



## PROZDROWOTNE DZIAŁANIE WODORU

**ROsmosis**

---

w 1975 r., wydziały biologii i chemii z prestiżowego Baylor University i Texas A & M opublikowały artykuł w pierwszym recenzowanym czasopiśmie **Science**, na temat potencjalnego zastosowania wodoru cząsteczkowego w medycynie. Jednakże zainteresowanie świata medycyny potencjałem terapeutycznym wodoru nastąpiło dopiero 2007. W tymże roku w **Nature Medicine** ukazał się artykuł, który dowodził, że molekularny wodór posiada selektywne działanie antyoksydacyjne i antyapoptotyczne. W ciągu następujących siedmiu lat ukazało się ponad 500 artykułów na ten temat.

Wodór molekularny jest najmniejszym i najlżejszym pierwiastkiem. Istnieją trzy główne jego właściwości, które wyjaśniają efekty terapeutyczne wodoru.

1. Wodór molekularny może łatwo przenikać do przestrzeni subkomórkowych, zmniejszając poziomy cytotoksycznych rodników tlenowych i chroniąc DNA, RNA i białka przed stresem oksydacyjnym.
2. Wodór molekularny wyzwała również aktywację dodatkowych enzymów antyoksydacyjnych, np. glutationu, dysmutazy ponadtlenkowej, katalazy i białek cytoochronnych organizmu.
3. Cząsteczkowy wodór może pozytywnie wpływać na metabolizm komórek, ekspresję genów, działać przeciwzapalnie, przeciwalergicznie i przeciwapoptotycznie.

Odkryto, że uzdrawiające źródła w Nordenau (Niemcy), Tlacote (Meksyk) i Hita Tenryosui (Japonia) zawierają rozpuszczony wodór. Istnienie wodoru cząsteczkowego w tych źródłach może być wynikiem reakcji wody z metalami ziem alkalicznych lub z cząsteczkami bakterii wytwarzających gaz wodorowy. Niektóre z bakterii w naszym przewodzie pokarmowym wytwarzają gazowy wodór z niestrawnych włókien, co może być kolejnym powodem, dla którego dieta bogata w błonnik zmniejsza stan zapalny i ma pozytywny wpływ na układ sercowo - naczyniowy oraz przynosi inne korzyści zdrowotne.

Wypita woda bogata w wodór jest absorbowana w jelicie w ciągu 1 minuty i rozprzestrzenia się w całym ciele w ciągu 10 minut, gdzie działa w celu usuwania wolnych rodników i zapobiegania uszkodzeniom komórek. Każdy łyk wody bogatej w wodór wypełni Twoje ciało

trylionami cząsteczek wodoru. Wodór molekularny nie wykazuje toksyczności, ponieważ produktem ubocznym reakcji neutralizacji rodników jest woda. Każda cząsteczka H<sub>2</sub> neutralizuje rodniki hydroksylowe na dwie cząsteczki H<sub>2</sub>O nawadniające Twoje komórki. Ta woda zostanie wypłukana z ciała wraz z potem i moczem. Dlatego właśnie cząsteczka wodoru ma potencjał terapeutyczny o dużej mocy. Wodór to nowatorskie i innowacyjne narzędzie terapeutyczne, które może być stosowane podobnie jak dożylna terapia witaminą C i może być używane codziennie. Niewątpliwą zaletą, jak wspomniano wcześniej, jest niewielki rozmiar cząsteczki wodoru. Może on łatwo przeniknąć do ludzkich komórek i mitochondriów.

Korzyści zdrowotne wynikające z picia wody wodorowej:

- jest przeciwutleniaczem i zapobiega uszkodzeniom mózgu,
- pomaga w pielęgnacji skóry i redukuje zmarszczki,
- tłumi stan zapalny,
- zmniejsza zmęczenie mięśni, deficyty motoryczne i zwyrodnienie mięśni,
- zapobiega zespołowi metabolicznemu,
- pomaga w utracie wagi,
- poprawia funkcję mitochondrialną,
- pomaga w walce z cukrzycą,
- może leczyć kwasicę metaboliczną,
- może zapobiegać powstawaniu raka,
- zmniejsza skutki uboczne leczenia raka,
- poprawia zaburzenia czynności pęcherza,
- jest ochroną kardio,
- chroni oczy,
- zapobiega utracie słuchu,
- zwalcza alergię,
- poprawia stan nerek,
- chroni wątrobę,
- wspomaga pracę jelit,
- chroni płuca,
- łagodzi ból,
- może wydłużyć żywotność,
- jest antybakteryjna i wspiera zdrowie jamy ustnej.