

ТАЙНАЯ СИЛА ВОДОРОДНОЙ ВОДЫ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

Шарипов Мирфайз Шухратович

Бухарский государственный медицинский

институт имени Абу Али Ибн Сино

Резюме: В данной статье приведено краткое описание полезных свойств активной формы водородной воды и водородной ингаляции, а также особенностей их применения при хронической обструктивной болезни легких. После того как группа японских ученых изучила антиоксидантные, антиапоптозные, ситопротективные и противовоспалительные свойства водорода, интерес врачей к изучению его биологической роли значительно возрос. Особое внимание уделено анализу экспериментальных и клинических исследований

Ключевые слова: наноантиоксидант, водородный генератор, активная форма водородной воды.

Методы исследования: Исследования проводились в следующих областях: В исследовании изучалось влияние водородной воды и вдыхания водорода на хроническую обструктивную болезнь легких.

Результаты исследования: Исследования преимуществ активной водородной воды и водородных ингаляций начались много лет назад в ряде развитых стран. В 2007 году под руководством профессора Шигео Ота была доказана биологическая антиоксидантная активность водорода в организме человека. В 2020 году группа японских исследователей заявила, что употребление 500 мл гидрогенизированной воды в день в течение 2 недель значительно увеличивает аэробную эффективность и потребление кислорода.

Группа чешских и австралийских исследователей доказала, что употребление гидрогенизированной воды за 30 минут до тренировки повышает эффективность вентиляции легких и значительно снижает уровень лактата. После ряда научных исследований к 2021 году более 40% населения Японии и более 30% населения Южной Кореи будут регулярно пить водородную воду. Для этого они используют переносные генераторы водорода. Они также покупают готовую водородную воду в упаковках.

Преимущество этого вещества (H_2) в том, что оно быстро распространяется по всему нашему организму, достигая межклеточных мембран, митохондрий, и, в отличие от многих других антиоксидантов, проникает через гематоэнцефалический барьер и в клетки мозга. Роль антиоксидантов, как показали многочисленные клинические исследования, заключается в избирательном воздействии на цитотоксические радикалы кислорода, то есть они атакуют свободные радикалы, захватывая активные формы кислорода. Увеличение количества свободных радикалов обычно начинает повреждать белки, ДНК и клеточные мембраны в организме в процессе окислительного стресса, что приводит к повреждению клеток, снижению иммунной защиты и повышению риска заболеваний и преждевременного старения кожи. Молекулярный водород обладает потенциалом нейтрализовать свободные радикалы и улучшить здоровье клеток и общее самочувствие. Действуя как модулятор сигнала, молекулярный водород активирует систему клеточной защиты и выработку ключевых антиоксидантных ферментов. Это глутатион, каталаза и супероксиддисмутаза, которые подавляют воспалительные процессы в организме. Молекулярный водород учит наш организм защищать себя. Его действие не сравнится ни с одним антиоксидантным средством. Водород — наноантиоксидант 21 века. Он превращает клетки организма в «фабрики» антиоксидантов, тем самым укрепляя иммунную систему. Существует несколько способов введения водорода в организм: вдыхание водорода, употребление водородной воды и принятие водородных ванн. Вдыхание 2–3% водорода в

течение 30 минут эквивалентно употреблению 15 литров водородной воды. В газообразной форме водород быстрее усваивается клетками легких, мозга, сердца и других жизненно важных органов. Кроме того, вдыхание молекулярного водорода 3–4 раза в неделю улучшает качество сна и благотворно влияет на психоэмоциональное состояние человека. Современные генераторы обладают уникальной технологией насыщения воды водородом. Водородная вода в терапевтической концентрации 1 Ппм считается эффективным методом повышения уровня энергии в организме, профилактики и замедления преждевременного старения в эстетической медицине, повышения выносливости при физических нагрузках, нормализации обмена веществ и снижения веса.

Список использованной литературы

1. Журнал Пульмонология <https://www.google.com/url?к=https://журнал.пульмонолог.ру/пулм/артисле/download/4484/3595&усг=АОвВaw2Дофwd6МАҚУ2йЗФПАНдЯО>
2. Академик Чучалин: Ингаляции водородом эффективны при лечении многих заболеваний <https://rg.ru/2024/05/02/академик-чучалин-ингалиасии-водородом-эффективнй-при-лечении-многих-заболеваниж.хтмл>
3. Хйдроген Water: Ехтра Хеалтхй ор а Хоах?—А Систематис Ревиеw <https://пмс.нсби.нлм.них.гов/артислес/ПМС10816294/>