

НИИ нормальной физиологии им. П.К. Анохина РАМН

«Согласовано»

Зам. директора ЗАО  
«Легкая вода»

Т.Н. Бурдейная



Т.Н. Бурдейная

«Утверждаю»

Директор НИИ нормальной  
физиологии  
им. П.К. Анохина РАМН,  
член-корреспондент РАМН,  
профессор



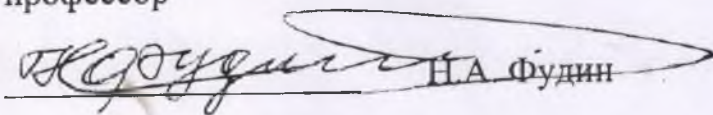
С.К. Судаков

Отчет

Тема: «Влияние «легкой воды» на функциональное  
состояние и уровень физической работоспособности  
человека»

(по договору от 15 декабря 2011 года)

Ответственный исполнитель,  
член-корреспондент РАМН  
профессор

  
Н.А. Фудин

Москва - 2011

## Содержание

Введение .....	.....
Обзор литературы .....	.....
Методика исследования.....	.....
Результаты исследования	
1. Влияние «легкой воды» на психологический статус и массу тела обследуемых.....	.....
2. Влияние «легкой воды» на вегетативные показатели и показатели гемодинамики обследуемых.....	.....
3. Влияние «легкой воды» на показатели крови обследуемых (клинический и биохимический анализы крови, анализ крови на иммунный и гормональный статус, диагностика анемий, антиоксидантная активность) .....	.....
4. Эффекты курса месячного приема «легкой воды» на газовые показатели и ресурсные характеристики стандартной физической нагрузки.....	.....
5. Влияние легкой воды на показатели физической работоспособности .....	.....
Заключение.....	.....
Список литературы.....	.....
Приложения (нативные материалы) .....	.....





РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ МЕДИЦИНСКИХ НАУК  
ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

УЧРЕЖДЕНИЕ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ МЕДИЦИНСКИХ НАУК  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ имени П.К.АНОХИНА РАМН

125009 Москва, ул. Моховая 11, стр. 4

Тел.: (495) 601-22-45, 629-70-45, факс: (499) 231-00-45

E-mail: nphys@nphys.ru

*Иск № 116*

*от 19.09.2011 г.*

В учреждении Российской академии медицинских наук НИИ нормальной физиологии имени П.К.Анохина РАМН с 15.12.2010 г. по 15.06.2011 г. в рамках договора с ЗАО «Легкая вода» проводилось исследование влияние легкой питьевой воды «Акваслэп» на функциональное состояние и уровень физической работоспособности на 20 добровольцах (практически здоровые люди в возрасте 18-34 лет, занимающиеся физической культурой).

У испытуемых оценивались психологический и вегетативный статус, функция внешнего дыхания и газообмен, уровень резервов здоровья и физической работоспособности, проводились исследования крови (клинический и биохимический анализ, иммунный и гормональный статус, антиоксидантная активность).

В результате проведенного исследования в ходе 28 суточного приема легкой воды выявлено улучшение показателей здоровья, тенденция к снижению уровня тревожности и улучшению психофизиологических показателей у обследованных лиц.

Установлено положительное влияние приема легкой воды на показатели крови – достоверное снижение содержания глюкозы, тенденция к снижению уровня холестерина, СОЭ, лейкоцитов и гормона стресса - кортизола. При этом отмечено повышение антиоксидантной активности.

НИИ нормальной физиологии имени П.К.Анохина РАМН на основании результатов проведенного комплексного исследования рекомендует использовать легкую питьевую воду «Акваслэп» для повышения иммунитета, работоспособности, устойчивости к физическим нагрузкам и стрессу у практически здоровых лиц.

Директор ГУ НИИНФ им. П.К.Анохина  
Чл.-корр. РАМН



С.К. Судаков