

Japonci vodikovo vodo ne le pijejo, ampak se v njej tudi kopajo

Vodik zaustavlja tudi staranje

Japonska je že od šestdesetih let prejšnjega stoletja »obsedena« z vodikovo vodo. Japonci vodikovo vodo ne le pijejo, ampak se v njej tudi kopajo. A sprostitve in revitalizacija nista edini prednosti, ki povzročata njihovo navdušenje nad to »čudežno vodo«. Vodikova voda ima tudi blagodejni učinek na zdravje.

Zakaj o tem, da je vodik dober za naše zdravje, nismo slišali že prej? Verjetno zato, ker je preveč preprost. Ta molekula (plin H_2) je najmanjša v vesolju. Molekularnega vodika ni mogoče patentirati, kar pomeni, da ni dobičkonosen kot farmacevtsko zdravilo. Čeprav o možnih blagodejnih učinkih vodika znanstveniki še marsičesa ne vedo, pa veliko že vedo. Obstaja že več kot dva tisoč znanstvenih študij o molekularnem vodiku, število študij pa v zadnjih letih še narašča.

VODIKOVA VODA

Vodikova voda ali z vodikom bogata, obogatena voda je navadna voda ali H_2O , ki mora biti čista (pridobljena z destilacijo ali reverzno osmozo) in vsebuje raztopljen vodikov plin H_2 . Imenujejo ga tudi molekularni vodik. Obstajajo gazirane vode ali pijače, ki vsebujejo raztopljen ogljikov dioksid CO_2 , in kisikova voda, ki vsebuje raztopljen kisik O_2 . Podobno imamo vodo, ki vsebuje raztopljen vodikov plin.

Prvi opis zdravilnih lastnosti vodikovega plina je iz leta 1978, in sicer za zdravljenje vnetij. Ta tema pa je postala priljubljena med znanstveniki šele leta 2007, ko je raziskovalna skupina dr. Ohta v reviji *Nature Medicine* objavila članek o koristih vodika. Skrivnost njegove učinkovitosti je, da je to najmanjši in najlaž-

Molekularni vodik močno izboljša možnosti bolnikov s srčnim popuščanjem in srčnim infarktom.

ji element, zato zlahka pride kamor koli v telo. Molekularni vodik začne dosegati blagodejni učinek na telo, če je njegova koncentracija v vodi večja od 0,5 ppm (delcev na milijon).

Obstajajo številne metode za uživanje molekularnega plina vodika H_2 . Vdiha-

vanje in kopanje v vodi, nasičeni z vodikom. Pitje vodika, raztopljenega v vodi. Vbrizgavanje fiziološke raztopine, bogate z vodikom. Povečanje tvorjenja vodika s črevesnimi bakterijami. Uživanje tablet za tvorjenje vodika. In pitje vode, bogate z vodikom, ki jo naredimo s posebno steklenico – generatorjem vodika z elektrolizo.

JAPONSKE ŠTUDIJE

Učinke molekularnega vodika najdlje raziskujejo japonski znanstveniki. Povzemamo sedem njihovih najpomemb-



Navadna pitna voda iz vodovodne pipe (levo) ima ORP ali oksidacijsko-redukcijski potencial 127 mV. Višja ko je vrednost ORP potenciala, slabša je voda, oksidira, hitreje se staramo. ORP destilirane vode (v sredini) je 42 mV. ORP vodikove vode (desno), pridobljene iz destilirane vode z elektrolizo, pa je kar minus 370 mV. Razlika je torej več kot očitna. Katero vodo bi raje pili, da bi ostali čim dlje mladostni?

Fotoarhiv Dr. Clark Research Slovenija

nejših izsledkov o njegovih terapevtskih učinkih.

- Voda, bogata z vodikom, izboljša presnovo maščob in glukoze, tudi pri ljudeh s sladkorno boleznijo tipa 2 in moteno toleranco za glukozo.

- Lahko upočasni napredovanje revmatoidnega artritisa in ublaži nekatere njegove simptome..

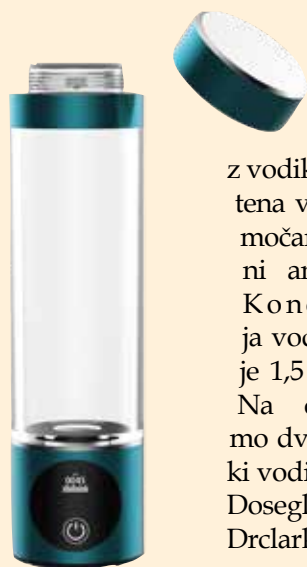
- Molekularni vodik močno izboljša možnosti bolnikov s srčnim popuščanjem in srčnim infarktom.

- Po uporabi z vodikom bogatih raztopin na rakavih celicah v laboratoriju so znanstveniki ugotovili, da lahko zmanjšajo in zavrejo rast rakavih celic.

- Pitje vode, obogatene z vodikom, varuje pred nevrološkimi poškodbami možganov, tako tistimi, ki nastanejo med operacijo in kapjo, kot tistimi, ki nastanejo od oksidativnega stresa zaradi škodljivih prostih radikalov.

Steklenica za ustvarjanje vodikove vode z elektrolizo. Le pritisnemo na gumb na steklenici in v vodi se začne s pomočjo elektrolize ustvarjati vodik. Vodikova voda je nared v petih minutah, vodo spijemo takoj. Zahvala gre posebni tehnologiji cepljenja vode

– elektrolizi na vodik in kisik. Tako z vodikom obogatena voda je zelo močan naravni antioksidant. Koncentracija vodika v vodi je 1,5 ali 3 ppm. Na dan spijemo dve steklenički vodikove vode. Dosegljiva je na Drclark.si.



- Vodik pomaga vzdrževati močne kosti in mišice.

- Ker zmanjšuje škodljive proste radikale, lahko vodik olajša avtoimunske bolezni, kot sta lupus in Hashimotov tiroiditis (avtoimunska bolezen ščitnice).

Komu je torej vodik že pomagal? Ljudem z rakom, avtoimunskimi boleznimi, sladkorno boleznijo, artritism, boreliozo, pomanjkanjem energije, kognitivnimi težavami. Kot zanimivost povejmo, da je študija na Japonskem, ki je proučevala nad sto let stare ljudi, pokazala, da je pri njihovem enkratnem izdihu zraka koncentracija molekularnega vodika do štirikrat večja kot pri povprečnem zdravem človeku.

NAD PROSTE RADIKALE, VNETJE ...

Raziskovalci so odkrili tri velike zdravstvene težave, pri katerih lahko molekularni vodik pomaga: prosti radikali, vnetje in celično signaliziranje.

Molekularni vodik je vrhunski antioksidant, drugačen od vseh ostalih. Obstajajo koristni prosti radikali (vodikov peroksid ali dušikov oksid) in škodljivi prosti radikali. Najbolj škodljiv je hidroksilni radikal. In obstaja samo ena snov, ki lahko razlikuje med koristnimi in škodljivimi prostimi radikali, tako da lahko vsi koristni radikali nemoteno opravljajo vsakodnevno čiščenje telesa. To je molekularni vodik. Preprosto se združi z hidroksilnim radikalom in ustvari – navadno vodo!

Molekularni vodik ima torej močan selektivni antioksidativni potencial. V vodo »predela« le škodljive hidroksilne radikale, koristne proste radikale pa pusti pri miru. Koristen je denimo vodikov peroksid, ki ga naše imunske celice uporabljajo za uničevanje bakterij. In dušikov oksid – signalna molekula, ki pomaga odpirati in zapirati krvne žile, ki preusmerjajo kri na različna področja telesa.

Voda, bogata z vodikom, izboljša presnovo maščob in glukoze, tudi pri ljudeh s sladkorno boleznijo tipa 2.

Druga velika zdravstvena težava je vnetje, saj je predhodnica vsake hude bolezni. In študije o vodiku so pokazale še eno njegovo edinstveno lastnost: sposobnost zmanjševanja vnetja. Ker je molekularni vodik tako neskončno majhen, lahko prodre v tkiva veliko učinkoviteje od vseh drugih prehranskih dopolnil.

Vodik podpira in krepi tudi naš celični signalni sistem. Velika sposobnost molekularnega vodika za zmanjševanje oksidativnih poškodb in vnetij izhaja prav iz njegove vloge celičnega signalizatorja. Na vodik lahko zato gledamo kot na protivirusno programsko opremo, ki nenehno spremlja in popravlja naš sistem celičnega signaliziranja.

Vodik ima veliko vlogo tudi pri nastajanju energije v telesu. Energijo potrebujemo v obliki ATP ali adenozin trifosfata. Naši naravni procesi presnove razgrajujejo ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe, pri čemer nastaja ATP, molekula, ki shranjuje energijo. Je kot miniaturna baterija. Ti osnovni deli se nato dodatno razgradijo, pri čemer v telesu ostane acetil koencim A. Ta se razgradi na vodik, kisik in ogljik. Vodik se prenese v mitohondrije celic, ki ga uporabijo za tvorbo ATP. Z vodikovo vodo torej dobimo energijo v najčistejši obliki.

Ker se je vodik v znanstvenih raziskavah izkazal s svojimi antioksidant-skimi, protivnetnimi in zaščitnimi učinki na celice in organe, lahko zaključimo, da preprečuje tudi prezgodnje staranje.

Tatjana Svete ❁