



## Водородная вода: напиток для улучшения здоровья

Доктор Джулиан Уитакер

*Опубликовано в журнале «Health & Healing», май 2015, Vol. 25, No. 5*

Бизнесмен в свои 60 лет сообщил, что с тех пор как он начал пить водородную воду, он стал чувствовать себя более энергичным, а память стала острее. Бегун сказал,

что улучшились выносливость и сон, а также снизилась мышечная боль.

Дочь женщины с болезнью Альцгеймера заметила улучшение способностей своей матери вспоминать имена и события, и теперь она самостоятельно может принимать душ без посторонней помощи как раньше и "постепенно возвращается к той, которой она была прежде".

Молодой человек очнулся от трехмесячной комы, которая была после серьезной аварии на мотоцикле с тяжелейшим прогнозом из-за серьезных когнитивных, речевых и мобильных проблем. Водородная вода способствовала его восстановлению, а сегодня он снова работает фитнес-инструктором.

Были проведены плацебо-контролируемые клинические испытания - часть пациентов с болезнью Паркинсона пила водородную воду, часть обычную воду. У тех, кто пила водородную воду, были значительные улучшения симптомов, в то время как в группе плацебо все ухудшилось. И в экспериментальном исследовании людей с ревматоидным артритом было значительное снижение числа боли в суставах и отека.

Я пойму, если вы решите, что все написанное звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой. Изначально я думал точно также. Но чем больше я углублялся в изучение сотни научных исследований об эффектах водородной терапии (которая также называется молекулярный водород или терапия H<sub>2</sub>), тем больше я убеждался в правдивости научных достижений.

### Что такое молекулярный водород?

Водород #1 в периодической таблице, это самый простой и легкий элемент, который состоит только из одного электрона и одного протона. Он также является самым распространенным элементом во Вселенной - это материал звезд, туманностей и таких планет, как Юпитер и Сатурн.

Тем не менее, на Земле водород редко встречается в молекулярной форме. Водородный газ (H<sub>2</sub>, так как каждая молекула имеет два атома водорода) настолько плотный, что легко избегает гравитационного притяжения нашей планеты. А так как водород вступает в реакцию с почти всеми другими элементами, он в основном существует в форме химического соединения, как вода, масло и газ, миллионы природных и синтетических химических веществ, а также других органических соединений, необходимых для жизни.

Редкость молекулярного водорода, возможно из-за его небольшого размера и других уникальных свойств, вдохновили инновационных ученых для исследований в своих потенциальных терапевтических применениях, и они сделали некоторые замечательные открытия.

## **Почему H<sub>2</sub> является настолько сильным?**

Прежде всего H<sub>2</sub> является чрезвычайным антиоксидантом, свободным радикалом, который селективно очищает наиболее опасные и разрушительные гидроксильные радикалы. Гидроксильные радикалы вызывают их цикл разрушения, забрав электроны из молекул ДНК, белков и жиров, дестабилизируя их и цепную реакцию окислительного стресса. H<sub>2</sub> легко отдает электроны гидроксильных радикалов, которые стабилизируют их и останавливают в их направлениях. Это также снижает токсичность пероксинитрита, другого разрушительного окислителя, и повышает защитные силы организма за счет увеличения производства природных антиоксидантов, таких как глутатион, супероксиддисмутаза и каталаза.

Во-вторых, H<sub>2</sub> оказывает благотворное влияние на клеточную связь и экспрессию генов. Он подавляет ФНО-альфа и другие белки, участвующие в воспалительных процессах и включают механизмы, которые защищают от гибели клеток. Но поскольку H<sub>2</sub> избирателен, он не собирает существенные окислительно-восстановительные связанные радикалы, которые играют ключевую роль в качестве клеточных мессенджеров.

В-третьих, недавние исследования показывают, что H<sub>2</sub> в воде увеличивает производство гормона под названием грелин. Грелин выделяется в желудке и является самым известным для стимулирования аппетита, он также повышает высвобождение гормона роста и имеет защитные эффекты в головном мозге, сосудистой системе, печени и в других местах.

В-четвертых, "нано" молекулы H<sub>2</sub> способны проникать через клеточные мембраны, войти в митохондрии и ядро клетки, пересекают гематоэнцефалический барьер и оказывают свое положительное влияние в тканях и органах по всему телу.

Поэтому не удивительно, что преимущества H<sub>2</sub> в терапии были продемонстрированы на исследованиях животных и/или человеческих моделях в широком диапазоне, в том числе при травмировании головного и спинного мозга, болезни Паркинсона, Альцгеймера, инсульта, сердечного приступа, сосудистых заболеваний, при сахарном диабете, заболевании печени и почек, расстройства, аутоиммунного состояния, а также проблем с легкими.

## **Лучшая система доставки H<sub>2</sub> через воду**

Три основных направления H<sub>2</sub> были использованы в клинических исследованиях: вдыхание газообразного водорода, инъекция физиологическим раствором обогащенным водородом, и - самый простой, безопасный и наиболее экономичный способ - пить молекулярный водород, производя его в воде.

Водородная вода может быть сгенерирована с помощью электролиза (прохождение электрического тока через воду), которая расщепляет H<sub>2</sub>O в O<sub>2</sub> и H<sub>2</sub>, растворяя его в воде. Водные "ионизаторы", которые продаются за тысячи долларов, для "щелочной", "структурированной", или "микрочластерной" воды, на самом деле получают свои преимущества из молекулярного водорода, которую они производят.

Но появился более удобный и эффективный способ производства H<sub>2</sub> в воде. Смачивание металлического магния в воде производит химическую реакцию, которая разрывает связи в молекулах воды и дает молекулярный водород. Мое первое знакомство с этим методом было через доктора Хаяши Рич с прибором «Rich Water Stick». Это пяти дюймовый стержень магния, который вы держите, погрузив в бутылку воды и пополняете по мере необходимости. Стержнем я пользовался несколько месяцев до тех пор, пока моя жена не выбросила бутылку, подумав, что в бутылке находится какой-то камень. И тогда я подумал, что кто-то должен придумать более удобный способ для данного процесса.

И кто-то это сделал. Компания под названием *Purative* усовершенствовала метод, производя таблетки микронизированного элементарного магния, который, при растворении в воде генерировал изрядную дозу (1,6-2,6 промилле) молекулярного водорода. Вам просто нужно было бросить таблетку в бутылку с водой, закрыть бутылку, подождать 10-15 минут когда микропузырьки водорода образуются и растворятся в воде, и затем пить.

Делая это один раз в день с приблизительной дозировкой, используемой в исследовании водородной терапии - и систему буквально наполняют погашенные свободные радикалы электронов. И потому, что H<sub>2</sub> является безопасной, природной молекулой, которая является общей для тела, вы не можете принять его слишком много.

Вода с молекулярным водородом имеет перспективное будущее в качестве безопасной, простой, недорогой терапии для поддержания здоровья, профилактики заболеваний и лечения наших наиболее распространенных проблем со здоровьем. Я добавил 1-2 бутылки воды насыщенной водородом в свой ежедневный рацион и предлагаю вам подумать о том, чтобы сделать то же самое. До дна!

## Ссылки

*Dixon BJ, et al. The evolution of molecular hydrogen: a noteworthy potential therapy with clinical significance. Med Gas Res. 2013 May;16;3(1):10.*

## Об авторе



### Доктор Джулиан Уитакер (Dr. Julian Whitaker)

Доктор Джулиан Уитакер настоящий первопроходец и последователь альтернативной медицины. Также является автором, преподавателем, основателем и директором *Whitaker Wellness* института - провел более 40 лет, помогая людям улучшить их качество жизни, предоставляя им знания и инструменты для здоровья и хорошего самочувствия.

Он автор множества книг о здоровье: *Reversing Hypertension; The Memory Solution; Shed 10 Years in 10 Weeks; The Pain Relief Breakthrough; Reversing Heart Disease, Reversing Diabetes; and Dr. Whitaker's Guide to Natural Healing.*

<http://www.faim.org/dr-julian-whitaker>