

# WODÓR CZĄSTECZKOWY SEKRET DOBREGO ZDROWIA

Wszystko, co należy wiedzieć  
o wodorze cząsteczkowym i zdrowiu

Jonizatory.eu 



# WODÓR CZĄSTECZKOWY

Sekretny element dobrego zdrowia

Ten e-book powstał jedynie  
w celach informacyjnych i nie może  
zastąpić badań lekarskich.  
W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem.

Wszelkie materiały, artykuły zamieszczone w niniejszej publikacji chronione są przepisami ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawy z dnia 27 lipca 2001 r. o ochronie baz danych. Ich kopiowanie lub modyfikacje będą zgłaszane do odpowiednich służb.

Copyright © 2019 Qlife Hydrogen Solutions

Micro Research Institute, Inc

Wszystkie prawa zastrzeżone

Wyłączny dystrybutor marki Qlife

**Jonizatory.eu+**

**PARTNERZY:**



<b>CZYM JEST WODÓR CZĄSTECZKOWY?</b>	03
• <i>Ciekawostki na temat wodoru</i>	05
<b>WPŁYW WODORU CZĄSTECZKOWEGO NA ZDROWIE</b>	06
<b>WOLNE RODNIKI</b>	
<b>– DLACZEGO SĄ NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA?</b>	08
• <i>Najniebezpieczniejszy wolny rodnik</i>	09
• <i>Stres oksydacyjny</i>	
– <i>uszkodzenia komórek przez wolne rodniki</i>	10
<b>JAK ANTYOKSYDANTY CHRONIĄ NAS PRZED WOLNYMI RODNIKAMI</b>	11
• <i>Antyoksydanty</i>	12
• <i>Wodór cząsteczkowy</i>	
– <i>najlepszy antyoksydant dla Twojego zdrowia</i>	13
• <i>6 metod przyjmowania wodoru cząsteczkowego</i>	18
• <i>Wybieramy generator wody wodorowej</i>	
– <i>na co zwrócić uwagę?</i>	22
<b>DZIELIMY SIĘ WIEDZĄ NA TEMAT WODORU CZĄSTECZKOWEGO</b>	23



# CZYM JEST WODÓR CZĄSTECZKOWY?

Gdy mówimy o wodorze cząsteczkowym, większość ludzi tak naprawdę nie ma najmniejszego pojęcia, o czym dokładnie mówimy. Dlatego właśnie wracamy tu do podstaw i wyjaśnimy kwestie związane z wodorem, bo to najlepszy sposób, żeby zrozumieć, czym jest wodór molekularny i jak ważne jest dziś jego znaczenie.

Wodór to pierwiastek chemiczny w układzie okresowym oznaczony symbolem H. Jego liczba atomowa to 1, a standardowa masa atomowa wynosi 1,008. To najlżejszy pierwiastek w układzie okresowym. Gdy dwa atomy wodoru łączą się ze sobą, powstaje

wodór cząsteczkowy. W naturze atomy wodoru mają tendencję do wiązania się z innymi atomami. Dobrym przykładem jest sytuacja, gdy dwa atomy wodoru łączą się z pojedynczym atomem tlenu, tworząc wodę:





Wodór może działać znacznie więcej, niż nam się wydaje. Okazuje się, że najlżejszy pierwiastek w układzie okresowym jest nie tylko najbardziej rozpowszechnioną cząsteczką we wszechświecie, ale do tego pełni istotną funkcję dla zdrowia, o czym jeszcze

dokładniej opowiemy. Z naukowego punktu widzenia wodór jest bardzo reaktywny i ma bardzo dużą tendencję do wiązania się z innym atomem wodoru prawie natychmiast, tworząc wodór cząsteczkowy (gaz H<sub>2</sub>). Więcej na temat dobrego czynnika działania wodoru gazowego:

<https://www.jonizatory.eu/2020/03/woda-bogata-w-wodor/>

**The Periodic Table of the Elements**

**Hydrogen is the First Element on the Periodic Table**

**electron configuration blocks**

**notes**

- \* as of yet, elements 113, 115, 117 and 118 have no official names designated by the IUPAC.
- † 1 kg/mol = 96,485 eV.
- ‡ all elements are assumed to have an oxidation state of zero.

Jak wiemy, wodór ma wyjątkowo mały rozmiar i masę oraz posiada ładunek neutralny. Te unikalne cechy dają mu możliwość łatwej penetracji błony komórkowej, bariery krew-mózg, a nawet jądra komórki, gdzie naprawia i chroni DNA, dbając

o zdrowie mitochondriów. To niezwykle istotne informacje. Warto podkreślić, że wraz z doskonaleniem metod badawczych i rozwojem opieki zdrowotnej jesteśmy w stanie odpowiednio wykorzystać cechy wodoru na korzyść naszego zdrowia.

## Ciekawostki na temat wodoru

- Wodór jest bezwonny, bezbarwny i pozbawiony smaku. To sprawia, że jest niewyczuwalny dla ludzkich zmysłów.
- Około 10 procent ciężaru żywych istot to wodór, który znajduje się głównie w wodzie, białkach i tłuszczach.
- Ciekły wodór ma najmniejszą gęstość spośród wszystkich cieczy.
- Jądro wodoru nie zawiera neutronów. Nawet najobfitszy izotop wodoru nie ma neutronów.
- Życie na naszej planecie zawdzięcza bardzo wiele wodorowi. Przemiany jądrowe na Słońcu to właśnie transformacja wodoru w hel, która uwalnia mnóstwo energii.
- W naturze H<sub>2</sub> jest tworzony przez mikroorganizmy i znajduje się w biogazie powstałym w wyniku [fermentacji beztlenowej](#). Wodór cząsteczkowy znajduje się także w powietrzu, ale w takim stężeniu, które nie ma żadnego wpływu na nasze życie i zdrowie.
- Mikroorganizmy w przewodzie pokarmowym człowieka wytwarzają H<sub>2</sub>, gdy dochodzi do metabolizmu węglowodanów i nie wszystkie cukry zostają wchłonięte. Wodór cząsteczkowy wytworzony w przewodzie pokarmowym jest wydalany za pomocą oddechu lub puszczania gazów. Niestety, najczęściej ilość wodoru cząsteczkowego wytwarzanego przez mikroorganizmy w jelitach nie jest wystarczająca, aby zapewnić widoczne korzyści regeneracyjne.
- Wodór jest bardzo łatwopalny, ale nie zapali się, jeśli nie ma utleniacza, którym jest powietrze i źródła zapłonu. To jeden z głównych powodów, dla których wodór jest paliwem używanym przez NASA w pojazdach do eksploracji kosmosu.



# WPŁYW WODORU CZĄSTECZKOWEGO NA ZDROWIE

Jak podkreślono wcześniej, wodór cząsteczkowy jest bardzo prostą cząsteczką, a jego prostota jest powodem, dla którego wodór często jest pomijany. Tymczasem ta cząsteczka daje wiele korzyści zdrowotnych, które zostały potwierdzone przez wieloletnie badania realizowane na całym świecie. Oto kilka z nich.

## 1. Moc aktywacji

Wodór cząsteczkowy wspomaga system antyoksydacyjny organizmu poprzez wzór aktywacji, który jest selektywny, sygnalizując określone szlaki komórkowe. Te z kolei przyczyniają się do regulacji detoksykacji, przeciwutleniaczy i małych genów komórkowych.

## 2. Modulacja komórki

Wodór molekularny ma dobrze znaną zdolność dostępu do jądra i mitochondriów, wytwarzając [unikalne efekty modulujące komórki](#), które mogą wpływać na ekspresję genów zdrowia, metabolizm komórek i sygnalizację komórkową w bardzo pozytywny sposób. Przeciwdziała otyłości (bardzo poszukiwana funkcja), ma efekty przeciwzapalne, przeciwalergiczne i przeciwstarzeniowe, na które wiele osób wydaje dziś mnóstwo pieniędzy.

Zobacz więcej: [Wodór a otyłość](#)

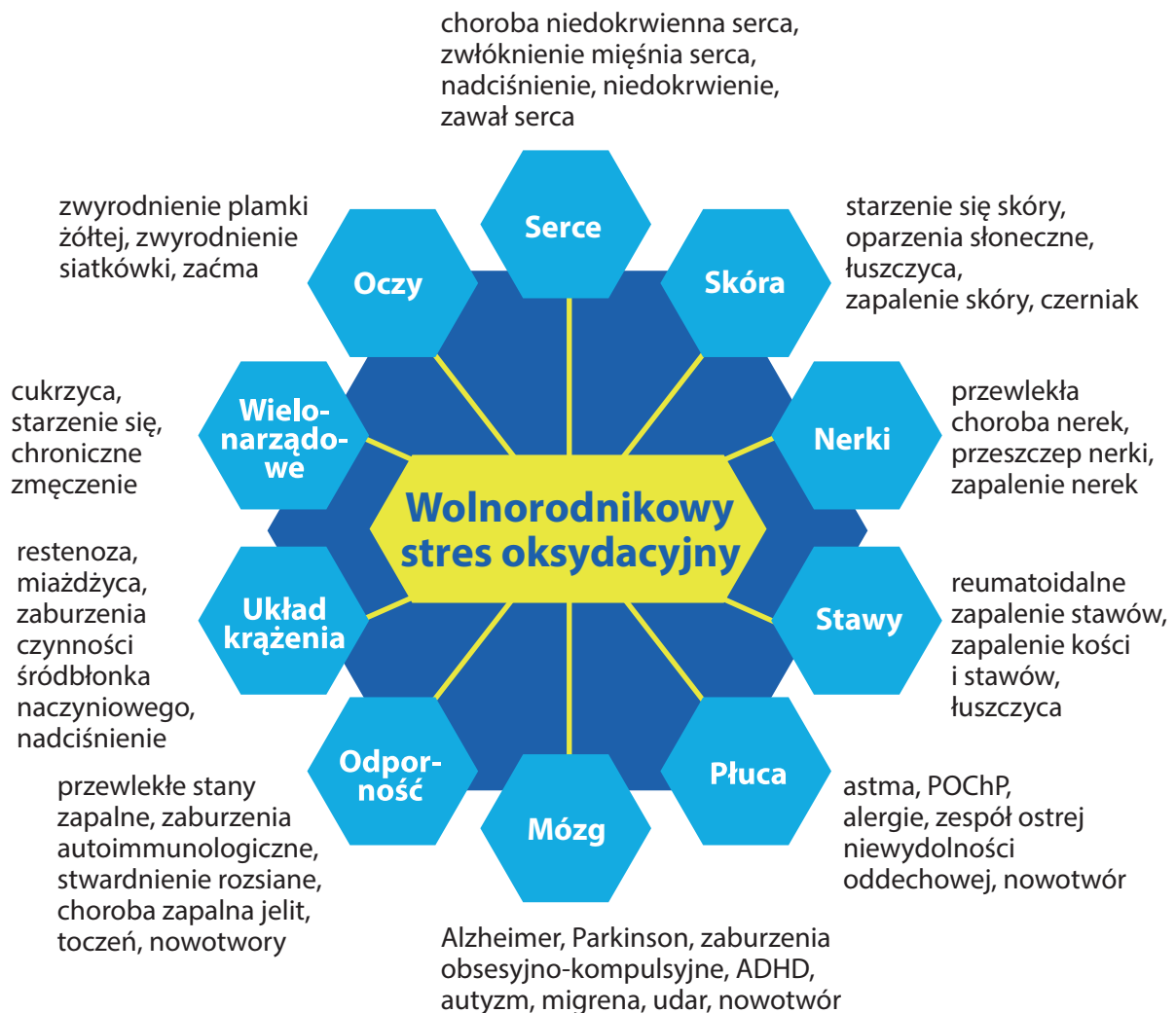
## 3. Moc antyoksydantu

Wodór cząsteczkowy jest [bardzo silnym przeciwutleniaczem](#). Jest bardzo silny w tym sensie, że atakuje tylko najgorsze wolne rodniki w organizmie, takie jak wolny rodnik hydroksylowy (OH). Prostota związana z eliminacją tego wolnego rodnika w przypadku wodoru cząsteczkowego jest zdumiewająca i nigdy nie można jej przecenić.



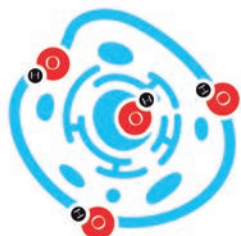


Na diagramie poniżej zobaczysz, jak wolne rodniki, główna przyczyna stresu oksydacyjnego, mogą wpływać na zdrowie naszego organizmu.



Wodór molekularny przekształca najbardziej toksyczne wolne rodniki w wodę niezauważalnie dla człowieka i bez jakichkolwiek negatywnych skutków lub produktów ubocznych.

# WOLNE RODNIKI – DLACZEGO SĄ NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA?



Wolne rodniki atakują zdrowe komórki

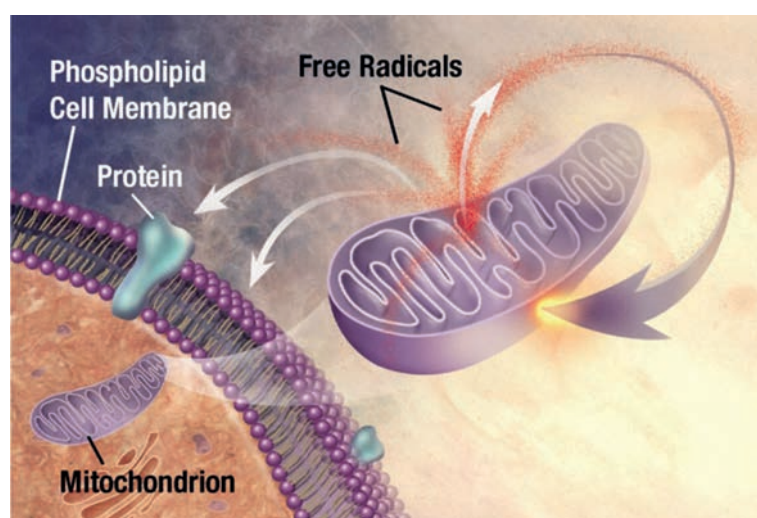


Wolne rodniki niszczą zdrowe komórki

Wspomnieliśmy wcześniej o wolnych rodnikach, zwracając uwagę na fakt, że są one obecnie jednym z głównych zagrożeń dla zdrowia ludzkiego. Te wolne rodniki są produktami ubocznymi produkcji energii w mitochondriach, które są motorem komórek ludzkich. Inne zagrożenia dla ludzkiego zdrowia to m.in.:

- Zapalenie
- Fagocytoza
- Ćwiczenia
- Palenie papierosów
- Zanieczyszczenie środowiska
- Promieniowanie
- Leki i pestycydy
- Ozon
- Rozpuszczalniki przemysłowe itp.

Wolne rodniki mają krótką żywotność i są niestabilne. Jak najszybciej wchodzi w reakcję z innymi cząsteczkami w swoim bezpośrednim otoczeniu, aby osiągnąć stabilność. Należy podkreślić fakt, że wolny rodnik ma niesparowany elektron i szukając stabilności, pobiera elektrony z pobliskich cząsteczek, powodując niestabilność w swoim środowisku macierzystym. Z naukowego punktu widzenia, wolne rodniki są reaktywnymi formami tlenu (RFT). Biorąc pod uwagę wszystko, o czym wspomnieliśmy, trzeba zrozumieć, w jakim stopniu wolne rodniki spowodowały poważne uszkodzenia organizmu wielu osób w swoim dążeniu do stabilności.



Nigdy nie można lekceważyć dążenia wolnych rodników do stabilności, ponieważ długoterminowe skutki działania wolnych rodników zostały powiązane z wieloma przewlekłymi

problemami zdrowotnymi, takimi jak starzenie się, rak, cukrzyca, choroby układu krążenia i neurodegeneracyjne. To sprawia, że temat ten jest

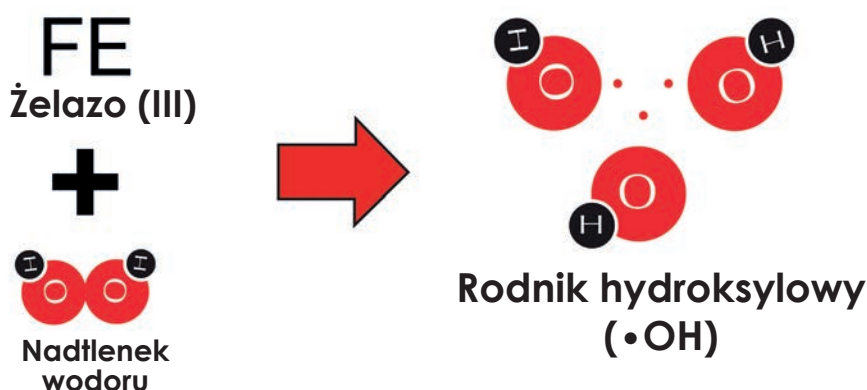
najwyższym priorytetem w branży suplementów diety od czasu odkrycia negatywnego wpływu wolnych rodników.

## Najniebezpieczniejszy wolny rodnik

### Rodnik hydroksylowy

Gdy wolne rodniki nie zostaną szybko usunięte, zmieniają się w bardziej niebezpieczne wolne rodniki. Na

przykład nadtlenek wodoru szybko zmienia się w najbardziej niebezpieczne rodniki hydroksylowe w pobliżu żelaza (w płytkach krwi) lub innych minerałów.



Rodniki hydroksylowe mogą być również dostarczone do Twoich komórek, gdy jesteś wystawiony na promieniowanie UV lub pole elektromagnetyczne (EMF). To wyjątkowo aktywne fale, które wchodzą do Twoich komórek i oddzielają wodę. W niektórych przypadkach woda przekształca się w rodnik hydroksylowy, jak pokazano to na poniższym rysunku



Rodniki hydroksylowe są wyjątkowo chłonnymi wolnymi rodnikami, które szybko przejmą elektron z innego atomu, szkodząc mu w ten sposób. Zwróć uwagę, jak wygląda ich struktura w porównaniu do wody. Wszystko, czego potrzebują, to cząstka wodoru i elektron, aby dostać się do wody. Ich dążenie osiadania w wodzie jest tak duże, że mogą bez większego problemu oderwać cząsteczki wodoru i elektrony z dowolnego atomu wokół siebie. Zazwyczaj ofiarami są DNA, białka i lipidy, które tworzą ludzkie komórki.



**Wolne rodniki atakują zdrowe DNA**

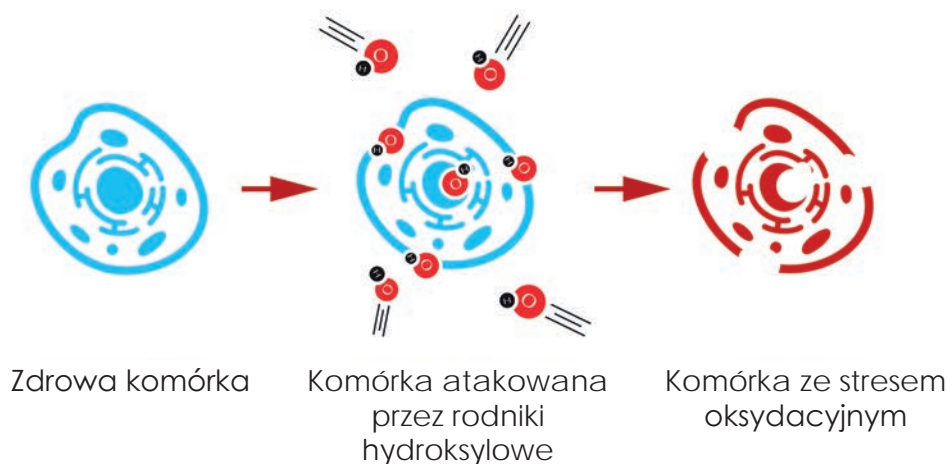


**Wolne rodniki uszkadzają nasze DNA**

## Stres oksydacyjny – uszkodzenia komórek przez wolne rodniki

[Stres oksydacyjny](#) występuje, gdy dochodzi do zaburzenia równowagi wolnych rodników i przeciwutleniaczy, co prowadzi do powstania rodników

hydroksylowych, które powodują nieodwracalne uszkodzenie cząsteczek komórkowych. Stres oksydacyjny jest znany jako przyczyna wielu różnych dolegliwości i wpływa na każdą osobę w różny sposób w zależności od uwarunkowań genetycznych.



Jeśli czujesz, że nie jesteś tak zdrowy, jak powinieneś być, najprawdopodobniej główną przyczyną jest stres oksydacyjny. Musisz wzmocnić swój system obrony antyoksydacyjnej, aby mógł skutecznie neutralizować nadmiar wolnych rodników. Możesz wzmocnić przeciwutleniacze w komórkach, uzupełniając dietę pokarmami bogatymi w przeciwutleniacze, prowadzić zdrowy tryb życia i stosować wodór cząsteczkowy.



# JAK ANTYOKSYDANTY CHRONIĄ NAS PRZED WOLNYMI RODNIKAMI

Środki przeciwutleniające można znaleźć w żywności lub suplementach, które pomagają ograniczyć uszkodzenia organizmu przez wolne rodniki. To wyjątkowo wrażliwe związki, które są wytwarzane w organizmie w wyniku zwykłych procesów metabolicznych i innych czynników środowiskowych, co zostało omówione wcześniej.

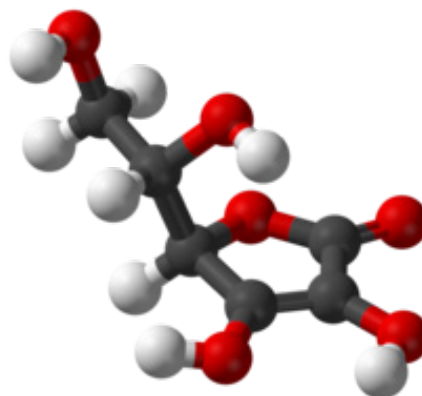
Nietrwałe wolne rodniki posiadają „dodatkową” energię, którą starają się zmniejszyć, reagując na określone substancje chemiczne w organizmie i zakłócając zdolność komórek do naturalnej pracy. Zasadniczo wolne rodniki mają zdolność uszkodzania naszego DNA, co jest przyczyną wielu

chorób i nowotworów. Wzmocnione komórki zwalczają wolne rodniki na kilka różnych sposobów: mogą zmniejszać energię wolnego rodnika, zapobiegają rozwojowi wolnych rodników lub ingerują w reakcję kotwicy utleniającej w celu ograniczenia szkód spowodowanych przez wolne rodniki.



## Antyoksydanty

Korzystanie z szerokiej gamy enzymów antyoksydacyjnych, witamin, minerałów i ziół może być najlepszym sposobem na zabezpieczenie organizmu przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.



Organizm dostarcza kilka przeciwutleniaczy chemicznych, w tym dysmutazę ponadtlenkową, katalazę i peroksydazę glutationową, które zabijają wiele rodzajów wolnych rodników. Suplementy tych związków są dostępne do przyjmowania doustnego. Niestety, ich zażywanie trzeba powtarzać.

Niezależnie od białek liczne witaminy i minerały działają jako

przeciwutleniacze komórkowe, na przykład witamina C, witamina E, beta-karoten, luteina, likopen, witamina B2, koenzym Q10 i cysteina (aminokwas). Zioła, na przykład borówka czarna, kurkuma (kurkumina), koncentraty z pestek winogron lub kory sosny i miłorząb również mogą zapewnić organizmowi skuteczną ochronę antyoksydacyjną organizmu.



## Wodór cząsteczkowy – najlepszy antyoksydant dla Twojego zdrowia

Antyoksydanty są obecnie bardzo popularne w branży związanej ze zdrowiem i suplementami. Wiele z firm produkujących suplementy twierdzi, że ich formuły przeciwutleniaczy są najlepsze dla zdrowia. W rzeczywistości jednak nic nie może tak naprawdę równać się z niesamowitymi właściwościami wodoru cząsteczkowego (H<sub>2</sub>). To najlepszy przeciwutleniacz do zwalczania stresu oksydacyjnego.

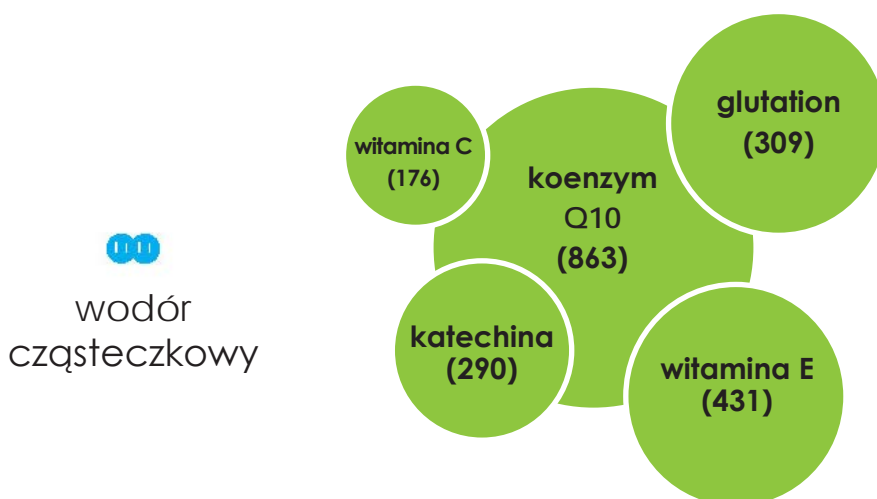
### 3 właściwości, które sprawiają, że wodór cząsteczkowy jest najlepszym przeciwutleniaczem na świecie

#### 1. Biodostępność (rozmiar)

Aby przeciwutleniacze były rzeczywiście skuteczne, muszą docierać do obszarów komórek, które są uszkodzane przez niebezpieczne wolne rodniki. Większość wolnych rodników powstaje w mitochondriach, do których trudno jest dotrzeć zwykłymi antyoksydantami. Ale to, co czyni wodór cząsteczkowy (H<sub>2</sub>) skutecznym, to jego biodostępność.

- H<sub>2</sub> jest tak mały, że może błyskawicznie przenikać przez komórki. Będąc w stanie gazowym, przepływa przez komórki z wykorzystaniem szybkiej dyfuzji i działa jako skuteczny przeciwutleniacz, który nie jest blokowany przez normalne mechanizmy uniemożliwiające swobodne przemieszczanie się innych przeciwutleniaczy w naszych ciałach.
- Wodór jest najmniejszą i najlżejszą cząstką zawierającą tylko dwa protony i dwa elektrony. H<sub>2</sub> waży 88 razy mniej niż witamina C, która jest najstęższym przeciwutleniaczem i 431 razy mniej niż koenzym Q10 będący kolejnym popularnym antyoksydantem i środkiem wzmacniającym komórki.
- H<sub>2</sub> jest również neutralny i niepolarny, dzięki czemu bez wysiłku przechodzi przez warstwy komórek i przedziały subkomórkowe (mitochondria). Wodór cząsteczkowy ma największą szybkość rozpraszania i błyskawicznie przenika komórki.

Więcej można przeczytać na ten temat tutaj: [Masz dość jedzenia przeciwutleniaczy? Spróbuj pić wodę bogatą w wodór!](#)



## 2. Brak niebezpiecznych produktów ubocznych (Zero Toksyczność)

W przeciwieństwie do niektórych przeciwutleniaczy, które mogą pozostawiać niebezpieczne produkty uboczne i w rzeczywistości tworzyć wolne rodniki w organizmie, wodór cząsteczkowy jest uważany za jeden z najbezpieczniejszych antyoksydantów dla naszego organizmu. Wszystko dlatego, że nie pozostawia żadnych produktów ubocznych. Gdy  $H_2$  neutralizuje niebezpieczne rodniki hydroksylowe, tak naprawdę zmienia wolnego rodnika w wodę, która jest korzystna dla organizmu i nie wymaga usunięcia. Inne przeciwutleniacze, na przykład witamina C, mogą tworzyć [rodniki askorbylu](#), które są [naturalnym wskaźnikiem stresu oksydacyjnego](#).

## 3. Selektyność wolnych rodników

Istnieją badania, które pokazują, że nie wszystkie wolne rodniki są dla nas



**ZABLOKOWANY  
RODNIK HYDROKSYLOWY**

szkodliwe. Ale to, co sprawia, że wodór cząsteczkowy jest tak wyjątkowy jako selektywny przeciwutleniacz, to jego selektywność w neutralizowaniu najbardziej cytotoksycznych (uszkodzających komórki) wolnych rodników, na przykład rodnika hydroksylowego (OH).

To ważne, ponieważ pozwala naszym organizmom zatrzymać wolne rodniki, które są korzystne, jednocześnie eliminując wolne rodniki, które naprawdę uszkadzają nasze ciała.

---

## Badania medyczne na temat wodoru cząsteczkowego ( $H_2$ )

Chociaż wodór cząsteczkowy ( $H_2$ ) jest nową terapią stosowaną od niedawna, jest poparty setkami badań z różnych dziedzin. W miarę jak pojawia się coraz więcej badań, zalety wodoru cząsteczkowego w zastosowaniach terapeutycznych stają się coraz bardziej oczywiste. Poniżej znajduje się tylko kilka z wielu badań dotyczących wodoru cząsteczkowego, którymi chcieliśmy się z Tobą podzielić.



## 1. Pozytywnie wpływa na skórę i ogranicza jej starzenie

Wodór cząsteczkowy jest uważany za najlepszy środek do zwalczania uszkodzeń oksydacyjnych skóry i nadawania jej młodego wyglądu. Japończycy udowodnili badaniami dużą redukcję zmarszczek szyi po myciu w wodrze cząsteczkowym przez 3 miesiące.

Zobacz więcej: [Woda wodorowa poprawia zdrowie skóry lub Wolne rodniki, starzenie się skóry](#)



## 2. Przeciwdziała i zapobiega cukrzycy

Naukowcy zbadali wpływ picia wody bogatej w wodór cząsteczkowy u 30 pacjentów z cukrzycą typu 2. Pacjenci codziennie pili wodę wodorową przez około 60 dni. Ich stan się poprawił w większości przypadków i nie wystąpiły żadne skutki uboczne.

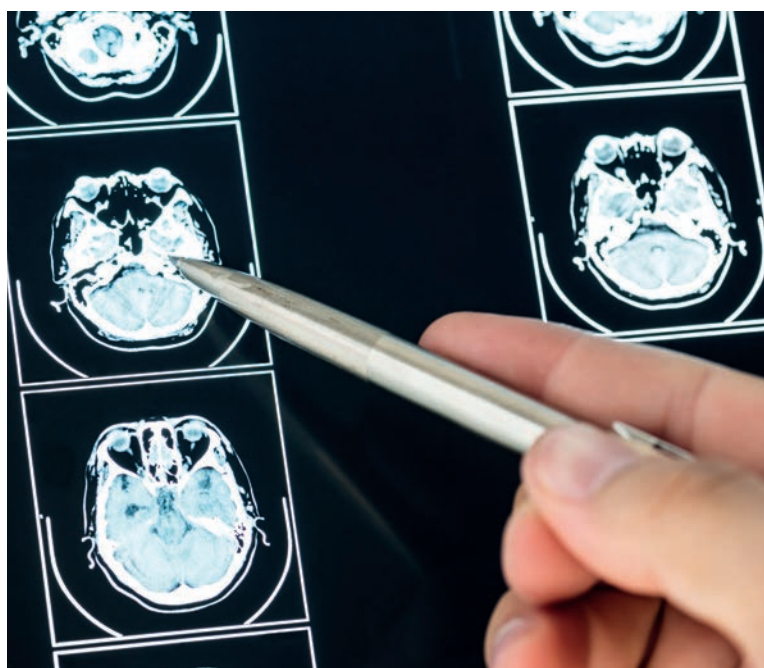
Zobacz więcej: [W jaki sposób wodór zwalcza takie choroby metaboliczne jak cukrzyca i otyłość?](#)



## 3. Zwalcza złośliwe guzy

Podwyższone wskaźniki reaktywnych form tlenu (RFT), ogólnie znane jako ciśnienie oksydacyjne, zostały zidentyfikowane we wszystkich nowotworach złośliwych, gdzie przyspieszają rozwój guza oraz jego rozrastanie. Subatomowy wodór ma tendencję do hamowania rozwoju guza powodującego wzrost ciśnienia oksydacyjnego.

Zobacz więcej: [Jak woda bogata w wodór może poprawić jakość życia pacjentów z guzami wątroby poddawanych radioterapii](#)



#### 4. Pomaga przy chorobach układu odpornościowego

Biorąc pod uwagę zdolność wodoru cząsteczkowego w zwalczaniu zbędnych wolnych rodników, H<sub>2</sub> może prawdopodobnie pomóc zwalczyć toczeń (SLE) i inne infekcje układu odpornościowego. Zobacz więcej: [Pij wodę z wodorem i przyspiesz swój metabolizm](#)



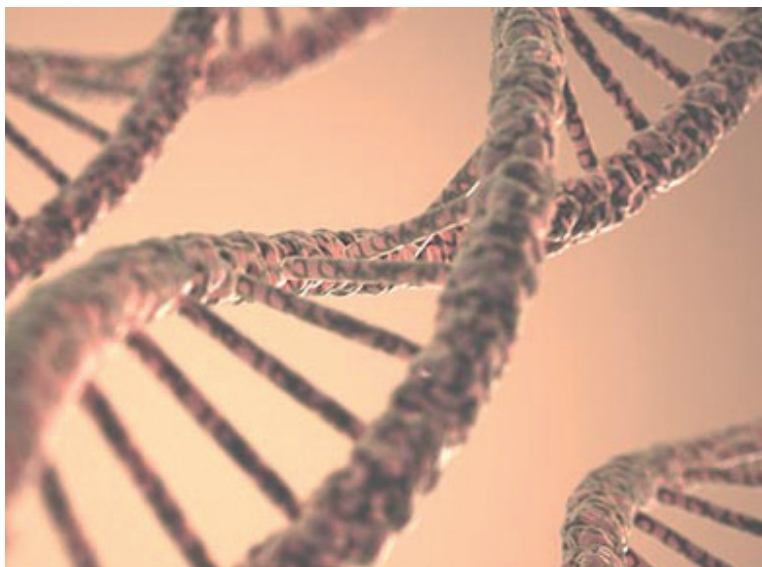
#### 5. Ogranicza bólu i stany zapalne związane z reumatoidalnym bólem stawów (zapalenie stawów)

Reumatoidalny ból stawów to niekończąca się, uciążliwa infekcja, która przyczynia się do znacznego uszkodzenia kości i więzadeł. Japońskie badania wykazały, że „wykorzystanie wody zawierającej duże ilości wodoru cząsteczkowego zmniejsza ciśnienie oksydacyjne i zmniejsza dolegliwości u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów”. Zobacz więcej: [Nowa terapia przeciwutleniająca i przeciwzapalna w stanach zapalnych przy użyciu wodoru cząsteczkowego](#)



#### 6. Naprawia uszkodzeń DNA

Wodór cząsteczkowy „rektyfikuje uszkodzenia DNA w mitochondriach komórki”. Potwierdzają to wyniki badań opublikowane w „International Journal of Radiation Biology”, w których stwierdzono, że „wodór molekularny stanowi ogromne zabezpieczenie przed uszkodzeniem bazy DNA wywołanym przez promieniowanie”. Zobacz więcej: [10 powodów, dla których warto zacząć pić wodę wodorową](#)





## 7. Walczy z alergiami

Niekorzystna reakcja alergiczna to nadmierna odpowiedź, gdy układ odpornościowy przesadza z reakcją na cząstkę, którą uważa za infekcję. [Wodór cząsteczkowy ogranicza tę odpowiedź układu odpornościowego.](#)



## 8. Redukuje tkankę tłuszczową

Picie wody nasyconej wodorem cząsteczkowym obniża poziom glukozy, insuliny i trójglicerydów w osoczu, działa jak dieta.

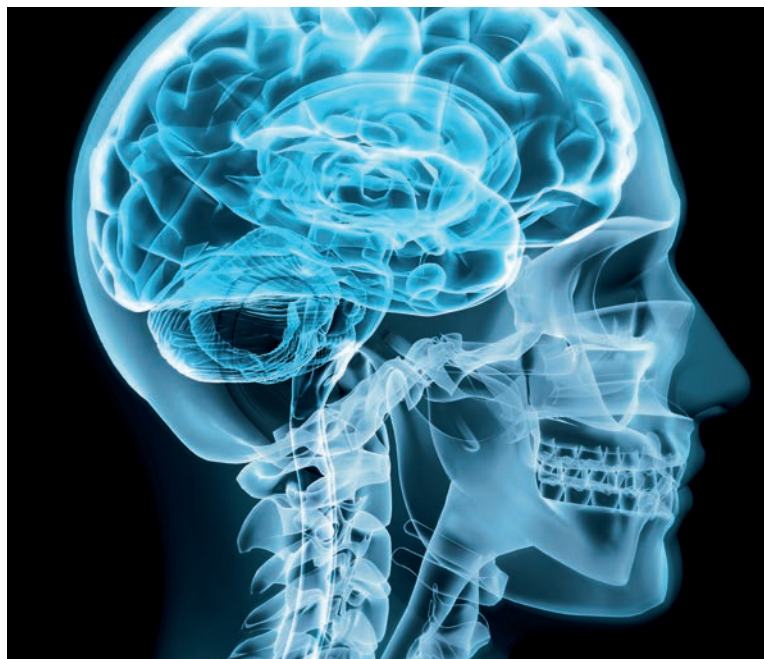
Zobacz więcej: [10 nowych wskazówek, jak zdrowo się odżywiać i zwalczać stres](#)



## 9. Poprawia funkcje poznawcze

Ze względu na zdolność H<sub>2</sub> do skutecznego pokonywania przeszkód mózgowych związanych z krwią, subatomowy wodór może wpływać pozytywnie na osoby z infekcją Parkinsona. W badaniach na gryzoniach w modelach choroby Alzheimera wodór cząsteczkowy przeciwdziałał podrażnieniom układu nerwowego i poprawiał pamięć

Zobacz więcej: [Nawilżanie wodą bogatą w wodór może poprawić Twój nastrój](#)



## 10. Przyspiesza rekonwalescencję po kontuzjach sportowych

Wodór cząsteczkowy może poprawić wyniki sportowe i regenerację organizmu. Wyniki badań pokazują, że „odpowiednie nawodnienie organizmu przed treningiem za pomocą wody bogatej w molekularny wodór obniżyło poziom mleczanu we krwi i przyspieszyło regenerację mięśni po wysiłku fizycznym”. Zobacz więcej: [Pomóż swoim mięśniom w szybszej regeneracji dzięki wodzie wodorowej](#)



## 6 metod przyjmowania wodoru cząsteczkowego

### 1. Wdychanie wodoru cząsteczkowego

H<sub>2</sub> można wdychać, podłączając maskę twarzową lub kaniulę nosową do generatora wodoru molekularnego. Wdychany wodór cząsteczkowy działa szybciej niż przy użyciu innych technik dostarczania H<sub>2</sub> organizmowi, więc stanowi rozsądną ochronę przed intensywnym (nagłym) stresem oksydacyjnym.

Wdychanie gazowego wodoru molekularnego jest stosowane



w placówkach medycznych w Azji. Nadzór sprawują nad tym lekarze. Pomimo faktu, że wdychanie gazowego wodoru cząsteczkowego daje niesamowite efekty, regularne stosowanie tej metody nie jest możliwe w domowych warunkach.

### 2. Wstrzyknięcie roztworu molekularnej soli wodorowej

Inną techniką podawania wodoru molekularnego, stosowaną w placówkach medycznych, jest wlew solanki zawierającej wodór cząsteczkowy. Worek soli fizjologicznej (stonej wody) jest nasycany wodorem cząsteczkowym. Sól fizjologiczna jest następnie wprowadzana do układu krążenia pacjenta.





Ta metoda jest skuteczna i pozwala ściśle kontrolować ilość wodoru podawanego pacjentowi. Ten sposób podawania H<sub>2</sub> jest często stosowany w Japonii, gdzie przemysł wodoru molekularnego jest najbardziej rozwinięty. Wodór molekularny jest powszechnie postrzegany jako pomocna cząstka, a wiele terapii opiera się właśnie na H<sub>2</sub>. W każdym razie ta technika jest odpowiednia tylko w warunkach klinicznych.

### 3. Picie wody nasyconej wodorem

Najpopularniejszą metodą przyjmowania wodoru molekularnego jest picie wody wzbogaconej w H<sub>2</sub>, która nazywana jest

po prostu Wodą Wodorową. Jonizatory alkaliczne były pierwszymi źródłami wody wodorowej (choć w bardzo niskich stężeniach). Dziś przygotowanie wody nasyconej wodorem nie jest żadnym problemem nawet w domu. Wystarczy zaopatrzyć się w odpowiednie, łatwe w obsłudze urządzenia. Oto przykłady.



#### Generator wodoru H2 Well

Generator H2 Well wytwarza wysokiej jakości wodę nasyconą wodorem cząsteczkowym. Wystarczy włączyć wodę i nacisnąć jeden przycisk.

##### Zalety generatora H2 Well:

- Wytwarza do 1600 ppb stężenia wodoru (w zależności od jakości i źródła wody).
- Po raz pierwszy zastosowana w generatorze zaawansowana membrana wymiany jonowej EX-PEM.
- Wysokiej jakości elektroda tytanowa pokryta platyną.
- System czyszczenia i dezynfekcji elektrody (EDC).
- Wysokiej jakości materiały: TRITAN Food Grade, BPA free.
- Certyfikat bezpieczeństwa elektronicznego, certyfikat testu SGS.
- Trwała i stabilna moc wyjściowa dla uzyskania maksymalnego stężenia H<sub>2</sub>.

- Dotykowy panel sterowania.
- Elegancki design

Więcej o generatorze wodoru H2 Well tutaj: [Generator wodoru H2 Well jakość i estetyka w jednym](#)



## Przenośny generator wody wodorowej Q-Cup Touch

Q-Cup Touch to przenośny generator wodoru, który w niewiele ponad 3 minuty wzbogaca zwykłą wodę w wodór cząsteczkowy. Q-Cup Touch jest kolejną, ulepszoną wersją generatorów wodoru, w którym zastosowano tytan oraz technologię SPE.

Q-Cup Touch pozwala na stosowanie pojemnika będącego częścią urządzenia, jak również standardowych butelek plastikowych, dzięki czemu w podróż wystarczy wziąć jedynie sam generator.

Więcej o przenośnym generatorze wody Q-Cup Touch tutaj: [Przenośny generator wodoru q-cup-touch](#)



## Plazmowy jonizator powietrza i generator wodoru 2w1

Innowacyjny jonizator powietrza z funkcją generowania jonów ujemnych oraz wodoru w postaci plazmy. Łączy w sobie funkcje oczyszczacza powietrza oraz urządzenia wspomagającego procesy zdrowienia organizmów żywych – zarówno ludzi, zwierząt, jak i roślin. Plazmowy jonizator powietrza jest w stanie eliminować z otoczenia zanieczyszczenia, takie jak kurz, pyłki, roztocza, alergeny oraz zapachy, a przy tym zapewnia uczucie optymalnej wilgotności. Urządzenie pracuje na wodzie destylowanej, z której generowana jest plazma. W przeciwieństwie do standardowych jonizatorów wytwarza bardzo stabilne jony, które utrzymują się długo w powietrzu. Do tego urządzenie wytwarza również ożywczą, zjonizowaną

– wodorową bryzę. Wodór jest najsilniejszym antyoksydantem, jaki do tej pory odkryto. Cząsteczka wodoru jest na tyle mała, że z łatwością przenika przez pęcherzyki płucne do mitochondriów, a następnie do komórek, inicjując procesy naprawcze w organizmie.

Więcej o plazmowym jonizatorze i generatorze wodoru 2w1 tutaj: [Generator plazmy Ion System](#)



## Generator wodoru Q-SPA – kąpiel i terapia w jednym

Generator Q-SPA zmienia kąpiel w terapię transdermalną (przezskórną) dzięki nasyceniu wody wodorem. W trakcie kąpieli uwalniane są w wodzie bąbelki wodoru cząsteczkowego w gazowej postaci, które wchłaniane są przez pory skóry i układ oddechowy. Tak wchłaniany wodór działa, jak antyoksydant.

Generator Q-SPA został zaprojektowany, tak, aby był poręczny w podróży. W komplecie jest załączona elegancka torba. Własne Spa może służyć nie tylko w domu, ale i podczas wyjazdów. Serce urządzenia – płyty, zostały wykonane w 99,9% ze szwajcarskiego tytanu spiekanego zanurzeniowo w platynie. Zastosowano również specjalną membranę japońskiej produkcji.. Q-SPA jest w stanie wygenerować w wannie stężenie wodoru w zależności od jakości i składu wody nawet 1900 ppb. Dzięki budowie generator wodoru H<sub>2</sub> pozwala na łatwe zastosowanie terapii SPA molekularnym wodorem dla okolic twarzy. Wystarczy umieścić urządzenie w dowolnej misce.

Więcej o generatorze wody Q-SPA tutaj: [Generator-wodoru-q-spa-kąpiel-i-terapia-w-jednym/](#)

## Wodorowa mgiełka wodna do twarzy Biocera

Mgiełka Biocera to naturalne nawilżenie skóry bez kremu. Wytwarza bogatą w minerały, zawierającą wodór, naturalną alkaliczną wodę o właściwościach antyoksydacyjnych. Dzięki niej twarz będzie doskonale nawilżona. Mgiełka wytwarza wodę alkaliczną nasyconą jonami wodoru, która ma właściwości antyoksydacyjne. Wodór zawarty w mgiełce łączy się z wolnymi rodnikami tlenowymi tworząc wodę, przez co przeciwdziała starzeniu się i degeneracji komórek. Mniejsze cząsteczki wody są szybko wchłaniane, tworząc barierę dla suchej i zniszczonej skóry.

### **Cechy wodorowej mgiełki:**

- Zawiera certyfikowane przez NSF kulki kryształowe.
- Kulki generują w pojemniku wodę bogatą w wodór i tworzą energię promieniowania podczerwonego w wodzie.
- Przyczynia się do utrzymania skóry twarzy w doskonałym stanie.
- Mgiełka przekształca zwykłą wodę w wodę bogatą w wodór i jest wolna od chemicznych substancji.
- Złoże ma działanie przeciwbakteryjne.
- Utrzymuje skórę dobrze nawilżoną.

Więcej o wodorowej mgiełce wodnej do twarzy Biocera: [Mgiełka wodorowa Q-Mist totalne odświeżenie](#)



## Wybieramy generator wody wodorowej – na co zwrócić uwagę?

Wybierając generator wody wodorowej, należy pamiętać o kilku istotnych kwestiach. Poniżej podpowiadamy, na co zwrócić uwagę, wybierając takie urządzenie, żeby w pełni cieszyć się korzyściami, jakie daje woda wodorowa.

1. Badania wykazały, że poziom wodoru musi wynosić co najmniej 1000 ppb (1,0 ppm) lub więcej. Zapewni to ilość wytwarzanego wodoru o wystarczająco wysokim stężeniu, aby był terapeutyczny.
2. Wielu producentów generatorów wody wodorowej nadal stosuje starszą technologię wodorową, gdzie nie używa się najnowszej membrany SPE / PEM. W przypadku starszych technologii membranowych Twój generator wodoru może wytwarzać wodę zawierającą resztkę chloru i ozonu, co nie jest zdrowe. Dlatego ważne jest, aby upewnić się, że wybrany generator wody wodorowej wykorzystuje najnowszą membranę SPE / PEM. Usuwa ona resztki chloru

lub ozonu przez zawór odpływowy. [Dowiedz się, dlaczego technologia SPE / PEM jest ważna](#) oraz więcej tutaj: [Technologia SPE/PEM](#)

3. Niektóre z tanich wersji butli wodoru nie używają wysokogatunkowego tytanu. Ten gorszej jakości może bardziej szkodzić zdrowiu niż mu pomagać. Wykorzystanie wysokiej jakości tytanu do procesu elektrolizy to świetny sposób na produkcję czystej i bezpiecznej wody wodorowej.
4. Ponieważ H<sub>2</sub> jest gazem i bardzo szybko się rozprasza, bardzo trudno przechowywać i utrzymywać wodór cząsteczkowy. W rzeczywistości zaleca się picie świeżo przygotowanej wody wodorowej. Aby przechowywać wodę z wodorem molekularnym przez dłuższy czas, zaleca się użycie aluminiowego lub nierdzewnego pojemnika do przechowywania wody.

Przykładem odpowiedniej butelki jest H2 Keep, o której można więcej przeczytać tutaj: [Pojemnik do przechowywania wody wodorowej](#)

## DZIELIMY SIĘ WIEDZĄ NA TEMAT WODORU CZĄSTECZKOWEGO

Teraz, biorąc pod uwagę wszystko, co do tej pory się dowiedzieliśmy, można zadać pytanie, dlaczego wodór cząsteczkowy nie znajduje się na szczycie łańcucha pokarmowego, zwłaszcza jeśli chodzi o jego dobroczynne działanie zdrowotne?

Głównym powodem jest to, że nawet przy potencjalnym zastosowaniu wodoru cząsteczkowego do celów medycznych, wciąż jesteśmy na początku zrozumienia innych czynników związanych z funkcjonowaniem tej cząsteczki, zwłaszcza jako cząsteczki bioaktywnej u ludzi. Chociaż badania okazały się obiecujące w komórkach zwierzęcych, trwają dalsze badania na ludziach, aby w pełni potwierdzić to, co już wiemy o skuteczności wodoru cząsteczkowego. Mamy nadzieję, że ten e-book nieco

zwiększył Twoją wiedzę na temat wodoru cząsteczkowego i związanych z nim korzyściach dla ludzkiego zdrowia. Ta książka, obok innych publikacji, jakie można znaleźć na stronie <https://www.jonizatory.eu/category/baza-wiedzy/>, jest zaledwie wstępem do coraz szerszej wiedzy na temat terapeutycznego działania H<sub>2</sub>. Mamy nadzieję, że ten e-book pomoże Ci zrozumieć lepiej korzyści płynące z przyjmowania wodoru molekularnego.

Obecnie wiele instytutów i naukowców prowadzi badania nad wodorem cząsteczkowym. Z każdym rokiem dowiadujemy się coraz więcej o H<sub>2</sub>, chociaż jeszcze wiele jest do odkrycia. Mamy nadzieję, że po lekturze tej książki staniesz się, podobnie jak my, gorącym zwolennikiem korzystania z dobrodziejstw, jakimi może obdarzyć nasz organizm wodór cząsteczkowy. Prosimy również o propagowanie tej wiedzy, aby więcej osób mogło wykorzystać tę terapeutyczną cząstkę.

## LEKARZE I WODÓR MOLEKULARNY



*Dr Eva Pua, NMD, ERP WELLNESS,  
Filipiny:*

„Obecnie wytwarzamy najbardziej zaawansowane produkty, jakie kiedykolwiek powstały, a jednocześnie ludzie są podatni na choroby z powodu stresu i czynników środowiskowych. Żywność, którą spożywamy, nie jest już czysta z powodu nowoczesnego systemu produkcji, który eliminuje większość składników odżywczych.

Gorąco polecam wodę bogatą w wodór, ponieważ daje naprawdę niesamowite efekty. H<sub>2</sub> jest uznawane przez społeczność naukową za najmniejszą cząsteczkę w przyrodzie (88 razy mniejszą niż witamina C) i najsilniejszy antyoksydant we wszechświecie.

Wodór molekularny może selektywnie i skutecznie usuwać toksyny z naszego organizmu, naprawiać geny komórkowe, eliminować stany zapalne i zapobiegać mutacjom komórek nowotworowym, przeciwdziała starzeniu się, zapobiega chorobom, a także dba o urodę”.

### WIĘCEJ O WODORZE CZĄSTECZKOWYM

Jeśli chcesz dowiedzieć się dużo więcej na temat zdrowotnego działania wodoru cząsteczkowego, zapraszamy do naszej Bazy Wiedzy na stronie:

<https://www.jonizatory.eu/category/artykuly/>

Potrzebujesz z nami kontaktu:

☎ +48 500 086 058 lub napisz kontakt@jonizatory.eu

Powoływane źródła w publikacji:

<https://www.wikigenes.org/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

<https://www.hindawi.com/>