



## Korzyści zdrowotne płynące z picia wody z wodorem H<sub>2</sub>

### ROsmosis

---

#### 1. Poprawia nastrój

Standardowe leczenie depresji niesie ze sobą ryzyko wystąpienia niepożądanych skutków ubocznych. Picie wody z wodorem może wpłynąć na zwiększenie poziomu neuroprzekaźników, np. serotoniny, która odpowiada za dobry nastrój.

#### 2. Pomaga w utracie wagi

Woda z wodorem poprawia metabolizm węglowodanów i lipidów. Dzięki temu w organizmie gromadzi się mniej tłuszczu, który ponadto jest wykorzystywany do wytwarzania energii przez komórki.

#### 3. Reguluje poziom cukru we krwi

Badania sugerują, że wodór poprawia także metabolizm glukozy, co może być skutecznym sposobem wspomagania obniżania poziomu cukru we krwi u osób z cukrzycą typu 2. Powoduje zwiększenie wrażliwości na insulinę i normalizuje poziom tolerancji na glukozę.

#### 4. Pomaga zapobiegać rakowi

Stres oksydacyjny jest odpowiedzialny za wiele chorób, w tym raka. Wodór jest silnym antyoksydantem, przez co neutralizuje działanie wolnych rodników. Dzięki temu zapobiega wystąpieniu zmian przedrakowych. Wodór może być również skuteczny w spowalnianiu rozwoju nowotworów.

#### 5. Promuje zdrowie oczu

Wodór może chronić oczy przed takimi schorzeniami, jak zwyrodnienie plamki żółtej, a nawet przed ślepotą. Niektóre badania sugerują nawet, że jest w stanie zapobiec uszkodzeniom siatkówki.

#### 6. Zapewnia ulgę w artretyzmie

Reumatoidalne zapalenie stawów zwykle charakteryzuje się przewlekłym stanem zapalnym stawów, powodującym zniekształcenie stawów. Woda bogata w wodór może być obiecującym lekarstwem na stany zapalne, takie jak zapalenie stawów, szczególnie we wczesnej fazie. Zmniejsza sztywność i obrzęk stawów.

#### 7. Promuje zdrowie jamy ustnej

Działanie wolnych rodników, a także bakterii, powoduje próchnicę zębów. Wodór powstrzymuje niszczenie zębów i dziąseł. Może także zmniejszyć stan zapalny dziąseł i tkanek otaczających jamę ustną, co zapobiega próchnicy zębów i przenikaniu bakterii do krwi.

## 8. Chroni skórę

Skóra stale narażona jest na działanie szkodliwych promieni ultrafioletowych słońca i innych czynników, które mogą powodować uszkodzenie jej komórek. Badania naukowe sugerują, że regularne picie wody z wodorem zmniejsza ilość uszkodzonych komórek skóry, a także zwiększa wytwarzanie kolagenu, który jest budulcem dla nowych komórek skóry. Regularne stosowanie wody z wodorem może również pomóc w redukcji drobnych zmarszczek.

## 9. Zmniejsza zmęczenie mięśni

Woda wodorowa zmniejsza ból mięśni i zmęczenie po wysiłku, spowodowane powstawaniem kwasu mlekowego w mięśniach. Przyspiesza regenerację organizmu po wysiłku i zwiększa wydolność.

## 10. Chroni mózg

Mózg potrzebuje do pracy dużą ilość tlenu, przez co jest podatny na działanie utleniające wytwarzanych wolnych rodników. Picie wody z wodorem może przeciwdziałać aktywności tych wolnych rodników, a także odgrywa kluczową rolę w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych mózgu.

## 11. Przedłużenie życia

Zmniejszenie ilości wolnych rodników i stanów zapalnych spowalnia starzenie organizmu i tym samym wydłuża okres życia.

## 12. Utrzymanie równowagi pH

Zakwaszenie organizmu sprzyja chorobom, a także wzrostowi pasożytów. Wodór wpływa pozytywnie na utrzymanie optymalnego pH. Komórki, które utrzymują prawidłowe pH, są w stanie skuteczniej usuwać produkty metabolizmu. Zmniejsza to też ryzyko wystąpienia mutacji nowotworowych.

## 13. Przyspiesza gojenie ran

Wspomaga proces gojenie się ran. Zmniejszenie ilości wolnych rodników sprzyja gojeniu się uszkodzeń błony śluzowej jelit i żołądka.

## IMPLIKOWANE STANY CHOROBY

