidów inicjują kaskadę sygnałów prozapalnych, prowadzących do zapalenia. Zapalenie i agregacja białek przyczyniają się do śmierci neuronów, co jest bezpośrednio związane z upośledzeniem funkcji poznawczych. Wodór ma działanie przeciwutleniające i może zapobiegać stanom zapalnym w ośrodkowym, jak i obwodowym układzie nerwowym. Wcześniejsze badania kliniczne wykazały, że woda bogata w wodór zmniejsza stężenie markerów stresu oksydacyjnego u pacjentów z zespołem metabolicznym, poprawia metabolizm lipidów i glukozy u pacjentów z cukrzycą typu 2, poprawia dysfunkcję mitochondrialną u pacjentów z miopatiami mitochondrialnymi i zmniejsza procesy zapalne u pacjentów z zapaleniem wielomięśniowym i zapaleniem skórno - mięśniowym.

W innym badaniu, podwójnie ślepy, randomizowany, krzyżowy uczestniczyło trzydziestu jeden dorosłych ochotników w wieku od 20 do 49 lat. Pili wodę w ciągu 5 minut dwa razy dziennie, na śniadanie i kolację w domu, i zapisywali w dzienniku przez 4 tygodnie. Czas suplementacji określono na 2 - 8 tygodni. Uwaga: Uczestnicy zostali losowo podzieleni na dwie grupy badawcze. Eksperyment obejmował 4 tygodnie podawania wody bogatej w wodór lub wody z placebo, 4-tygodniowy okres wymywania, a następnie kolejne 4 tygodnie podawania wody. Przed i po każdym okresie uzyskiwano subiektywne i obiektywne pomiary jakości życia, takie jak wyniki snu, nastroju, lęku, uczucia depresji, funkcji nerwu wegetatywnego i funkcji poznawczych. W niniejszym badaniu poziom nastroju i lęku poprawił się po podaniu wody z wodorem.

Fobia społeczna, depresja, lęk i inne zaburzenia neuropsychiatryczne okazały się być związane ze zwiększonym stresem oksydacyjnym. Zapalenie układu nerwowego jest również związane ze zmęczeniem, złym nastrojem, lękiem i nieodpowiednią ilością snu. U starszych myszy, które piły wodę z wodorem udało się powstrzymać depresyjne zachowania. Coraz więcej danych sugeruje, że stres oksydacyjny i stan zapalny w neuronach są zaangażowane w patologiczne objawy wielu zaburzeń neurologicznych i neuropsychiatrycznych, a podawanie wody z wodorem może pomóc złagodzić objawy tych zaburzeń. Badania ujawniły, że stres oksydacyjny mózgu powoduje deficyty poznawcze. Picie wody bogatej w wodór zwiększa motywację realizacji zadań poznawczych.