



HYDROGEN, VAND & SUNDHED

Hydrogen er den nye livsstilsoptimerende
antioxidant



Basisk
vand



Filtreret
vand



Med
antioxidanter

BOOST DIT HUMØR MED HYDROGENRIGT VAND

Få mere overskud i
hverdagen, bliv fri for
vintertristhed og stress
og optimer din søvn

HACK DIG YNGRE MED HYDROGEN

En kur mod alderdom.
Findes det? Du kan
hacke dig yngre —
læs artiklen

ØG DIN PRÆSTATION MED HYDROGEN

At drikke hydrogenrigt
vand er biohacking på
celleniveau

IWATER DENMARK



Basisk
vand



Filtreret
vand



Med
antioxidanter

MORE THAN JUST WATER



*Alle gode sundhedsvaner bør som udgangspunkt indeholde
en sund, ren og energifyldt kilde med vand.*

iWaters ioniseringsmaskiner er udviklet med en avanceret
elektrolyseteknologi, der gør det muligt for maskinen at
omdanne dit almindelige postevand til energifyldt drikkevand,
som vi kender det fra naturen.

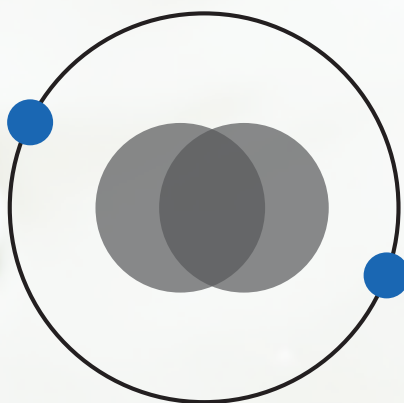
Med en ioniseringsmaskine bliver du udstyret med din helt egen
energifyldt kilde i dit køkken eller med en Mini Ionizer på farten.

INDHOLDSFORTEGNELSE

HYDROGENRIGT VAND TIL ET SUNDERE LIV Bliv klogere på, hvordan hydrogen som antioxidant virker i kroppen	<i>s. 4-5</i>
STARTEN PÅ IWATER Læs mere om iWaters rejse	<i>s. 6-7</i>
BOOST DIT HUMØR MED HYDROGENRIGT VAND Lær hvordan hydrogen kan give dig mere energi i hverdagen	<i>s. 8-9</i>
HACK DIG YNGRE MED H₂ Bliv klogere på, hvordan hydrogen kan sænke aldring og holde kroppen ung	<i>s. 10-11</i>
FÅ SMUK HUD OG SUND KROP MED HYDROGEN Læs mere, om hvordan hydrogen kan holde kroppen sund og huden smuk	<i>s. 14-15</i>
EN SUND TARM, EN SUND KROP Lær hvordan hydrogen kan genskabe balancen i tarmfloraen	<i>s. 16-17</i>
ØG DIN PRÆSTATION MED H₂ Bliv klogere på hydrogen som biohacking	<i>s. 18-19</i>
RENS UD OG MÆRK ENERGIEN IGEN Læs mere, om hvordan udrensning hjælper din krop med at kickstarte et sundere liv	<i>s. 20-21</i>
4 MÅDER AT FÅ H₂ PÅ Få indblik i de fire måder at optage hydrogen på	<i>s. 22-23</i>
KAN H₂ FORBEDRE VORES HUKOMMELSE? Læs mere, om ny forskning, der viser, at hydrogen muligvis kan forbedre vores hukommelse	<i>s. 24-25</i>
VORES KUNDER SIGER... Læs om vores kunders egne erfaringer med hydrogen	<i>s. 26-27</i>

HVAD ER HYDROGEN?

HYDROGENRIGT VAND TIL ET SUNDERE LIV



MOLEKYLÆR HYDROGEN



Vand er van(d)vittigt vigtigt for den menneskelige krop og sind. 70% af den menneskelige krop er vand og 99% af alle celler er vand — eller rettere burde være. Alt for mange mennesker er dog dehydrerede, hvilket er årsag til mange gener og sygdomme. En nem måde at optimere sin sundhed på er at begynde at drikke mere vand. Hvis man booster sit vand med molekylær hydrogen (H_2), kan man opnå endnu flere sundhedsfremmende fordele.

H_2 BRINGER NYT HÅB I SUNDHEDSFORSKNINGEN

Forskning med H_2 har vist gode resultater på en lang række sundhedsproblematikker på grund af sine antioxidante evner. Med hydrogenrigt vand kan du derfor nemt drikke dig til en sundere krop. I Østen og særligt i Japan har man længe vidst, at hydrogenrigt vand er superfood no. 1. Her ordinerer læger H_2 mod en lang række sygdomme.

Behandling med hydrogen er nemlig helt uden bivirkninger. iWater bygger på en vision om at bringe hydrogenrigt vands fantastiske kvaliteter på dagsordenen i Danmark.

VI SKAL DRIKKE MERE OG BEDRE VAND

De fleste ved, at man burde drikke 2-3 liter vand om dagen, men mange af os får ikke drukket nok. Når vi ikke får tilstrækkeligt med vand, så fungerer kroppen ikke optimalt. Dehydrering sker længe før, at du føler tørst, og langvarig dehydrering har store konsekvenser for din sundhed. Med hydrogenrigt vand slår du altså to fluer med et smæk — du drikker sundt vand, der samtidig er rigt på H_2 med masser af antioxidanter.

HVAD ER H₂?

Hydrogen er en gas, der findes overalt på jorden. Det er et kemisk stof med symbolet H i det periodiske system. Når to hydrogenatomer danner en forbindelse, opstår molekylær hydrogen (H₂).

H₂ er en vigtig kilde til brændstof og energi for mennesker og kan bestemme den generelle sundhed i den menneskelige krop. H₂ er en kraftig antioxidant og samtidig den mindste. Den er derfor i stand til at nå helt ind i kernen af celler og mitokondrierne, hvor der kan ske ROS- og DNA-skader. Udover at kunne optimere sundheden, så kan H₂ booste humøret, øge energien, forbedre huden, optimere præstation, fertilitet og velvære. Hydrogen er altså den nemmeste vej til en sundere livsstil.

H₂ SOM ANTIOXIDANT

Antioxidanternes opgave er at bekæmpe frie radikaler i kroppen. Frie radikaler er molekyler, der er kemisk ustabile. De stjæler elektroner fra andre stoffer for at blive stabile samt forårsager de fleste sygdomme og sundhedsmæssige problemer. De skaber oxidativ stress i vores celler. Hver dag producerer vi frie radikaler gennem helt normale stofskifteprocesser, mens vi også bliver påvirket af udefrakommende frie radikaler som forurening, tungmetaller, medicin, strålinger, psykisk stress mv.

Antioxidanter eliminerer de skadelige frie radikaler og modvirker oxidativ stress. Der findes både gode og dårlige frie radikaler. De gode frie radikaler spiller en afgørende rolle i immunforsvaret. H₂ har evnen til at skelne mellem de to og eliminerer kun de skadelige frie radikaler, og gør dermed kroppen mere basisk.

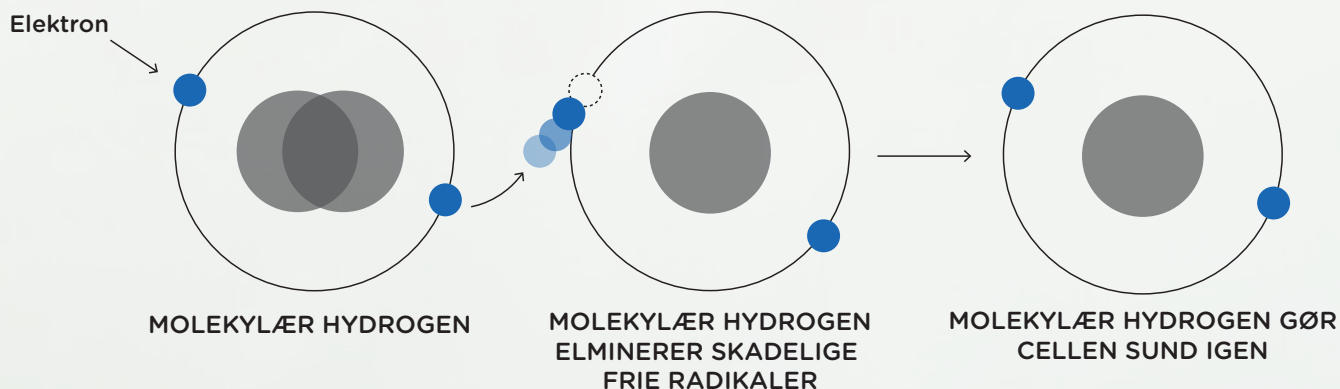
For at immunforsvaret kan fungere optimalt, har kroppen altså brug for masser af effektive antioxidanter. Grøntsager, frugt og kosttilskud er gode antioxidanter, men de kan ikke måle sig med H₂. Molekylerne er ofte for store til at passere gennem cellevæggen. Derfor skal de først ned i tarmen, hvor de kan omdannes til H₂ og dermed blive verdens mindste antioxidanter. Den proces springer man over ved at indtage H₂ direkte gennem hydrogenrigt vand eller inhalering.

SYRE-BASE-BALANCEN OG BASISK LIVSSTIL

Udover at være plaget af oxidativ stress, så er vores kroppe generelt for sure. En sur krop er årsagen til mange fysiske udfordringer. Derfor taler vi så meget om antioxidanter og basisk livsstil. Udover at spise basiske fødevarer, kan du med basisk hydrogenrigt vand fra en ioniseringsmaskine sikre, at dit drikkevand fra hanen er mere basisk. Det basiske hydrogenrige vand indeholder en stor mængde antioxidanter, som er med til at neutralisere de skadelige giftstoffer og frie radikaler.

Hydrogenrigt vand og basisk livsstil kan gøre en forskel i en lang række af livets udfordringer. De antioxidante egenskaber i hydrogenrigt vand kan hjælpe dig med at optimere din sundhed, velvære og præstation. I dette magasin kan du også blive meget klogere på de mange områder af livet, hvor hydrogenrigt vand kan gøre en forskel i dit liv. Dyk ned og læs mere om, hvordan du kan booste din livskvalitet og sundhed med hydrogenrigt vand — den nemme vej til et sundere liv.

MORE WATER — MORE HAPPINESS →



STARTEN PÅ IWATER — VANDSOMMELIER METTE MARIE LINDING



Hvad er man, når man ved rigtig meget om vand og vandets betydning for sundheden? Det er med et glimt i øjet og seriøs faglighed, at vi har valgt at give Mette-Marie titlen vandsommelier.

Mette-Marie tog for otte år siden beslutningen om at følge sin drøm. Hun ville gøre en forskel for sine medmennesker og oplyse dem om hvilken powerfuld kraft og markant livsændring, du kan opleve ved at drikke basisk vand med antioxidanter eller inhalere H_2 .

Som professionsbachelor i Sport, Health and Science, NLP-psykoterapeut, choktraumeterapeut og 25 års arbejde som sundhedsformidler af det gode sunde liv, gik det op for Mette-Marie, at der slet ikke er fokus på vand i sundheds- og forebyggelsesdebatten. Der bliver i det hele taget ikke talt nok om, hvor vigtigt det er for sundheden at drikke rigeligt med vand.

REJSEN MOD VAND

Det stod ikke skrevet i kortene, at Mette-Marie Linding skulle blive Danmarks første vandsommelier. Men med tabet af sin mand og forretningspartner gennem 13 år, så tog det hele en drejning. Mette-Maries mand døde af kræft i 2013. Han fik aldrig hydrogenrigt vand med antioxidanter. Mette-Marie troede dengang endnu ikke rigtig på det og

kendte heller ikke meget til det. Men det var i søgen efter helbredelse til hendes mand, at hun læste om noget vand, der vakte hendes interesse.

Mette-Marie læste sig ned i litteraturen om vand om de gamle kilder, og hvordan mennesker gennem historien har fundet lindring ved at drikke vand fra kilder. Hun besøgte kilder, gamle klostre og kursteder, som tilfældigvis altid ligger placeret ved kildens udspring. Hun læste om verdens sundeste folkeslag, Hunza-folket, der drikker vand, der kommer direkte ud fra bjergene, og som har vist sig at have helt særlige egenskaber.

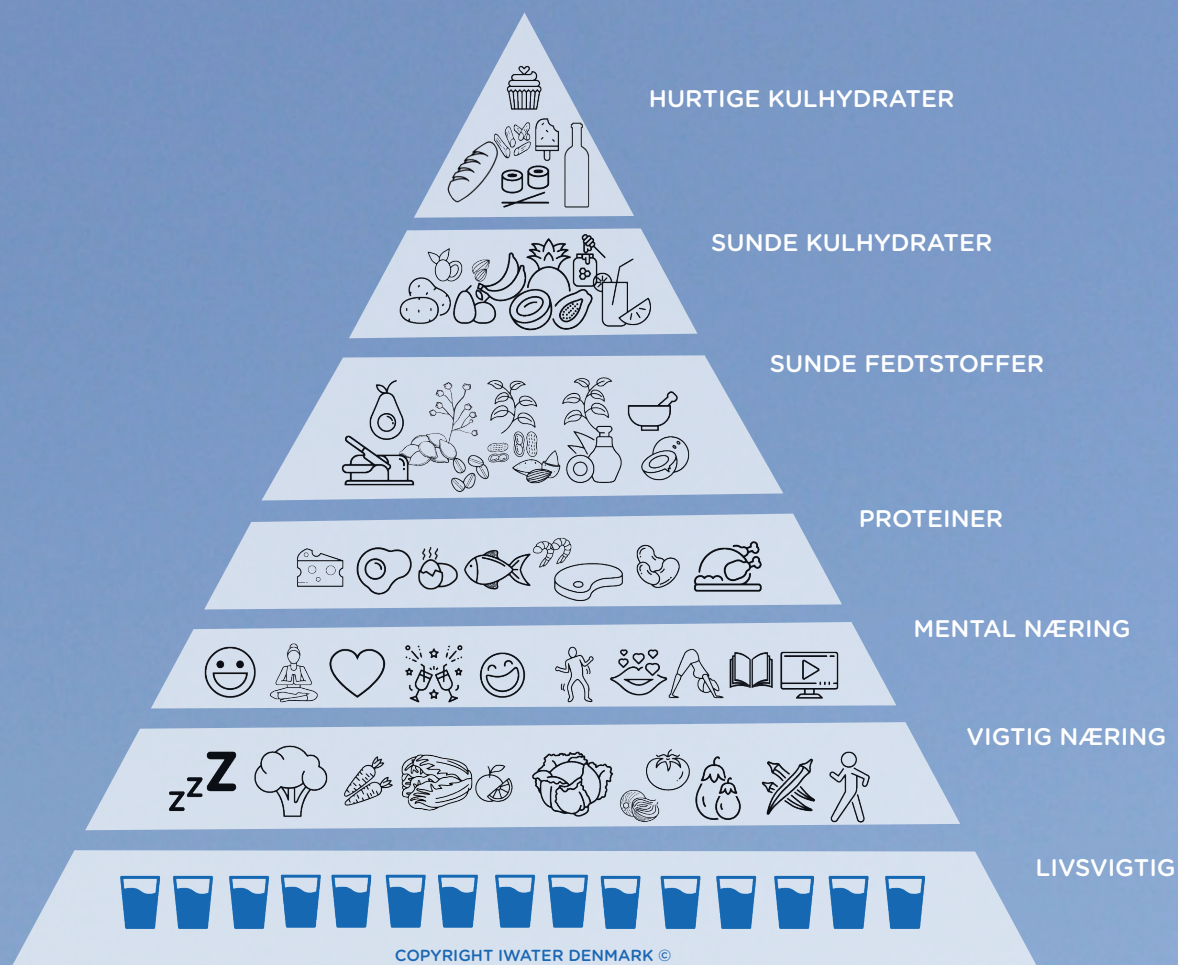
IWATER BLIVER TIL

Interessen for hydrogenrigt vand og vands helbredende egenskaber, kombineret med, at hun selv på egen krop oplevede vandets gode effekt, medførte, at hun i 2014 købte agenturet på Chanson Danmark. De første syv år med Chanson ioniseringsmaskiner var i høj grad indsamling af viden om vand. Efterhånden begyndte vandfirmaet også at beskæftige sig med filtreringssystemer og hydrogeninhalation. Efter syv år med Chanson, så iWater dagens lys i 2021.

MISSION

Vores mission er, at mange flere mennesker skal forstå, hvad vand og særligt hydrogenrigt vand kan gøre for den menneskelige krop. Vi tror nemlig mere end noget andet på vigtigheden af både vand og H_2 . Missionen med iWater er derfor, at flere danskere vil tilføre H_2 til deres hverdag og forbedre deres sundhed, velvære og præstation.

NÆRING TIL DET HELE MENNESKE; FYSISK, PSYKISK & MENTALT



Lag 1: I Den Holistiske Sundhedspyramide er vand livsvigtig næring — rent vand og meget gerne levende vand med antioxidanter og basiske mineraler, som udover at hydrere kroppen, også kan tilføre kroppen energi.

Lag 2: Vigtig næring er friske grøntsager, som er fyldt med basiske mineraler, livsvigtige vitaminer, og hvor friskheden fra grøntsagerne vil tilføre kroppen energi. I dette lag finder du ligeledes søvn samt motion og bevægelse.

Lag 3: Mental næring er mad til sjælen. Vi har brug for mere end blot fysisk næring for at trives som mennesker. Vi har brug for relationer, glæde, berøring, kærlighed og omsorg.

ENERGI & OVERSKUD

BOOST DIT HUMØR MED HYDROGENRIGT VAND

Få mere overskud i hverdagen, bliv fri for vintertristhed,
stress og optimer din søvn

Mange danskere kæmper med træthed og stress i deres daglige liv. Disse negative følelser har stor indflydelse på vores livskvalitet. Det påvirker ikke blot dit humør, men også din sundhed. Forskning viser nemlig, at hydrogenrigt vand med antioxidanter kan reducere oxidativ stress i dine celler og dermed være med til forbedre humøret, sundheden og livskvaliteten. Du kan med hydrogenrigt vand blandt andet:

- Booste dit humør
- Få mere overskud i hverdagen
- Blive fri for vintertristhed
- Optimere din søvn
- Mindske stress og uro

BEKÆMP STRESS MED HYDROGENRIGT VAND

Desværre viser data, at udfordringer med stress og negative følelser er stødt stigende. Det hænger i høj grad sammen med, at mange mennesker i dag har en hverdag præget af travlhed og pres. Det er klart, at kroppens fysiske tilstand påvirker humøret og omvendt. Derfor kan du ved hjælp af hydrogenrigt vand, der kan forbedre din fysiske tilstand, booste dit humør.

Oxidativ stress i dine celler er en af de fysiske tilstande, der virkelig kan påvirke humøret. Oxidativ stress er ifølge forskningsstudier involveret i negative følelser som depression, angst og visse neuropsykiatriske lidelser. Inflammation i hjernen, som kan skyldes oxidativ stress, er også relateret til træthed, nedtrykthed, angst og dårlig søvn.

Det er en ubalance mellem frie radikaler og antioxidanter i dine celler, der skaber oxidativ stress. Frie radikaler er kort sagt molekyler, der er kemisk ustabile. For at blive stabile, stjæler de elektroner fra andre stoffer i kroppen. Frie radikaler kan derfor være med til at igangsætte skadelige virkninger i din krop, som kan føre en lang række sygdomme og generel svækkelse af kroppens immunforsvar.

Da molekyler hydrogen (H_2) er en kraftig antioxidant, er det i stand til at nå problemer ved kilden og bekæmpe oxidativ stress. Hydrogenterapi kan derfor bruges til at afhjælpe tristhed, stress, manglende glæde mv. og være med til at forebygge, at det udvikler sig til mere alvorlige tilstande.

LÆGER ORDINERER HYDROGENRIGT VAND

I dag findes der læger verden over, som ordinerer hydrogenrigt vand, hydrogenbade, hydrogeninhalering mv. for at hjælpe patienter med at forebygge eller forbedre sygdomme af både psykisk og fysisk karakter. Et japansk forskningsstudie fra 2017 konkluderede tydeligt, at indtagelse af H_2 over fire uger forbedrede både humør, angst og autonom nervefunktion. Deres resultater peger tydeligt på, at H_2 kan være en effektiv metode til at styrke livskvalitet og opretholde et godt helbred.

For nylig har vi hos iWater lavet et forsøg i samarbejde med den danske virksomhed Meldgaard A/S. Efter 2 måneder med hydrogenrigt vand fik de deltagende medarbejdere i gennemsnit ikke blot 25% mere energi og overskud, men også 16% bedre humør, 20% bedre søvn samt en markant smertelindring – alt sammen fordi de drak basisk, hydrogenrigt vand. Gå ind på iwater.dk for at læse meget mere om begge forsøg.

GITTE OPLEVEDE ET BOOST I HUMØRET

Gitte Gade, som er kunde hos iWater, har oplevet effekten af hydrogenrigt vand på egen krop. Gitte kæmpede i en periode med fødselstraumer, som gradvis udviklede sig til angst og stress. Det fik følgesygdomme af fysisk og psykisk karakter. Gitte begyndte i terapi, og fik skabt en struktureret dagligdag, hvor hun både kunne fungere som mor og få den nødvendige hvile.

Gitte begyndte at få det bedre og endte med at have det godt igen. Herefter startede Gitte med at drikke hydrogenrigt vand. Det blev noget af en øjenåbner! Gitte kunne på ganske kort tid mærke effekten af, at hun ændrede på sine drikkevaner og skiftede hurtigt til udelukkende at drikke hydrogenrigt vand fra en Chanson Max Plus ioniseringsmaskine. Gitte valgte at investere i en større ioniseringsmaskine, men man kan også starte med en mindre maskine som fx Mini Ionizer On the Go eller Mini Ionizer Office.

Hurtigt mærker Gitte, at hun får det markant bedre. Faktisk får hun det pludselig supergodt! Gitte havde aldrig tænkt, at vand kunne være det, der skulle få hende til at gå fra at have det godt til at have det helt fantastisk! Men det blev det.



Chanson ioniseringsmaskine - MAX PLUS
Chanson ioniseringsmaskine - Royale



ENERGI & OVERSKUD

HACK DIG YNGRE MED H₂

Tænk, hvis der var en kur mod alderdom. At vi kunne være sundere, friskere og smukkere langt længere ind i livet. Det lyder for godt til at være sandt, men det er det faktisk ikke.

KROPPEN ER AFHÆNGIG AF VAND

Alle processer i din krop er afhængige af vand. Dehydrering er derfor en af de mest skadelige tilstande. Ved at begynde at fokusere på at drikke vand — godt vand — så kan du hacke dig yngre.

Hvis du kæmper med alderdommens gener som ledsmerter, stive led, hævede ben osv., så bør du indtage mere vand og flere anti-oxidanter.

Hydrogenmolekyler er en vigtig kilde til brændstof og energi for mennesker. De kan bestemme den generelle sundhed for hver enkel celle i den menneskelige krop, og er nøglen til, hvornår og hvordan du ældes.

H₂ ER ANTI-AGE

H₂ forbedrer enzymet telomerase. Telomerase forkorter kroppens telomer over tid. Telomer er det, vi kalder levetid-sindikatorer. Det er længden på disse telomer, som afslører vores biologiske alder. H₂ kan sænke forkortelsesprocessen og dermed bidrage til at sænke aldring.

BINDEVÆVET KAN HOLDES UNGT MED VAND

Bindevævet har stor betydning for dit velvære, men det skal holdes i god form for at fungere optimalt. At holde bindevævet sundt og i gang bliver vigtigere, som vi bliver ældre. Det har blandt andet betydning for, hvordan dine led fungerer, samt hvordan din hud ser ud. Hvis du passer godt på dit bindevæv, vil din hud forblive frisk og smidig, mens du vil opleve færre smerter, øget agilitet og bevægelsesfrihed.

Bindevævet består i høj grad af vand. Du kan derfor forbedre dit bindevæv indvendigt og udvendigt ved at holde det hydreret. Når bindevævet ikke er sundt, kan der opstå væskeophobninger, fedtophobninger, cellulitis, reducere af hudens elasticitet, smerter eller stivhed i muskler og led. Disse ophobninger vil kunne ses i hudens udseende og konsistens, og du vil blandt andet kunne mærke stivhed i kroppen. Det kan i høj grad afhjælpes ved at tilføre kroppen masser af helende antioxidanter ved hjælp af hydrogenrigt vand.

GIGTSMERTER KAN MINDSKES MED H₂

En lidelse, som for mange også opstår senere i livet, er gigt. Der findes flere end 200 forskellige gigtsygdomme, men mange af dem har symptomer til fælles. De to hyppigste symptomer på gigt er ledsmerter og stivhed i leddene. Forskning viser, at H₂ kan være med til at nedbringe gigtsymptomer.

En iWater-kunde, der har oplevet den store effekt af hydrogenrigt vand, er sygeplejerske Karin Kjær. Hun vågnede en morgen med stærke smerter i er fingermellemlid. Inden der var gået 14 dage, var begge hænders led, knoer og håndled ramt af hævelser, ømhed og smerter i knoglerne.

Karin prøver lidt af hvert — kosttilskud, radioni og akupunktur. Senere supplerer hun med hydrogenrigt vand. Allerede efter seks uger er både ømhed, hævelser og smerter markant aftaget. Hendes syreophobning faldt signifikant. Efter knap et halvt år med hydrogenrigt vand er Karin fri for smerter og har kun en lille rest af sine gigtsymptomer tilbage.



*iWater Ionizer Home 1 L.
iWater Keglefilter*



Basisk
vand



Filtreret
vand



Med
antioxidanter

A silhouette of a person's head and shoulders in profile, facing left, drinking from a clear plastic water bottle. The background is a bright, hazy sky with a large, glowing sun in the upper right corner, creating a strong backlight effect. The person's hair is short and dark. The water bottle is transparent, and the liquid inside is visible.

**”HYDROGEN VIRKER SOM EN TERAPEUTISK
ANTIXODANT, DER SELEKTIVT REDUCERER
FRIE RADIKALER & OXIDATIV STRESS”**

Nature Medicine 13, 688-694 (2007)
Dr. Shigeo Ohta

FÅ SMUK HUD OG SUND KROP MED HYDROGEN

Et sundt indre er den sikreste vej til et smukt ydre med sund og lækker hud. Dels fordi et sundt indre styrker hud, hår, negle og resten af kroppen — dels fordi sundhed giver glæde og overskud, som også afspejles i dine øjne og din udstråling.

For mange mennesker spiller huden en stor rolle i deres følelse af skønhed. Huden afspejler i høj grad kroppens indre tilstand. Det gælder fx, hvis kroppen er syg, stresset eller udfordret psykisk eller fysisk. Samtidig viser det sig i huden, når vi bliver ældre. Vi kan få solskader, hudskader, hudsygdomme og for mange også uønskede rynker.

Rigtig mange af disse hudgener kan dog mindskes ved hjælp af hydrogenrigt vand. Basisk hydrogenrigt vand med antioxidanter har blandt andet vist sig yderst effektivt som anti-age. Hydrogenrigt vand kan aktivere din hud, så den igen ser yngre ud samt bliver frisk, ren og fri for appelsinhud.



100%
Naturligt



100%
Selvforsynende



100%
Hudvenlig



HUDEN AFSPEJLER DIN SUNDHED

Huden er det største organ i din krop. Den beskytter os mod sygdomme, sol og kulde og spiller en rolle i at varmeregulere vores kroppe. Mens vi er unge, er huden i meget bedre stand — den er stadig frisk og mindre medtaget. Hvis vi vil opretholde en smuk hud, så handler det i høj grad om at holde huden samt resten af kroppen hydreret.

Mange er klar over, at kroppen består af store procenter vand. Men det er de færreste, der er klar over, at dette ændrer sig, jo ældre vi bliver. Som børn og unge har vi mere vand i kroppen, men som vi bliver ældre falder mængden af vand til 50-60%. Med alderen bliver fugtigheden i kroppen altså markant mindre. Basisk hydrogenrigt vand med antioxidanter vil ikke kun hydrere din hud, men er også effektiv som anti-age — det holder dig ung og vital helt ind i kroppens DNA.

H₂ ER ANTI-AGE!

Molekylær hydrogen (H₂) er anti-age, fordi det forbedrer enzymet telomerase. Telomerase forkorter kroppens telomer over tid. Telomer er det, vi kalder levetidsindikatorer, og det er længden på disse telomer, som afslører vores biologiske alder. Processen, hvor telomerne forkortes, bliver forstærket af oxidativ stress.

Oxidationen skaber nemlig frie radikaler, som stjæler hydrogenatomerne fra de stabile celler. Resultatet kan være betændelse, akne og tidlig aldring. Da H₂ mindsker oxidativ stress, kan det indirekte hindre telomerne i at forkorte sig, ældes og dø. Derfor kan H₂ modvirke aldringsprocessen og virke som anti-age.

BLIV FRI FOR APPELSINHUD

I huden findes bindevæv, der også findes i muskler, sener og knogler samt i alle organer. Bindevæv har mange vigtige funktioner i kroppen og forbinder hele kroppen fra top til tå. Når bindevæv har det godt, vil det vise sig i din hud — og omvendt. For at holde sig sundt og smidigt har bindevæv brug for masser af væske. Du kender måske til appelsinhud, der også hedder cellulite. Cellulite opstår, når bindevæv ikke fungerer optimalt.

Hvis ikke bindevæv har det godt, vil det blive mere stift, ufleksibelt og trække sig sammen. Her vil kroppens affaldsstoffer og frie radikaler sætte sig i bindevæv og skyde op i den svage hud. Så dannes små fordybninger i huden — det, vi ser som cellulite. Det opstår i bindevæv under huden, hvor der er dårlig cirkulation, dårlig hydrering og ophobning af affaldsstoffer. Cellerne kan altså ikke komme af med de affaldsstoffer, der har ophobet sig. Her kommer hydrogenrigt vand ind i billedet. Hydrogen har frie elektroner og kan tilføre kroppen rensende antioxidanter.

STABILISER SYRE-BASE-BALANCEN OG FÅ SMUKKERE HUD

Samtidig vil H₂ gøre kroppen let basisk. Miljøet, som vores celler lever i, bør også være let basisk. Kroppens celler kan ikke fungere optimalt, hvis de er omgivet af syre — altså hvis der er ubalance i kroppens syre-base-balance. Derfor kan man altså frigive affaldsstofferne og stabilisere syre-base-balancen i cellerne ved at drikke hydrogenrigt vand. På den måde får man en smukkere og sundere hud.

Hos iWater forhandler vi flere produkter, der kan gøre din hud smukkere. En facemist, der forstøver huden med helende antioxidanter, og ionbørste, der aktiverer lymfesystemet og holder huden spændstig. Ikke mindst kan du på iwater.dk selvfølgelig finde Ionizers, hvor du kan tage hydrogenrigt vand med på farten.

HYDROGENRIG HUDPLEJE

- Hydrogen Face mist
- Hydrogen Diffuser — Badevand

Hydrogen kan både drikkes, inhaleres og optages via huden



EN SUND TARM, EN SUND KROP

Det er efterhånden alment kendt, hvor stor betydning tarmen har for den fysiske og mentale sundhed. Næst efter hjernen, indeholder tarmen det største nervesystem i kroppen. Tarmene spiller en helt central rolle for hele vores immunsystem og fabrikker energi til vores krop. For at leve raskt og længe, så skal vi passe rigtig godt på vores tarme. En sund tarmflora er i høj grad nøglen til et godt helbred.

USUND LIVSSTIL SKABER DÅRLIG TARMFLORA

Desværre har alt for mange af os en usund tarmflora på grund af dårlig livsstil. Dårlig livsstil skaber en tarmflora i ubalance, der kan forårsage blandt andet sygdomme, depression, overvægt og allergi. Når vi spiser dårligt, sover for lidt, dyrker for lidt motion og er stressede, så går det hårdt udover vores tarm. Vi får en stresset tarm, som mangler vigtige næringsstoffer, og som derfor ikke kan fungere optimalt.

I vores tarm lever en lang række livsnødvendige bakterier. Udover de bakterier som naturligt opstår i tarmen, tilføjer vi bakterier gennem det, vi spiser. Her viser undersøgelser, at en fedtfattig og fiberrig kost med masser af fuldkorn og grøntsager giver en sund tarm. Derudover er det vigtigt for en sund tarmflora, at vi drikker masser af vand og dyrker motion. Vand, kost og motion er altså nogle de vigtigste faktorer for en sund tarmflora.

H₂ SPILLER EN AFGØRENDE ROLLE I TARMEN

I en sund og velfungerende tarm produceres cirka 12-13 liter antioxidant H₂ dagligt. Hvis vores tarm ikke er velfungerende, så vil den ikke producere tilstrækkeligt H₂ til at opretholde kroppens immunforsvar. Det vil føre til en yderligere svækket tarmflora, der ikke er i stand til at udføre de vigtige roller, som tarmen spiller i kroppen.

Mængden af H₂, der produceres i tarmenes bakterier kun nok til at holde kroppen sund og rask. Hvis man er syg, stresset eller lignende, så har kroppen brug for yderligere H₂. Det kan man få ved at drikke hydrogenrigt vand eller inhalere H₂, som går ind og påvirker de resistente mikroflora i tarmen positivt og genskaber en sundere balance. Bakterielt produceret H₂ er magen til den H₂, som drikkes i hydrogenrigt vand eller inhaleres. En nem måde at hjælpe sin tarm på vej til en bedre balance, er ved at begynde at drikke vand, der tilføjer den nærrende antioxidant H₂.



3 kålhoveder



38 gulerødder



516 æbler



45 spinatblade

1,5 L. HYDROGENRIGT VAND

Hydrogenrigt vand svarer til samme mængde antioxidanter, som du får gennem dine grøntsager — f.eks. 3 kålhoveder.

HYDROGEN ER VERDENS STÆRKESTE & MEST EFFEKTIVE ANTIOXIDANT. SÅ HVORFOR IKKE DRIKKE DIG TIL FLERE ANTIOXIDANTER?



756 bananer



WATER

ØG DIN PRÆSTATION MED H₂

*At drikke hydrogenrigt vand er biohacking på celleniveau.
Du tilføjer din krop en stor mængde af sunde og
nødvendige antioxidanter.*

Præstation kan betyde, at man skal yde sit bedste i krævende situationer. Det kan både være ved hård fysisk træning, eller hvis man skal holde et vigtigt oplæg på arbejdet. Men det kan også blot betyde, at man præsterer sit bedste i det daglige.

En god præstation kræver overskud og energi. Overskud og energi er et produkt af fysisk og mental sundhed. Du vil altså kunne præstere markant bedre i det daglige og i spidssituationer ved at forbedre din fysiske og mentale sundhed. Det kan du blandt andet gøre ved hjælp af hydrogenrigt vand med masser af boostende antioxidanter.

MERE ENERGI OG OVERSKUD MED BIOHACKING

Mange er begyndt at booste deres præstation ved hjælp af biohacking. Kort fortalt handler biohacking om at udforske og hacke ens biologi med det formål at forbedre ens præstation. Biohacking kan blandt andet have fokus på at optimere søvn, kost og mental indstilling.

At drikke hydrogenrigt vand er også en form for biohacking. Du tilføjer din krop en stor mængde af sunde og nødvendige antioxidanter. Udover at forbedre din fysiske sundhed, der gør dig i stand til at præstere bedre fysisk, så kan H₂ forbedre dit mindset og energiniveau.

VAND KAN OPTIMERE DIN FYSISKE PRÆSTATION

Når du træner eller udfører anden fysisk aktivitet, så dehydreres kroppen markant. Når det sker, falder præstationsevnen. Undersøgelser viser, at en dehydrering på blot 2% forringer præstationsevnen med intet mindre end 20%.

Når kroppens væskemængde reduceres, vil blodet fortykkes og begrænse evnen til at transportere ilt til de arbejdende muskler. Derfor er noget af de vigtigste for en stærk fysisk præstation at holde kroppen hydreret. Vand er derudover den bedste og hurtigste vej til bedre restitution samt til at rense kroppen for affaldsstoffer og mælkesyre.

Hydrogenrigt vand med masser af antioxidanter kan booste nedbrydelsen af den oxidering og inflammation, som kroppen har været udsat for under træning. Når man træner, er det nemmeste at benytte sig af en Mini Ionizer Traveler eller Mini Ionizer Office som kilde til hydrogenrigt vand. De er nemlig lige til at tage med sig på farten.

HYDROGENRIGT VAND KAN OPTIMERE DIN FYSISKE PRÆSTATION FORDI:

- Vandmolekyleklyngerne mindskes, og vandet er derfor nemmere at drikke. Det betyder, at kroppen hydreres mere effektivt — du kan altså drikke mere vand hurtigere
- Vandet har en basisk pH-niveau, som hurtigere kan neutralisere mælkesyre
- Hydrogenrigt vand kan afhjælpe skader og mindske muskeltræthed
- Jo mere H_2 , du har i kroppen, jo længere kan du performe

FORBEDR DIN RESTITUTION MED HYDROGEN

Restitution er en af de vigtigste faktorer, når du arbejder på en bedre fysisk præstation. Når du restituerer, giver du kroppen tid og næring til at samle styrke og blive endnu stærkere. Det handler nemlig om at give kroppen hvile til at genopbygge og forstærke det væv, man har belastet efter træning.

Mælkesyreproduktion og kroppens restitutionstid er helt afgørende, når du ønsker at forbedre din præstationsevne. Kroppen præsterer nemlig bedst over tid på aerobe processer – en energiomsætning, der kræver ilt. Når kroppen tvinges over på anaerobe processer, hvor der ikke bruges ilt, produceres mælkesyre, og kroppen svækkes. Du slider på kroppen. Heldigvis er kroppen lavet til at genopbygge disse. Du vil blive endnu stærkere end før — og gradvist komme i bedre form. H_2 vil angribe den akkumulerede mælkesyre, være med til at forbedre og forkorte din restitutionstid og booste din præstation.

HURTIGERE GENOPRETNING MED H_2
 H_2 har derudover evnen til at skabe hurtigere genopretning fra skader, der normalt ville tage måneder. Når det oxidative niveau i blodet stiger, bidrager det til muskelskader, muskelbrud, træthed og ømhed. Hydrogenrigt vand og hydrogeninhalering kan derfor reducere muskelømhed, træthed samt optimere genopretning fra skader. Du kan altså præstere længere og bedre samt restituere og genoprette hurtigere ved hjælp af hydrogenrigt vand med antioxidanter. Drik mere og drik bedre — så vil du beskytte kroppen mod skader og hurtigt opdage, hvordan din præstation forbedres både fysisk og mentalt.

VITAMIN C
176

Q10 KOSTTILSKUD
863

VITAMIN E
431


 H_2 - BRINT

Hydrogen (H_2) er verdens mindste antioxidant. Derfor er den nemmere at optage end andre vitaminer/antioxidanter.



RENS UD

RENS UD OG MÆRK ENERGIE IGEN

Når du går i gang med at optimere din livsstil, så kommer du til at opleve en udrensning. Hvis du begynder at drikke hydrogenrigt vand fyldt med antioxidanter, så sætter du gang i en udrensning helt ind i dine mitokondrier — cellernes kraftcenter.

Udrensning er en proces, hvor affaldsstoffer vil blive udskilt i din krop, så din krop renses og kan begynde at fungere optimalt igen. Udrensning kan føles ubehageligt i begyndelsen, men efterfølgende vil det give ny energi og kropsligt velvære — for slet ikke at snakke om en meget sundere krop.

NÅR KROPSLIG MISTRIVSEL BLIVER HVERDAG

Mange mennesker lever dagligt med kropslig mistrivsel. Det skyldes blandt andet dårlig livsstil. Men det skyldes også, at vi i højere grad bliver negativt påvirket af konserveringsmidler, farvestoffer, smagsforstærkere, sprøjtemidler og forurening. Det kan vi i langt hen ad vejen bekæmpe med bedre livsstil og flere antioxidanter.

Kropslig mistrivsel starter typisk i det små — og vi tilpasser os. Pludselig er det bare blevet en ny måde at være i verden på. Kropslig mistrivsel er blevet hverdag, og der er en accept af aldrig rigtig at være i top. Knæene gør ondt, der er altid lidt hovedpine sidst på dagen, trykken i tindingerne eller en storetå, som gør ondt — hver dag!

Det er her, du skal sætte dig ned og mærke efter, om du selv gradvis har ladet din krop mistrives igennem længere tid og blot har “accepteret” situationen. Der vil komme et tidspunkt, hvor din krop ville stoppe dig selv. Men hvis du vil ændre situationen inden da, så skal du begynde at lytte til din krop. Første skridt er en udrensning. Når du først begynder en udrensning, skal du være forberedt på, at der vil være ubehagelige symptomer til at begynde med.

TYPISKE TEGN PÅ UDRENSNING:

- Følelsen af at være i en osteklokke
- Smerter
- Uro
- Dårlig kropslugt sved og udånding
- Mere afføring og anderledes konsistens
- Hovedpine
- Mere ørevoks, puds fra øjnene, udflåd og lignende

UDRENSNING FØRER TIL EN SUNDERE OG RENERE KROP

Hvad sker der, når kroppen pludselig får to liter vand, som indeholder store mængder af gode antioxidanter? For det første får du den mængde vand, som kroppen er designet til at skulle have. For det andet får du vand, som er fyldt med antioxidanter, og som sætter gang i den store oprydning i alle dine celler — som måske ligger halvdøde og kvabber rundt i kroppen.

Der sker det samme, som hvis du har prøvet at træde ud i en sø med bundslam. Det begynder at hvirvle op om fødderne på dig. Den døde bundslam vil begynde at bevæge sig rundt i dit lymfesystem og vil i en periode skabe uro i din krop. Det sker, indtil du med mere vand (særligt vand med antioxidanter) har fået det ud af kroppen via urin, sved eller udånding. Derfor skal du ikke blive bange, når du træder ud i sumpen. Efter en rum tid vil du være udrenset, og du vil få det bedre. Du vil opleve, at du får mere energi, overskud og glæde i dit liv.

Nu er det altid bedste tidspunkt at gå i gang med at ændre din livsstil, begynde at drikke hydrogenrigt vand, få rensset ud og mærke, hvordan energien strømmer tilbage i kroppen.

Glæd dig — det er hele rejsen og besværet værd.



iWater Ionizer Home 1 L.
iWater Ionizer Office
iWater — H2 Pure Inhale

4 MÅDER AT FÅ H₂ PÅ



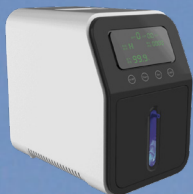
1. DRIKKEVAND MED H₂

Den nemmeste og mest almindelige måde at indtage H₂ på er at drikke hydrogenrigt vand. Hos iWater forhandler vi både større Chanson ioniseringsmaskiner samt kander, vanddispensers og mindre flasker, såkaldte Ionizers, som er nemme at have med på farten. Her kan man altid fylde drikkevand på flaske og drikke hydrogenrigt vand igennem dagen.

Til hjemmet har vi flere større modeller. Nogle kan placeres under vasken og kobles til en vandhane. Andre er mindre og perfekte til at tage med på middagsbordet. Uanset om du har brug for en lille flaske til dig selv eller en større model til hele familien, så kan du finde dem på iwater.dk.

Det anbefales at drikke hydrogenrigt vand, når det er helt nylavet. Hvis vand med H₂ opbevares gennem længere tid, så anbefales det at bruge beholdere af glas eller rustfrit stål.

Forskning har vist, at der skal være mindst en koncentration på 1000 ppb (1,0 ppm) H₂ i vandet, for at det har en virkning. Det finder du i alle iWater flasker.



2. INDÅNDING AF H₂

H₂ kan indåndes ved at slutte en ansigtsmaske eller næsekateter til et apparat, der frigiver molekylær hydrogen gas. Indånding af molekylær hydrogen gas virker hurtigere end andre former for indtagelse. Derfor beskytter det i rimelig grad mod intenst (pludseligt opstået) oxidativ stress. Vores inhaleringsmaskiner, H₂ Pure Inhale, fås i flere varianter med varierende mængde af H₂ pr. min.



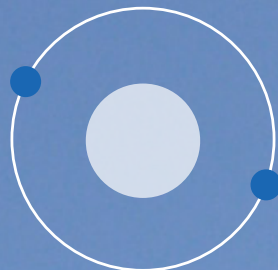
3. HYDROGENBAD

Hydrogenbadet vil ændre et almindeligt karbad til bad med en transdermal behandling, da badevandet tilføres hydrogenrig gas. De frigivne gasbobler, som rammer din krop, vil absorberes af din huds porer samt indåndes. Det vil derfor have en lindrende og vitaliserende effekt indvendigt og udvendigt.

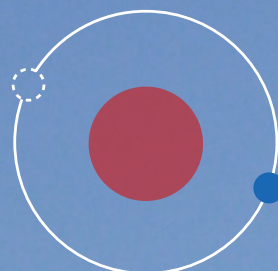


4. HYDROGENHOLDIG FACE MIST

Vores hydrogenholdige ansigtsforstøver danner hydrogenrigt vand, som forstøves på huden og giver maksimal fugtighed. Derudover sikrer vores face mist dig mod skader fra frie radikaler og sænker aldringsprocessen.



SUNDT ATOM

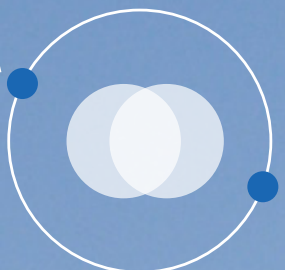


FRIE RADIKALER
Ustabil atom

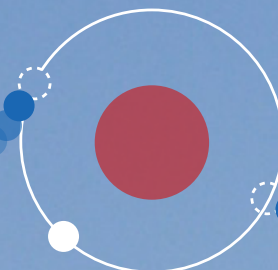
ANTIOXIDANTER FRA GRØNTSAGER

Antioxidanter giver et elektron væk og bliver selv til en hydroxyl-radikal, fordi den nu mangler en elektron. Derfor er nye antioxidanter hele tiden nødt til at træde til.

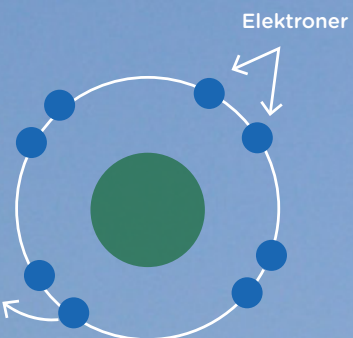
Elektron



MOLEKYLÆR HYDROGEN
 H_2



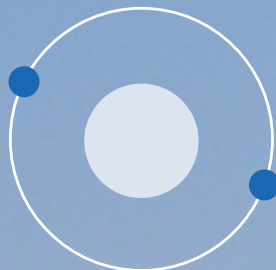
FRIE RADIKALER
Ustabil atom



ANTIOXIDANTER
FRA GRØNTSAGER
Giver et elektron væk

H_2 -MOLEKYLER NEUTRALISERER FRIE RADIKALER

H_2 -molekyler donerer velvilligt elektroner til skadelige frie radikaler og er i stand til at stoppe radikalet i at stjæle elektroner fra andre af kroppens celler. Hydrogen efterlader ingen toxiner.



SUNDT ATOM



WATER

KAN H₂ FORBEDRE VORES HUKOMMELSE?

Hvis din hjerne er velhydreret, består den af hele 85% vand. Hjernens funktioner afhænger derfor af at have rigelig adgang til vand, da din hjerne ikke har nogen måde at opbevare vand på. Derfor er den afhængig af, at du selv husker på at drikke nok med vand fordelt over hele dagen — hver dag.

Hukommelsen svækkes desværre ofte, som vi bliver ældre. Det kan være svært at leve sit liv, som man tidligere har kunnet, det kan være generende, og hvis ens kognitive udfordringer bliver særligt slemme, kan det have stor negativ indflydelse på livskvaliteten og evnen til at levet livet, som man drømmer om.

Fald i de kognitive funktioner i forbindelse med aldring er et stort og udbredt problem. Derfor forskes der utroligt meget i netop dette — med blandede resultater. Det er derfor stort, at et nyt forskningsstudie nu viser, at molekylær hydrogen (H₂) måske kan spille en afgørende rolle i forbedringen af kognitive funktioner hos ældre.

H₂ VISER MARKANT FORBEDRING AF HUKOMMELSEN HOS ÆLDRE KVINDER

Forsøget viste, at hydrogenerapi forbedrede kognitiv funktion med 14,2% hos de deltagende ældre kvinder. Kvinderne var alle mellem 65 og 68 år. Det eneste, de ændrede ved deres livsstil under forsøget, var, at de inhalerede 600ml H₂ i 15 minutter dagligt i fire uger.

På blot fire uger sås altså en forbedring på intet mindre end 14,2% af deres kognitive funktion. Denne blev vurderet via MMSE og Alzheimer kognitive skala (ADAS-Cog). Dette pilotforsøg bekræfter tidligere dyreforsøg, som også indikerer, at H₂ kan betragtes som et gavnligt middel til aldersrelateret kognitiv sundhed.

HJERNENS FUNKTIONER AFHÆNGER HELT AF VAND

Et andet helt afgørende element for at vedligeholde de kognitive funktioner er vand. Hvis din hjerne er velhydreret, består den af hele 85% vand. Hjernens funktioner afhænger derfor af at have rigelig adgang til vand, da din hjerne ikke har nogen måde at opbevare vand på. Hjernen er derfor afhængig af, at du selv husker på at drikke nok med vand fordelt over hele dagen — hver dag.

Vand leverer næringsstoffer til hjernen og fjerner toksiner. Når hjernen er fuldt hydreret, vil udvekslingen af næringsstoffer og toksiner sikre bedre koncentration og mental opmærksomhed. Vand giver hjernen elektrisk energi til alle hjernens funktioner, herunder tanke- og hukommelsesprocesser samt hjernens produktion af hormoner og neurotransmittere.

Forskning har påvist, at langvarig dehydrering får hjernecellerne til at krympe i størrelse og masse. Dette er mest almindeligt hos ældre, hvoraf mange har tendens til kronisk dehydrering i årevis. En dehydreret hjerne vil have store udfordringer som eksempelvis opmærksomhedsunderskud, nedsat energi, hjernetåge, hovedpine, følelsesmæssig ustabilitet, udmattelse, søvnproblemer, stress, koncentrationsbesvær og korttidshukommelse. Det er derfor helt essentielt for din sundhed, at du sørger for at holde din krop og din hjerne hydreret.



Forsøget viste, at hydrogenerapi forbedrede
kognitiv funktion med 14,2% hos de deltagende
ældre kvinder. Kvinderne var alle mellem
65 og 68 år.

VORES KUNDER SIGER...



RYGSMERTER:

"Modic-forandringer er smertefulde. Jeg havde konstant smerte ind i rygsøjlen, og selvom jeg lever sundt, levede jeg selv med smerter i ryggen hver dag. En konstant smerte fra en modic-forandring, jeg af uforklarlige årsager havde fået. Da jeg hører om hydrogen som verdens mindste antioxidant, tænkte jeg, at måske er dette løsningen. Jeg lejede i første omgang en H₂ Pure Inhale, som hvert minut leverer 600 ml hydrogen. Jeg inhalerede i 2-5 timer dagligt, og allerede efter 3 uger kunne jeg mærke en bedring — og nu 4 måneder senere er jeg stort set fri af smerter" — Bettinna Delfs



SØVNAPNØ:

"Jeg har haft søvnapnø med ca. 25 apnø i timen i 5 år, men med hjælp af vand og hydrogenterapi, er jeg nu fri for CPAP-maskinen og nede på normal med 1-2 apnø pr. min og dermed en normal søvn. Det har givet mig så meget glæde og overskud" — Søren Bo Sørensen



HUDPLEJE:

"Min psoriasis forsvandt allerede efter 10 dage, hvor jeg dagligt brugte ioniseret vand med en pH-værdi på 3,5. Jeg skulle lige lære at forstå, hvorfor jeg skulle bruge syrevand uden på huden og drikke basisk vand. Men efter at have læst den meget grundige brugervejledning giver det rigtig god mening" — Christina Allen



HOVEDPINE:

"Endelig har jeg fundet en behandling, der hjælper på min hovedpine. Jeg er så begejstret, at jeg må dele min historie i håb om, at andre også kan få glæde af det. Efter en voldsom bilulykke, har jeg haft daglig hovedpine og hjernetræthed, været fysisk træt og har haft svært ved at være social. Efter kun 2 dage med hydrogenrigt vand havde min hovedpine ændret sig — på tiendedagen var hovedpinen væk. Mit energiniveau er vendt tilbage. Jeg kan holde almindelig hovedpine væk, hvis jeg ikke bliver for aktiv. Humøret er blevet så meget bedre, og jeg kan mærke en fremgang i mit helbred for hver uge. Livslysten er kommet tilbage. Min hjerne føles meget hurtigere og skarpere. Min gamle humor er kommet tilbage, og jeg kan i perioder af dagen føle mig "normal" i hjernen" — Iben



ASTMA:

"Jeg tror ikke på mirakler. Jeg er dog dybt imponeret over en ny opdagelse, jeg har lavet. Jeg har nu i ca. 3,5 mdr. benyttet en hydrogenmaskine fra iWater. Det har givet mig et helt nyt liv. Jeg sidder hver dag med maskinen, når jeg kommer hjem fra arbejde. Jeg har efter 1,5 måned skåret kraftigt ned på min astma-medicin. Derudover har jeg fået mere energi og er mere frisk, kan gå i seng kl. 22 og vågner først næste morgen. Det er mange år siden, jeg har prøvet det"
— Mads Hjøllund Søgaard



HUDPLEJE OG PSYKE:

"Vandet har givet mig klarhed, overskud og ro. Både psykisk og fysisk. I starten synes jeg, det var svært at forestille sig, at vand skulle kunne ændre noget som helst. Men jeg blev klogere. Vandet bliver herhjemme ikke kun brugt som drikkevand, men også som hudpleje mod min akne, som "håndcreme", hovedbundspleje mod min tørre hovedbund (jeg har nedsat mit hårtab), rengøring, til hunden og ja, så bruges det også som øjendråber og øreskyl mod betændelse — og det VIRKER!!!" — Stine Rønnow



KROPSVÆSKE OG BINDEVÆV:

"At genskabe et godt helbred efter i mit arbejde som civilingeniør og være blevet forgiftet af bromerede flammehæmmere. I sommeren 2021 møder jeg Mette-Marie på et visdomsretreat, hvor jeg smager hydrogenrigt vand. I løbet af de næste 5 dage oplever jeg en ændring i hele min krop, og køber en iWater Ionizer Kande samt en iWater Mini Ionizer On The Go. Jeg fik langsomt mine ankler tilbage! Faktisk er det hele 8 cm i omkredsen, som hydrogen har reduceret. Hydrogenrigt vand har reduceret min kropsvolume, og jeg er gået to størrelser ned uden vægttab og uden at træne. Jeg mærker, at mit bindevæv er blevet strammet op, og inflammationen er væk" — Lisbeth Lysdal



PRÆSTATION:

"Som professionel sportsudøver har man en meget præcis føling med kroppen, så den mærkbare effekt af vandet var ingen undtagelse. Jeg er meget bevidst om min krop, og hvad den kan præstere. Særligt har jeg forbedret min restitution, så jeg nu kan træne 8 gange om ugen" — Tusnelda Svanholmer



MOLEKYLÆR HYDROGEN HEMMELIGHEDEN BAG ET GODT HELBRED



Naturligt



Selvforsynende



Filtrering



Basisk



Antioxidanter



Syre



Vitaliseret

TILMELD DIG
VORES NYHEDSBREV

For endnu mere viden
og spændende cases