



## Co to jest woda wodorowa?

### **ROsmosis**

#### **Czym jest woda wodorowa?**

Jest to woda, w której rozpuszczony jest wodór cząsteczkowy, czyli składający się z dwóch atomów tlenu -  $H_2$ . Wodór nie rozpuszcza się dobrze w wodzie, ponieważ jest cząsteczką obojętną, niepolarną. Jednak dla uzyskania efektu terapeutycznego rozpuszcza się w ilości zupełnie wystarczającej. Udowadnia to wiele badań dotąd przeprowadzonych.

#### **Czy rozpuszczony wodór nie wydostaje się natychmiast z wody?**

Zaczyna wydostawać się z niej od razu, jednak rozłożone to jest w długim czasie. Podobnie, jak w gazowanej wodzie mineralnej, kupowanej w sklepie. Po otwarciu syczenie i unoszące się bąbelki wskazują na to, że dwutlenek węgla ulatnia się. Jednak jeśli zostawi się otwartą butelkę nawet na kilka godzin, to jeszcze po ich upływie, mieszając ją, będą pokazywać się bąbelki z gazem, co wskazuje na to, że jest on nadal obecny w wodzie. Podobnie wodór może pozostać w wodzie przez kilka godzin, zanim jego ilość spadnie poniżej poziomu terapeutycznego.

#### **Ile wody z wodorem należy wypić, aby uzyskać korzyści?**

Badania sugerują, że należy przyjmować dziennie od 0,5 do 1,6 mg wodoru. Tak więc, jeśli woda ma stężenie rozpuszczonego w niej wodoru na poziomie 1 mg/l, to oznacza, że należy pić każdego dnia od 0,5 do 1,6 l takiej wody.

#### **Czy wodór jest bezpieczny w każdej ilości?**

Wykazano, że wodór jest bardzo bezpieczny w stężeniach nawet setki razy wyższych niż to, które stosuje się w terapii. Jest naturalnym dla organizmu gazem. Po posiłku bogatym w błonnik, bakterie jelitowe mogą produkować litry wodoru w ciągu dnia (co jest kolejną korzyścią z jedzenia owoców i warzyw). Krótko mówiąc, wodór jest bardzo naturalnym gazem dla naszych organizmów, a nie obcą substancją, którą można syntetyzować tylko w laboratorium chemicznym.