

Wasserstoffwasser: Trinken für eine bessere Gesundheit

JULIAN WHITAKER

Was ist molekularer Wasserstoff?

Wasserstoff, #1 im Periodensystem, ist das einfachste und leichteste Element, das nur aus einem Elektron und einem Proton besteht. Es ist auch das am häufigsten vorkommende Element im Universum, der Stoff für Sterne, Nebel und Gasriesenplaneten wie Jupiter und Saturn.

Auf der Erde existiert Wasserstoff jedoch nur selten in molekularer Form. Wasserstoffgas (als H₂ bezeichnet, weil jedes Molekül zwei Wasserstoffatome enthält) ist so leicht, dass es der Anziehungskraft unseres Planeten leicht entkommt. Und da Wasserstoff mit fast allen anderen Elementen reagiert, liegt er meist in Form von chemischen Verbindungen vor, wie Wasser, Öl und Gas, Millionen von natürlichen und synthetischen Chemikalien sowie anderen organischen Verbindungen, die für das Leben unerlässlich sind.

So selten molekularer Wasserstoff auch sein mag, seine geringe Größe und andere einzigartige Eigenschaften haben innovative Wissenschaftler dazu inspiriert, seine potenziellen therapeutischen Anwendungen zu erforschen, und sie haben einige bemerkenswerte Entdeckungen gemacht.

Warum H₂ so mächtig ist

Erstens ist H₂ ein außergewöhnliches Antioxidans, ein Löscher freier Radikale, der selektiv die gefährlichsten und zerstörerischsten Hydroxylradikale abfängt. Hydroxylradikale leiten ihren Zerstörungszyklus ein, indem sie Elektronen aus Molekülen in DNA, Proteinen und Fetten stehlen, sie destabilisieren und eine Kettenreaktion von oxidativem Stress auslösen. H₂ gibt bereitwillig Elektronen an Hydroxylradikale ab, die sie stabilisieren und in ihren Spuren stoppen. Es reduziert auch die Toxizität von Peroxynitrit, einem weiteren zerstörerischen Oxidationsmittel, und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers weiter, indem es die Produktion natürlicher Antioxidantien wie Glutathion, Superoxiddismutase und Katalase erhöht.

Zweitens hat H₂ positive Auswirkungen auf die Zellsignalisierung und die Genexpression. Es unterdrückt

TNF-alpha und andere Proteine, die an Entzündungen beteiligt sind, aktiviert Mechanismen, die vor dem Zelltod schützen. Da H₂ jedoch selektiv ist, fängt es keine essentiellen Redox-Signalradikale ab, die als zelluläre Botenstoffe eine Schlüsselrolle spielen.

Drittens zeigen neuere Studien, dass mit H₂ angereichertes Wasser die Produktion eines Hormons namens Ghrelin erhöht. Ghrelin wird im Magen ausgeschüttet und ist vor allem dafür bekannt, den Appetit anzuregen, aber es fördert auch die Freisetzung von Wachstumshormonen und hat schützende Wirkungen im Gehirn, im Gefäßsystem, in der Leber und anderswo.

Viertens sind H₂-"Nano"-Moleküle in der Lage, durch Zellmembranen zu diffundieren, in die Mitochondrien und den Zellkern einzudringen, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und ihre positiven Wirkungen in Geweben und Organen im ganzen Körper auszuüben.

Daher ist es nicht verwunderlich, dass der Nutzen der H₂-Therapie in Tiermodellen und/oder Humanstudien bei einer Vielzahl von Erkrankungen nachgewiesen wurde, darunter traumatische Hirn- und Rückenmarksverletzungen, Parkinson, Alzheimer, Schlaganfälle, Herzinfarkte, Gefäßerkrankungen, Diabetes, Leber- und Nierenerkrankungen, Autoimmunerkrankungen und Lungenprobleme.

Das beste Abgabesystem für H₂-Wasser

In der klinischen Forschung wurden drei primäre Wege der H₂-Verabreichung verwendet: das Einatmen von Wasserstoffgas, die Injektion von wasserstoffreicher Kochsalzlösung und – die einfachste, sicherste und kostengünstigste Methode – das Trinken von mit molekularem Wasserstoff angereichertem Wasser.

Wasserstoffwasser kann durch Elektrolyse (Durchleiten eines elektrischen Stroms durch Wasser) erzeugt werden, wodurch H₂O in O₂ und H₂ gespalten und im Wasser gelöst wird. Wasser-"Ionisatoren", die für Tausende von Dollar verkauft werden und "alkalisches", "strukturiertes" oder "mikrogeclustertes" Wasser herstellen sollen, beziehen ihre Vorteile tatsächlich aus dem molekularen Wasserstoff, den sie produzieren.

Aber es gibt einen bequemeren und effektiveren Weg, H₂-Wasser herzustellen. Das Eintauchen von metallischem Magnesium in Wasser erzeugt eine chemische Reaktion, die die Bindungen in Wassermolekülen aufbricht und molekularen Wasserstoff freigibt. Meine erste Einführung in diese Methode war Hayashis wasserstoffreicher Wasserstab, ein fünf Zoll großer Magnesiumstab, den Sie in eine Flasche Wasser tauchen, trinken und bei Bedarf nachfüllen. Die Stäbchen halten mehrere Monate, aber meine Frau nahm an, dass der "Stein" in meiner Wasserflasche Müll war und warf ihn weg. Ich erinnere mich, dass ich damals dachte, dass jemand ein benutzerfreundlicheres Produkt entwickeln sollte.

Jemand hat es getan. Ein Unternehmen namens Purative hat eine Methode zur Herstellung von Tabletten aus mikronisiertem elementarem Magnesium perfektioniert, die, wenn sie in Wasser gelöst sind, eine hohe Dosis (1,6–2,6 ppm) molekularen Wasserstoffs erzeugen. Sie geben

einfach eine Tablette in eine Flasche mit Wasser, verschließen sie fest, warten 10–15 Minuten, bis Wasserstoff-Mikrobläschen entstehen, die sich im Wasser auflösen, und trinken.

Einmal am Tag zu tun, nähert sich der Dosis an, die in der Wasserstofftherapie-Forschung verwendet wird – und flutet das System buchstäblich mit Elektronen, die freie Radikale löschen. Und da H₂ ein sicheres, natürliches Molekül ist, das im Körper vorkommt, kann man nicht zu viel davon bekommen.

Molekulares Wasserstoffwasser hat eine vielversprechende Zukunft als sichere, einfache und kostengünstige Therapie zur Gesunderhaltung, Krankheitsprävention und Behandlung unserer häufigsten gesundheitlichen Herausforderungen. Ich habe ein oder zwei Flaschen H₂-gesättigtes Wasser zu meiner täglichen Routine hinzugefügt und schlage vor, dass Sie dasselbe in Betracht ziehen. Von unten nach oben!

Das Wasser produzieren wir mit **Magnesium Booster, WATEC Pitcher und Mineral Booster.**

Weitere Informationen finden Sie unter [Website von Julian Whitaker](#)(Link ist extern).

Referenz

Dixon BJ, et al. Die Evolution des molekularen Wasserstoffs: eine bemerkenswerte potenzielle Therapie mit klinischer Bedeutung. *Med Gas Res.* 2013 Mai;16;3(1):10.

*Ursprünglich veröffentlicht in Health & Healing, Mai 2015, Vol. 25, No. 5.
Verwendung mit Genehmigung.*