



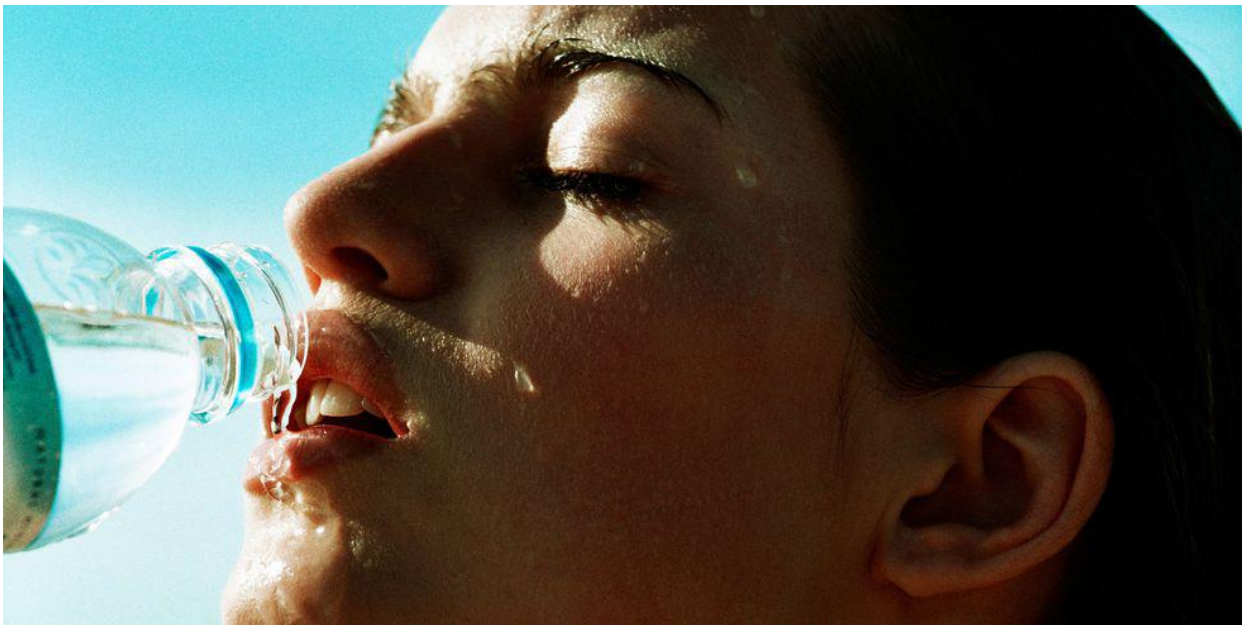
## Co to jest woda wodorowa i czy należy ją pić?

**ROsmosis**

---

Najmniejszy i najlżejszy pierwiastek w układzie okresowym może okazać się potężnym narzędziem w walce z chorobą i gwarantować zdrową skórę.

MEGAN ONEILL

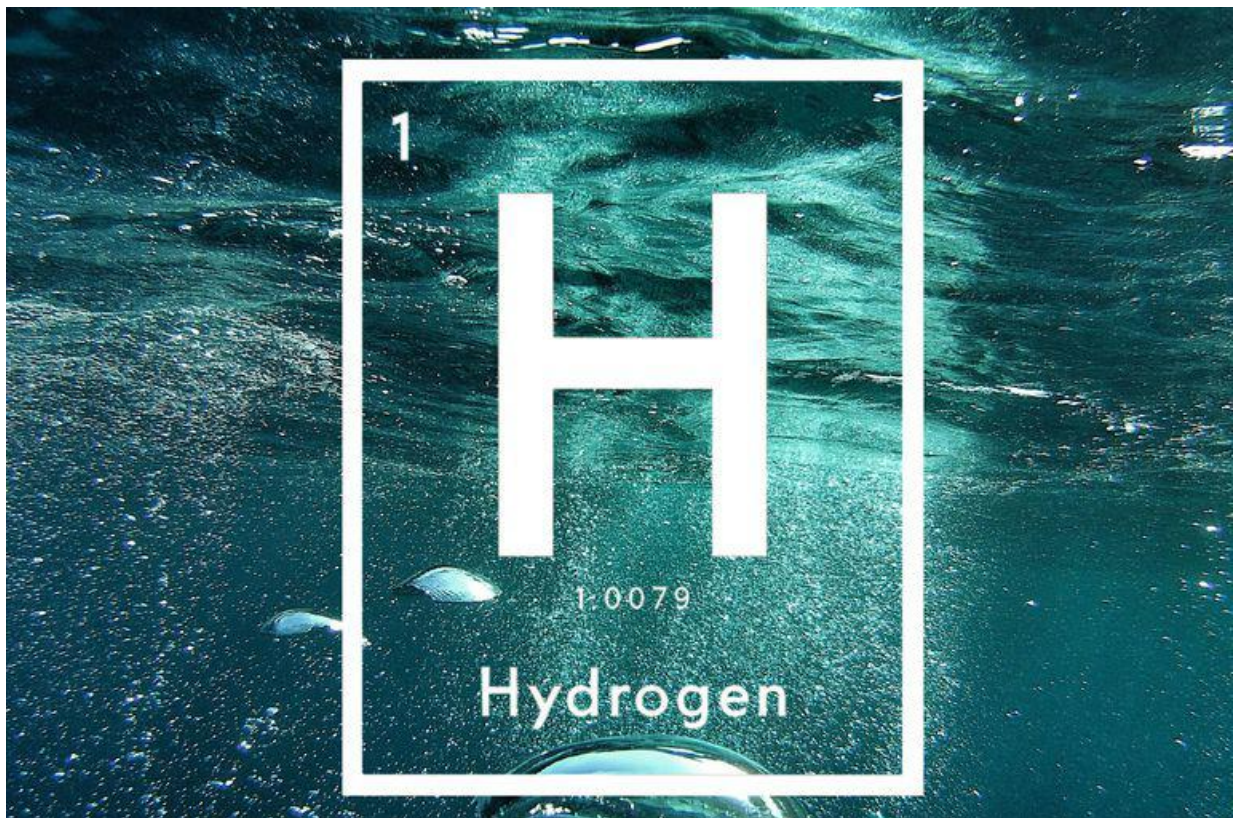


Jak każdy, kto dorastał w czasach świetności Cindy Crawford, zostałem wychowany tak, aby uwierzyć, że człowiek musi wypijać 8 szklanek wody dziennie, aby zachować zdrowie i piękny wygląd. Okay, zgadzam się, woda jest siłą życiową - ciało człowieka składa się z niej nawet w 70 %. Jednak picie litra po litrze wody nigdy nie przekonywało mnie tak, jak wypicie słodkiego, izotonicznego napoju.

Do teraz. Woda bogata w wodór, w której protony i elektrony są dodawane do zwykłej wody, dając jej nadwyżkę wodoru, jest stosowana w Japonii od lat 60. XX wieku. Od dziesięcioleci pije się ją z butelek i używa do kąpiei. W przeprowadzonym w roku 2011 badaniu (*Journal of Photochemistry and Photobiology*) brało udział sześciu pacjentów, którzy kąpali się w wodzie wzbogaconej w wodór codziennie przez trzy miesiące. Jako efekt wykazano znaczną poprawę zmarszczek szyi w porównaniu do grupy kontrolnej. W innym badaniu z tej samej publikacji wykazano, że próbki uszkodzonych przez promieniowanie UV ludzkich fibroblastów (zwanym również komórkami skóry zniszczonymi przez słońce) zwiększają produkcję kolagenu dwukrotnie po zanurzeniu w wodzie wodociągowej na trzy dni.

# WODÓR ZNACZĄCO ZMNIĘJSZA ILOŚĆ WOLNYCH RODNIKÓW - ZWIĄZKÓW INFLAMMACYJNYCH - POWODUJĄCYCH M. IN. ROZWÓJ RAKA.

Wodór działa selektywnie w zwalczaniu wolnych rodników. Jedną z jego głównych funkcji jest zamykanie grupy hydroksylowej lub OH, która jest prawdopodobnie najbardziej reaktywnym wolnym rodnikiem w ludzkim ciele i które nasze komórki wydzielają w wyniku urazu i stresu oksydacyjnego oraz w niewielkich ilościach po każdej czynności, którą wykonujemy. Podobnie jak wszystkie wolne rodniki, grupa hydroksylowa ma niesparowany elektron, który do sparowania zabiera z DNA, ścian komórkowych, mitochondriów, tym samym je uszkadzając. Zawarty w wodzie wodorowej wodór przekazuje swój elektron do rodnika hydroksylowego, tym samym neutralizując jego szkodliwe działanie.



Wodór po spożyciu przechodzi do krwioobiegu i zgodnie z recenzją z 2013 r. opublikowaną w czasopiśmie *Medical Gas Research* - trafia do mitochondriów, centrów energetycznych komórki i przenika do jądra, w którym przechowywana jest większość DNA. Kiedy już się tam znajdzie, znacznie redukuje cząsteczki odpowiedzialne za powstawanie wolnych rodników,

które wiążą się m. in z przyspieszonym starzeniem skóry czy powstawaniem raka. Badanie z 2010 r. z *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition* wykazało, że gdy 20 osób z nadwagą lub otyłością z objawami zespołu metabolicznego (wysokie ciśnienie krwi, insulinooporność) wypijało 1,5 - 2 litrów dziennie wody bez żadnych innych zmian w diecie, zaobserwowali 39 % wzrost ilości enzymu, który wzmacnia organizm przed wolnymi rodnikami, 43 % spadek kwasu tiobarbiturowego - substancji związanej z uszkodzeniem oksydacyjnym oraz 13 % - owe zmniejszenie ilości cholesterolu.