

Vodíková voda vyrobená AQUASTAMINA / TIRTAN
(obě vyrobeny naší patentovanou vortexovou technologií)

Jak správně pít vodíkovou vodu a proč ji zařadit do svého života

Vodíkem syčená voda se stává stále populárnějším doplňkem zdravého životního stylu. Mnoho lidí ji zná jako „vodíkovou vodu“ – ať už od sportovců, odborníků na zdraví, nebo z vědeckých studií. Pokud s ní začínáte právě vy, připravili jsme pro vás přehled, jak ji správně užívat, kdy pít a jaké benefity můžete očekávat.

Jak pít vodíkovou vodu, aby měla maximální účinek?

Aby se vodík dostal do těla v maximálním množství, doporučujeme vypít celý sáček najednou – ideálně do tří minut. Vodu si můžete přelít do sklenice pro snadnější pití. Pokud byste ji popíjeli postupně, účinek by byl slabší, protože vodík rychle uniká.

Podle výzkumů provedených na Univerzitě Palackého v Olomouci se naše vodíková voda dostává do krevního oběhu přibližně do 3 minut po vypití a následně působí v celém těle.

Kdy je nejlepší čas na pití?

- **Ráno na lačno** – tělo je po noci v regeneraci a voda s vodíkem se lépe a rychleji vstřebává.
 - **Během dne** – ideálně 15 minut před jídlem nebo minimálně hodinu po něm.
 - **Večer** – účinek je individuální. Někteří lidé pociťují větší bdělost, proto doporučujeme vyzkoušet, jak na vás působí. Abyste si nenarušili spánkový režim
-

Dávkování a doporučené kúry

- **Běžná vitalita:** 1–2 sáčky denně.
- **Regenerace (po výkonu, operaci, v rekonvalescenci):** až 3 sáčky denně.
- **Sportovci:** ideální ihned po výkonu, případně i během dlouhotrvající aktivity.
- **Dlouhodobá kúra:** 7–14 dní pravidelného užívání přináší nejvýraznější účinky.

 **Tip navíc:** Vodíkovou vodu lze použít i zevně – například na obklady při zhmožděninách nebo zánětech. Pokud se použije hned po úrazu, výrazně minimalizujete vznik otoku či modřiny.

Jaké benefity můžete očekávat?

Vodíková voda je intenzivně zkoumána vědeckou komunitou. Mezi nejčastěji popisované účinky patří:

- **Silný selektivní antioxidant** – neutralizuje nejradikálnější volné radikály, zpomaluje stárnutí buněk.
- **Podpora regenerace** – urychluje hojení a regeneraci tkání a svalů.
- **Protizánětlivý efekt** – snižuje projevy chronických zánětů.
- **Zlepšení mozkové činnosti** – podporuje paměť, koncentraci a bdělost.
- **Více energie** – uživatelé často hlásí snížení únavy a vyšší vitalitu.
- **Podpora metabolismu** – může přispívat k regulaci hladiny cukru v krvi.

Zkušenosti sportovců a zákazníků

Vodíkovou vodu Aquastamina využívají i profesionální a amatérští sportovci. Nejčastěji si pochvalují rychlejší regeneraci a menší svalovou únavu po výkonu.

 „Aktuálně jsme na kempu v Norsku, lyžujeme na ledovci, kolikrát za špatného počasí - stav, kdy jsem náchylný na nachlazení. Tentokrát zatím žádné nachlazení nepřišlo. Ale určitě může být výsledkem více vlivů současně. Subjektivně výborně hodnotím Aquastaminu. Můj pocit skutečně je, že jsem lépe a rychleji zregenerovaný a lehčeji se mi trénuje.“ – **Michal Novák, běžkař**

 „Hlavní hydrataci a zároveň průběžnou regeneraci při závodech mi už léta obstarává Aquastamina. Na tu spoléhám více než 10 let a mnohokrát mi při ultra pomohla k lepšímu výkonu. Tato voda má schopnost odbourávat zakyselení ve svalech (laktát), a tak obzvlášť při dlouhých závodech přes 60km pociťuji její pozitivní vliv. Snižuje mi bolestivost svalů, což mi umožňuje běžet v pozdějších fázích závodu rychleji. Po závodě zase rychleji regeneruji.“ – **Marek Navrátil, Svět běhu 2/2025**

 „Tuto vodu jsem si sbalila již do tašky do porodnice a dobře jsem udělala. Aquastaminu jsem popíjela v průběhu celého porodu, kdy mi dodávala energii na dlouhý porod prvorodičky. Ač jsou všechny porody individuální, ten můj s Aquastaminou proběhl bez komplikací a jakýchkoliv poranění. Jednu vodíkovou vodu denně jsem pila i po porodu na brzké zotavení a podporu laktace. Vodu jsem pila ještě cca 14 dní poté, ale již po týdnu jsem se cítila dobře a při regeneraci nepotřebovala žádné poporodní polštáře či sedací kruhy. Aquastamina dopomohla také k tomu, že jsem měla dostatek mléka již v prvních dnech po porodu a nemusela se tak stresovat z nedostatku a shánění laktační poradkyně. Vodu jsem poté pít přestala z důvodu nadměrné tvorby mléka.“ – **Karolína, maminka**

Tyto zkušenosti se shodují s výsledky výzkumů, které ukazují, že vodíková voda podporuje rychlejší odplavování metabolitů, pomáhá snížit oxidační stres a tím urychluje regeneraci.

Vědecké studie a zdroje

Pokud chcete proniknout více do hloubky, doporučujeme například:

- Přednáška na **Slovenské akademii věd v Bratislavě** -[Video na YouTube](#)
- Článek na **Nature.com**: [Nature.com – Hydrogen-rich water reduces inflammation](#)
- Přehled na **Springer.com**: [Springer.com – Molecular hydrogen in health and disease](#)
- Studie vlivu vodíkové vody na Alzheimerovu chorobu
- [Studie na ScienceDirect](#)
[Studie na PMC NIH](#)
- **Výsledky výzkumu na Univerzitě Palackého v Olomouci** – studie prováděné na sportovcích publikované v prestižních vědeckých časopisech najdete v sekci Související soubory u popisu Aquastamina v našem eshopu.

Benefity z vědeckého hlediska

Vodíková voda je zkoumána v mnoha klinických kontextech. Mezi nejčastěji popisované účinky patří:

- **Silný antioxidant** – neutralizuje volné radikály, zpomaluje buněčné stárnutí.
- **Podpora regenerace** – pomáhá urychlit hojení tkání a svalové zotavení.
- **Protizánětlivý efekt** – snižuje chronické záněty.
- **Zlepšení mozkové činnosti** – podporuje paměť, koncentraci a bdělost.
- **Více energie** – uživatelé často hlásí snížení únavy a zvýšení vitality.
- **Podpora metabolismu** – může pozitivně ovlivnit hladinu krevního cukru.

Reálné studie se sportovci

Klinické studie potvrzují potenciální výhody:

- **Zlepšení výkonu v anaerobní zóně**
Po 7-denní konzumaci vodíkové vody došlo u trénovaných cyklistů k výraznému nárůstu **špičkového výkonu i průměrného výkonu**, a **snížení únavového indexu** [PubMed](#).
- **Snížení svalového poškození a zvýšení síly**
U elitních sportovkyň (házená, skeleton) vedlo doplňování vodíkové vody ke **zvýšení svalové síly (torque)**, **snížení kreatinkinázy** (znak svalového poškození), zlepšení složení těla (méně tuku, více svalů) a pozitivnímu ovlivnění biomarkerů zánětu a antioxidantů [PubMed](#).
- **Aktivní regenerace v plavání**
Ve studii na elitních fin swimmers bylo doplňování vodíkové vody spojeno s **rychlejší**

regenerací svalů během dvou intenzivních tréninků ve stejný den (randomizovaná, dvojitě slepá, crossover studie) [PubMed](#).

- **Pilotní výzkum: snížení únavy u fotbalistů**

U deseti fotbalistů bylo zjištěno, že konzumace vodíkové vody brání nárůstu laktátu po zatížení a tlumí pokles svalové síly v časně fázi únavy [RedditPMC](#).

- **Dlouhodobá antioxidační podpora a zdraví střev**

U fotbalistek z Číny po 8 týdnech pití vodíkové vody došlo k poklesu zánětlivých markerů (IL-1, IL-6, TNF- α , malondialdehyd) a ke zlepšení antioxidační kapacity a diverzity střevní mikrobioty [H2MEDICAL](#).

Shrnutí

Vodíková voda Aquastamina / TIRTAN má podporu v několika klinických studiích zaměřených na výkon, regeneraci a antioxidační účinky. Osobní zkušenosti sportovců i pacientů v naší ordinaci potvrzují její přínosy. Pokud ji budete pravidelně a správně využívat, můžete těžit z výhod pro vitalitu a fyzickou pohodu.

👉 Vyzkoušejte sami a sledujte, jaký efekt přinese vašemu tělu i mysli.