



Eau Hydrogénée, Mitochondries et Énergie...

by [Nikken](#)



La communauté scientifique découvre aujourd'hui divers mécanismes d'action de l'eau hydrogénée. Ils font référence au potentiel d'augmentation de l'activité antioxydante, de modulation de la régulation immunitaire et de régulation de l'autophagie, du rythme circadien et des mitochondries. ¹ (L'autophagie est la façon dont le corps nettoie les cellules endommagées afin de régénérer de nouvelles cellules plus saines.) Il est considéré que chacune de ces activités anatomiques bénéfiques aide à stimuler les niveaux d'énergie et la santé en général.

Parce que l'hydrogène est une si petite molécule, (la plus légère du tableau périodique,) il peut se dissoudre plus facilement dans les cellules par rapport aux antioxydants traditionnels. ² L'hydrogène a la caractéristique de protéger l'ADN nucléaire et les mitochondries et peut imprégner les biomembranes pour aider à réduire le risque des problèmes liés au mode de vie causés par le stress oxydatif. ³ En d'autres termes, boire de l'eau riche en hydrogène peut améliorer notre capacité globale à fonctionner, ce qui améliore notre qualité de vie.

Les mitochondries sont des structures spécialisées qui effectuent diverses tâches à l'intérieur des cellules. Ils sont liés par une membrane avec deux membranes différentes. Ces membranes fonctionnent pour les mitochondries, dont le but est de générer la majeure partie de l'énergie chimique nécessaire pour alimenter les réactions biochimiques de la cellule. ⁴ Cela signifie que les mitochondries sont les centrales électriques de nos cellules.

L'énergie est produite par la conversion de produits chimiques au niveau de la cellule. Ces produits chimiques passent à travers des voies pour être convertis. Le processus de conversion produit de l'énergie sous la forme d'une petite molécule appelée ATP (adénosine triphosphate). Différentes cellules ont différentes quantités de mitochondries, en fonction de la quantité d'énergie dont elles ont besoin. Par exemple, les muscles ont beaucoup de mitochondries, tout comme le foie et les reins et, dans une certaine mesure, le cerveau, qui vit de l'énergie produite par ces mitochondries. ⁵

Qu'est-ce que ces mitochondries productrices d'énergie ont à voir avec l'eau hydrogénée ? Des études cliniques sur l'eau riche en hydrogène montrent qu'elle contribue à améliorer la fonction

mitochondriale. ⁶ Lorsque les mitochondries fonctionnent à des niveaux élevés ou optimaux, nos niveaux d'énergie sont également élevés. Une abondance d'énergie fait toute la différence dans ce que nous ressentons. Cela a un impact sur nos états d'âme, nos niveaux d'activité et, en substance, crée un effet domino de Bien-Être Actif. Lorsque nous sommes énergiques, nous avons tendance à être plus heureux et plus actifs. Lorsque nous sommes plus actifs, chaque organe interne (cœur, foie, poumons, etc.) est fortifié, ce qui aide à lutter contre le stress oxydatif.

Des essais cliniques sont en cours sur les effets de l'eau hydrogénée. Qu'il s'agisse d'améliorer les performances sportives ou de soulager la fatigue musculaire⁷, d'aider à lutter contre le syndrome métabolique ⁸ (une condition caractérisée par une glycémie élevée, des taux de triglycérides et de cholestérol) ou d'influencer positivement le microbiome intestinal ⁹, ces études de recherche semblent soutenir l'utilisation de l'eau hydrogène pour diverses raisons, dont la plupart sont liées à l'augmentation de l'activité antioxydante, à la réduction de l'inflammation et à la régulation de notre système immunitaire.



Le générateur d'hydrogène PiMag® PiDrogen de Nikken est désormais disponible à la commande ! Léger, compact et portable, il aide à neutraliser les radicaux libres et fournit une abondance d'antioxydants pour soulager le stress oxydatif. Plus de détails sur : <https://bit.ly/3Ju5qyk>

1. <https://www.naturalmedicinejournal.com/journal/2021-05/going-beyond-hype-hydrogen-water>

2,

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6096066/>

4, 5. <https://www.genome.gov/genetics-glossary/Mitochondria>

6. <https://litasenior.com/the-revolutionary-benefits-of-molecular-hydrogen/>

7, 8. <https://www.healthline.com/nutrition/hydrogen-water#benefits>

