



ŽIVOTNÍ STYL 16. 07. 2021

Je vodíková voda zázračným nápojem nebo jde o největší podvod 21. století?

Čistá voda je bez diskuze tím nejlepším nápojem, který můžeme svému tělu nabídnout. Tedy alespoň doposud jsme o tom byli přesvědčeni. Ale co když může být ještě něco o kousek lepšího? Takzvaná vodíková voda má údajně nakročena k tomu, aby se stala nejblahodárnějším nápojem na zeměkouli. Co je na ní tak úžasného?

Vodíková voda je jednoduše obyčejná voda, do které jsou přidány další molekuly vodíku. Údajně má jít o vodu, která **je schopna zlepšit naše zdraví** a dokonce může být pro naše tělo ještě **prospěšnější než obyčejná voda**. Je to skutečně tak? Jak to vidí odborníci?

Vodíková voda je nový hit

Vodík je bezbarvý netoxický plyn bez zápachu, který se váže na další prvky, jako je kyslík, dusík a uhlík... atd. Molekula vody se skládá ze **dvou atomů vodíku a jednoho atomu kyslíku**. Ale co se stane, když přidáme ještě další vodík? Bude mít takto obohacená voda skutečně větší přínos pro naše zdraví? Je předpoklad, že tělo nemůže účinně absorbovat vodík v čisté vodě, neboť je vázáno na kyslík. Pokud je do vody ale přidán další vodík, pak jsou tyto molekuly vodíku "volné" a zároveň i

přístupnější pro náš organismus.

Vodíková voda z lahve

Vodíková voda se vyrábí tedy **infuzí plynného vodíku do čisté vody**. Prodává se buď balená (většinou spíše v zahraničí) nebo se dá sehnat speciální lahev či konvice, která vodu o vodík obohatí. Prodejci těchto produktů argumentují tím, že vodíková **voda** může **snížit zánět v těle, zvýšit sportovní výkon a zlepšit regeneraci svalů po cvičení, značně prospěje při metabolickém syndromu a údajně také zpomalí proces stárnutí**. Vzhledem k tomu, že se vodíková voda začala neuvěřitelně šířit po celém světě, pustili se i vědci do jejího důkladného prozkoumání. A na co přišli?

Vodíková voda: Fámy versus fakta

Na úvod je nutno podotknout, že **studie o prospěšnosti** a výhodách vodíkové vody jsou **zatím omezené**. Avšak výzkumy, které již proběhly, přinesly velmi slibné výsledky.

Vodíková voda jako účinný antioxidant

Volné radikály jsou nestabilní molekuly, které přispívají **k oxidačnímu stresu**, což jeden z hlavních viníků vzniku mnohých nemocí i zánětů. **Bylo prokázáno**, že molekulární vodík bojuje proti těmto volným radikálům a našemu tělu a chrání tak buňky před účinky oxidačního stresu. Toto prokázala i studie provedená na pacientech, kteří se léčili s rakovinou jater. U těch, kteří **popíjeli denně vodíkovou vodu**, se (mimo jiné) snížily hladiny hydroperoxidu. Což je jakési měřítko oxidačního stresu. Další studie (tentokrát u zdravých lidí), která toto měla potvrdit, však už tak úspěšná nebyla. Je proto zapotřebí dalších studií, aby se ověřilo, zda **vodíková voda** skutečně je schopna snížit oxidační stres jak u nemocných, tak i u zdravých lidí.

Vodíková voda jako pomocník pro sportovce

Uvádí se, že vodíková voda je schopna **zvýšit sportovní výkon** a také si následně poradit s rychlejší rekonvalescencí svalů po cvičení. **Prokázalo se**, že vodíková voda skutečně může být přínosem. A to tím, že sníží zánět v těle a **zpomalí akumulaci laktátu v krvi** (známka svalové únavy). Toto bylo jednoznačně prokázáno už několika studiemi.



Vodíková voda proti zánětům

Je všeobecně známo, že **zánět v těle přispívá k mnoha chronickým stavům**. Od cukrovky II. typu až po srdeční problémy nebo poruchy mozku. Z toho, co odborníci dosud vysledovali to vypadá, že vodík je schopen zánět v těle redukovat. Teoreticky to znamená i to, že **vodíková voda by měla být schopna zlepšit stav u všech nemocí, kde zánět hraje hlavní roli**. Tedy i u Alzheimerovy choroby a rakoviny. Bohužel žádné studie, které by toto prokázaly, však **nebyly zatím provedeny**.

Vodíková voda jako zázračný elixír?

Jestli je vodíková voda skutečně **zázračným nápojem** tak zatím nelze jednoznačně potvrdit, ovšem ani vyvrátit. Vodíková voda je podle odborníků považována za zcela bezpečný nápoj a **neprokázalo se, že by měla nějaké negativní účinky na lidský organismus**. Aby však bylo možné cokoliv potvrdit, bude třeba dalších studií a dalších výzkumů. Není známo vlastně ani to, kolik vodíku je třeba, abychom mohli s jistotou říci, že právě tahle **vodíková voda** nám prospívá.

Pokud byste chtěli vodíkovou vodu vyzkoušet, pak si pořídte ideálně nádobu, která **vytvoří vždy čerstvý nápoj**. Prospěšnost kupované balené vodíkové vody je přinejmenším diskutabilní.

Autor článku: [**Monika Poledníková**](#)