

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ  
**ВОДОРОДНАЯ ВОДА**



Выполнил студент 2 курса  
лечебного факультета группы  
Л-201

Сабреков С.В.

Проверил преподаватель

Дробышевская И. Н.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

- Что собой представляет вода, обогащенная водородом
- Характеристики водородной воды
- Полезные свойства водородной воды
- 3 мифа про воду, обогащенную водородом
- Польза постоянного употребления водородной воды
- Польза водородной воды при спортивных тренировках и в косметологии
- Где взять водородную воду
- Виды водородных генераторов
- Правильный прием воды, обогащенной водородом



# ВВЕДЕНИ

Вода, обогащенная водородом — настоящий живительный напиток. Она обладает рядом полезных свойств, но не является панацеей от заболеваний, как любят приукрасить нечестные рекламщики. Водородная вода способствует похудению, замедляет увядание кожи, помогает во время спортивных тренировок. И это только часть ее уникальных преимуществ.

# ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ВОДОРОДНАЯ ВОДА

Водородная вода – это жидкость,

предназначенная для питья. Иногда ее

называют живым напитком. Она

насыщена молекулами  $H_2$ , не

связанными между собой.

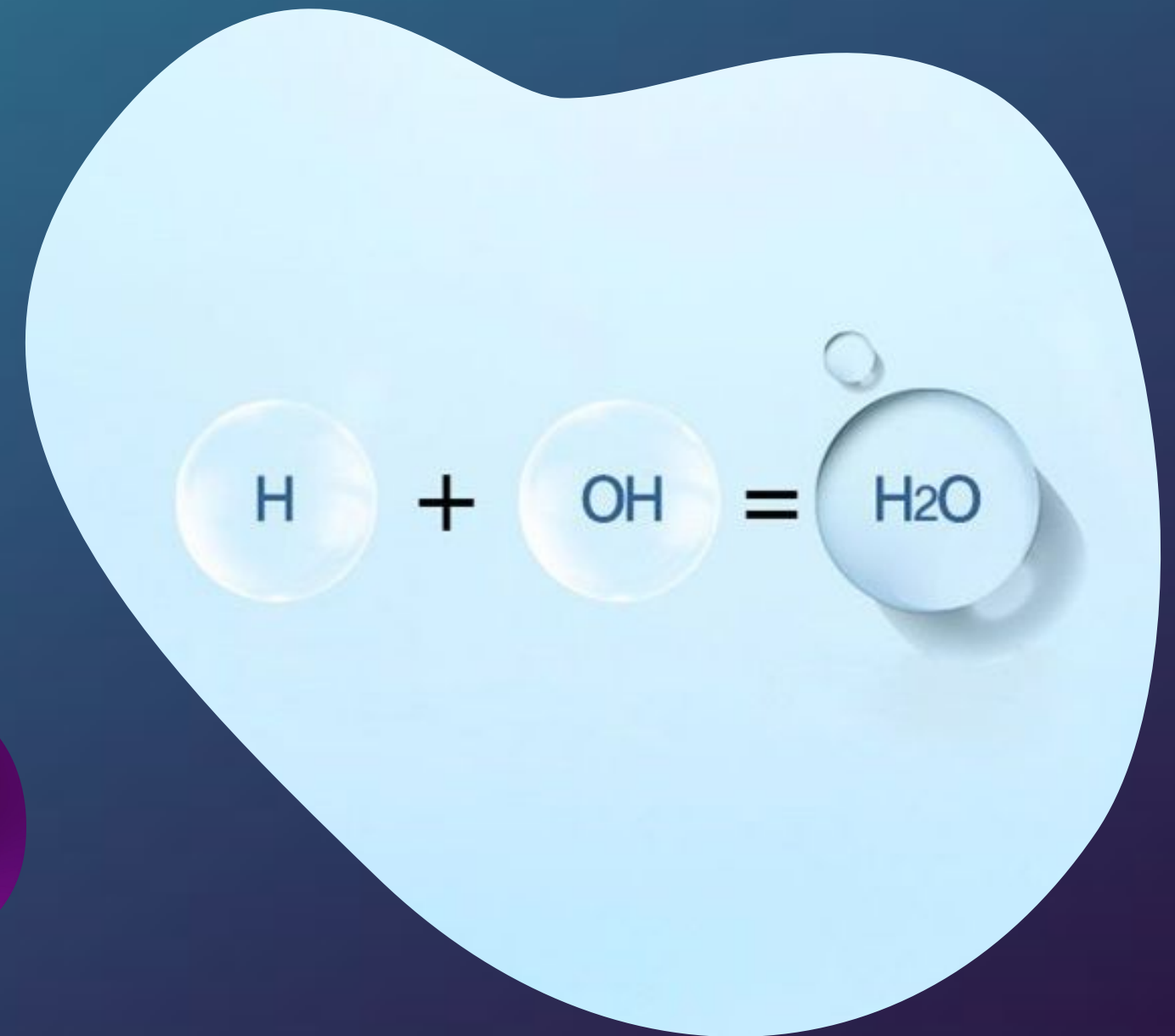
Отличительная черта молекулярного

водорода – его способность

нейтрализовать действие оксидантов,

которые, как известно, вызывают

воспалительные процессы в организме



# ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ВОДОРОДНАЯ ВОДА

Количество этих вредных веществ зависит от ряда факторов:

- уровня физической активности;
- степени загрязнения воздуха;
- наличия вредных привычек (курение, алкоголизм).



# ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ВОДОРОДНАЯ ВОДА

Польза воды обогащенной водородом заключается в снижении уровня оксидантов, при ее регулярном употреблении. Достоинства напитка:

- участие в обменных процессах и в борьбе со свободными радикалами;
- способность быстро (из-за небольшого размера) проникать сквозь биологические мембраны и насыщать клетки полезными элементами;
- отсутствие п



# ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ВОДОРОДНАЯ ВОДА



# ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ВОДОРОДНАЯ ВОДА

кислород в легких



красные  
кровяные тельца



кровяные тельца доставляют  
кислород к органам и тканям



# ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ВОДОРОДНАЯ ВОДА

Молекулярный водород не является окислителем, в отличие от обычной питьевой воды. Соответственно, ее усвоение не требует от организма дополнительных энергозатрат.

Журнал Nature Medicine первым опубликовал статью на тему: «Вода, обогащенная водородом: польза и вред». Полное название исследования – «Hydrogen acts as a therapeutic antioxidant by selectively reducing cytotoxic oxygen radicals».

# ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОДОРОДНОЙ ВОДЫ

- Окислительно-восстановительный потенциал (ОВП, ORP) имеет отрицательные значения.
- Устойчивый показатель pH
- Большая концентрация водорода, обладающего высокой



# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ВОДОРОДНОЙ ВОДЫ

В результате исследований, проведенных учеными Японии и других развитых странах, было установлено, что водород может оказывать положительное влияние на клетки организма. Он является мощным антиоксидантом, поэтому его применение показано всем людям, независимо от их физиологических особенностей и возраста.

## Чем полезна вода обогащенная водородом?

- Она тормозит процесс старения организма.
- Оказывает благотворное влияние на биохимические процессы
- Нейтрализует свободные радикалы
- Способствует снижению массы тела



# 3 МИФА ПРО ВОДУ, ОБОГАЩЕННУЮ ВОДОРОДОМ

12

- **Первый.** Водородная вода является «лекарством» от всех болезней.
- **Второй.** Обогащенную водородом жидкость можно налить в любую емкость и употреблять по мере надобности.
- **Третий.** Водородная жидкость помогает человеку

На сегодняшний день ученые продолжают изучать **поправить здоровье независимо от условий жизни.** водородную воду. Они уверены, что не за горами то время,

когда она станет инструментом официальной медициной. Но

до тех пор будут рождаться новые мифы касательно этого



# ПОЛЬЗА ПОСТОЯННОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ

Обогащенная вода рекомендована для регулярного применения (как внутреннего, так и наружного). Водородная вода обладает уникальными ингибиторными свойствами. Именно они делают ее великолепным общеукрепляющим средством.

- Гипотеза о влиянии водородной воды на основные показатели здоровья:
- профилактике некоторых заболеваний
  - ликвидации последствий химиотерапии и радиационного облучения;
  - поддержанию красоты и



# ПОЛЬЗА ПОСТОЯННОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ

Применение напитка показано всем возрастным категориям, в том числе и детям. Ведь польза водородной воды научно обоснована, а противопоказания не выявлены. Поражают и результаты наружного использования субстанции. Косметические процедуры на основе водородной жидкости позволяют быстро устранить недостатки кожного покрова: сниженную гидратацию и сухость, воспаления, возрастные изменения,



# <sup>15</sup> ПОЛЬЗА ВОДОРОДНОЙ ВОДЫ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ И В

## КОСМЕТОЛОГИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ:



Водород позволяет:

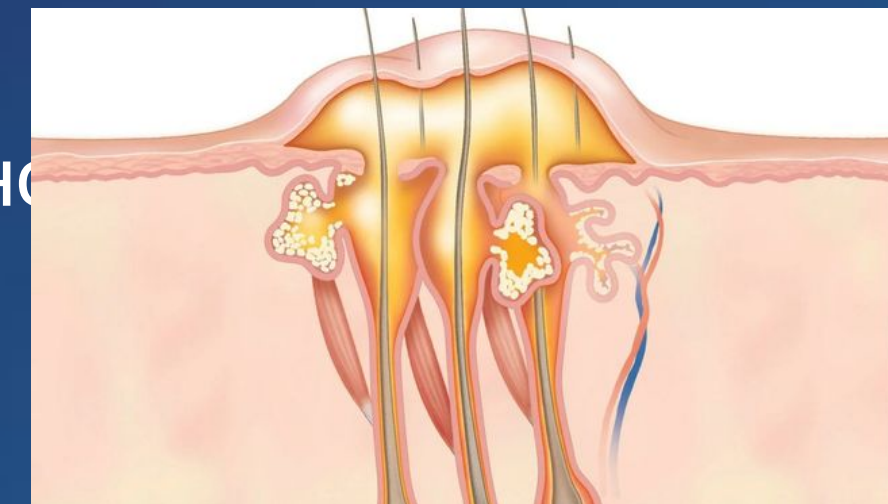
- активизировать обменные процессы;
- снизить уровень молочной кислоты в мышцах;
- замедлить протекание патологических реакций;
- снизить риск повреждения мышечной ткани.

Для достижения наилучшего эффекта необходимо применять водородную воду до и после тренировок.

## В КОСМЕТОЛОГИИ

Обогащенная атомами водорода жидкость оказывает полезное действие на кожу, и на волосы. Регулярное умывание живой водой устраняет:

- гнойнички;
- раздражение;



# ГДЕ ВЗЯТЬ ВОДОРОДНУЮ ВОДУ

ЕСТЕСТВЕННЫХ ИСТОЧНИКОВ ЖИВИТЕЛЬНОГО НАПИТКА НЕ ТАК

УЖ И МНОГО.



НОРДЕНАУ  
(Германия)



НАДАНА  
(Индия)



ТЛАКОТА  
(Мексика)



ЛУРД  
(Франция)

ИМЕННО К НИМ СОВЕРШАЮТ ПАЛОМНИЧЕСТВО ЛЮДИ, НУЖДАЮЩИЕСЯ В ИСЦЕЛЕНИИ, В ИЗБАВЛЕНИИ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ.



# ГДЕ ВЗЯТЬ ВОДОРОДНУЮ ВОДУ

**ПРИГОТОВИТЬ УНИКАЛЬНЫЙ НАПИТОК МОЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО. ДЛЯ ЭТОГО ТРЕБУЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ГЕНЕРАТОР. АППАРАТ ПОЗВОЛЯЕТ ПРОИЗВЕСТИ САТУРАЦИЮ ЖИДКОСТИ ВОДОРОДОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. КАК ПРАВИЛО, КОНСТРУКЦИЯ ТАКИХ ПРИБОРОВ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ НАЛИЧИЕ ВСТРОЕННЫХ ФИЛЬТРОВ, ПОЭТОМУ ОНИ ВЫПОЛНЯЮТ ПОЛНЫЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ ВОДЫ К УПОТРЕБЛЕНИЮ.**

Единственный минус изготовления живого напитка дома – это отсутствие возможности транспортировки полученной субстанции, поскольку водород из нее будет улетучиваться в течение пятнадцати минут с момента приготовления. Решить эту проблему можно покупкой специального бокса. В противном случае придется пить воду, не отходя от генератора.

# ВИДЫ ВОДОРОДНЫХ ГЕНЕРАТОРОВ

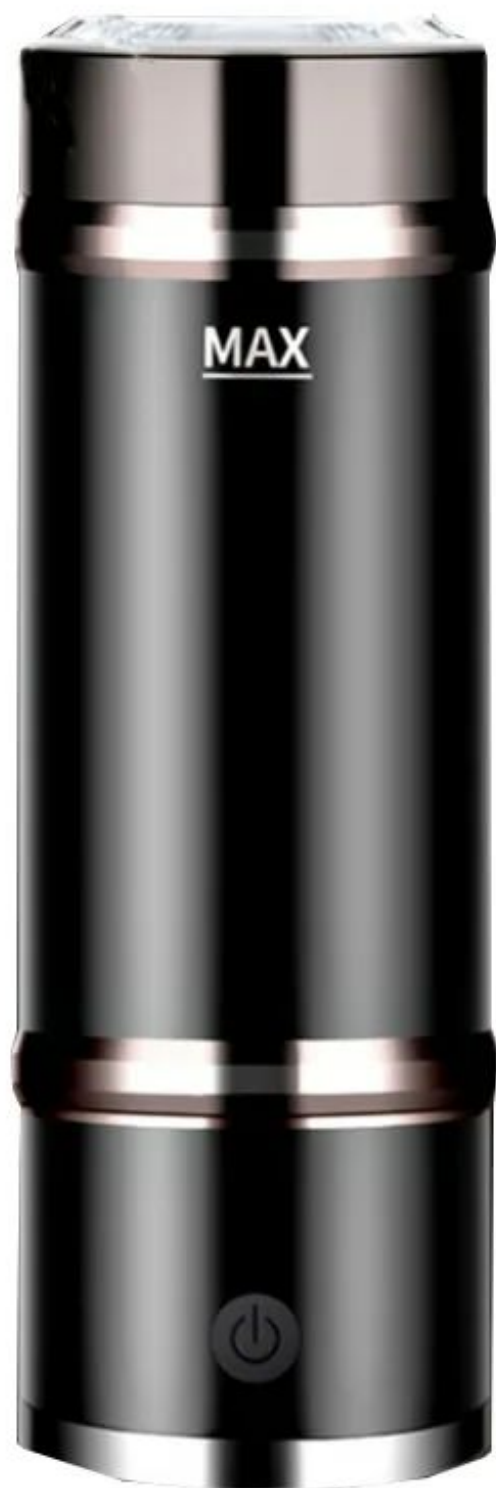
---

## КАРМАННЫЕ ГЕНЕРАТОРЫ



# ВИДЫ ВОДОРОДНЫХ ГЕНЕРАТОРОВ

## ПОРТАТИВНЫЕ ГЕНЕРАТОРЫ



# ВИДЫ ВОДОРОДНЫХ ГЕНЕРАТОРОВ

## СТАЦИОНАРНЫЕ ГЕНЕРАТОРЫ



# ВИДЫ ВОДОРОДНЫХ ГЕНЕРАТОРОВ

## ВОДОРОДНЫЕ ЧАЙНИКИ



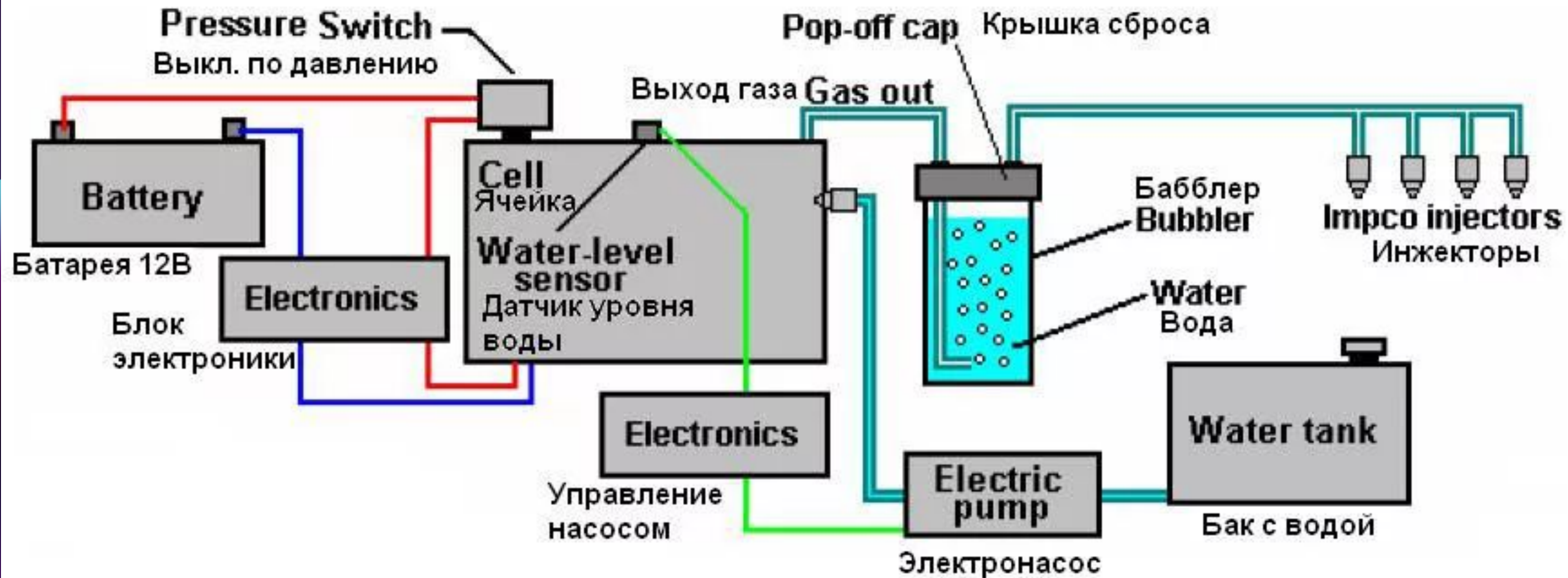
# ВИДЫ ВОДОРОДНЫХ ГЕНЕРАТОРОВ

## СТАЦИОНАРНЫЕ ГЕНЕРАТОРЫ – ДИСПЕНСЕРЫ



# ВИДЫ ВОДОРОДНЫХ ГЕНЕРАТОРОВ

## СТАЦИОНАРНЫЕ ГЕНЕРАТОРЫ, НАПРЯМУЮ ПОДКЛЮЧАЕМЫЕ К ВОДОПРОВОДУ



# ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИЕМ ВОДОРОДНОЙ ВОДЫ

Для достижения терапевтического эффекта пить водородную воду надо регулярно. Стоит придерживаться следующих правил:

- Определить суточную норму напитка
- рекомендуют начинать употреблять живительную жидкость с половины ее суточной нормы.
- Вода, обогащенная водородом, должна выпиваться сразу после открытия металлической фляги или бутылки.





---

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Замечательный эффект дает одновременное применение водородной воды и лекарственных средств, витаминов, соков, напитков, действие которых направлено на очищение организма. Не стоит ждать мгновенных результатов, необходимо следить за своим самочувствием, и вскоре вы заметите улучшение здоровья, подъем энергии, восстановление работоспособности.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

