

# Wywiad z Janem Pokrywką

- **Cudowne źródło w Tlacote**
- **Badania japońskich chemików nad wodorem**
- **Ochrona przeciw rodnikowa**
- **Wpływ wodoru na nasze zdrowie**

**Najwspanialszy nośnik ochrony przeciw rodnikowej.**

**Wodór cząsteczkowy**

**Hyperbaria oraz wodór**

*Otworzyć puszkę Pandory – wywiad z Janem Pokrywką przeprowadziła Marta Gadomska.*

**Dlaczego Hovind nie wspominał nic o wodorze?**

Nic nie wspominał, bo go wtedy nie mógł zauważyć, sformułował swoją teorię przed rokiem 2007. Twierdził, że atmosfera z 32%

zawartością tlenu i podwyższonym ciśnieniem od półtorej do 2000 hPa jest w pełni wystarczająca, aby uzyskać sytuację zdrowotną doprowadzającą do długowieczności, takiej jaka panowała przed potopem. Ponadto w zbadanych bąbelkach gazu zawartych w bursztynach, wodoru nie miało prawa być, gdyż jego cząsteczka jest tak mała, że przez bursztyn wodór przechodzi jak wiatr przez firankę. Ja miałem to szczęście, że trafiłem na przełomowe badania japońskie z roku 2007 i twierdzę, że hipotezie Hovinda brakuje właśnie tego najistotniejszego szczegółu. Owszem Hovind ma rację – niektóre elementy *przedpotopowego* samopoczucia, jak siłę i wytrzymałość, uzyska się, ale twierdzę, że bez wodoru nie osiągniemy długowieczności. By przedłużyć życie, nasz ustrój potrzebuje najbardziej efektywnej ochrony przeciwrodnikowej. Taką ochronę może nam dać jedynie kwintesencja wszystkich antyoksydantów – cząsteczkowy wodór H<sub>2</sub>. Może on być dostarczany drogą wziewną, jak przed potopem, lub poprzez wypijanie maksymalnie nasyconej wodorem wody, np. wody o parametrach **wody RED-0X**, bądź za pomocą jeszcze innego nośnika.

## **Czy zatem wodór dostarczy nam najlepszej ochrony?**

Tak, zdecydowanie tak! Tak dziś modne i popularyzowane antyoksydanty roślinne, nawet te zbadane jako najaktywniejsze, są tylko dalekim echem siły ochronnej, którą daje wprowadzony do ustroju, sam wodór. Ponadto każdy antyoksydant w ilościach nadmiernych jest szkodliwy. Badania na zwierzętach udowodniły to ponad wszelką wątpliwość. Wodoru, używając zgodnie z zasadami podanymi przez naukowców japońskich – wziewnie od 1 do 3% lub wypijając wodę maksymalnie zredukowaną, nie można przedawkować.

## Czy ktoś już tego dowiedział?

Japończycy w 2007 roku wykonali serię badań naukowych nad wodorem cząsteczkowym. W latach późniejszych potwierdziły to inne naukowe centra badawcze na dalekim wschodzie i w Europie. Aby to dobrze zrozumieć przytoczę pewną historię związaną z uzdrawiającym źródłem, ale o tym za chwilę, bo tymczasem jeden z pacjentów, gdy dowiedział się, że woda stojąca w moim gabinecie, **woda RED-0X**, zawiera wodór, opowiedział mi to, co wiedział o wodorze, i z czym praktycznie się spotkał. Przebywał on kilka lat temu w Connecticut, gdzie jego koledzy pracowali w jednym z największych kasyn na świecie. Do ich obowiązków należało m.in. podłączanie do klimatyzacji butli z tlenem, mimo, że mijało się to z prawem USA. Najbardziej interesujące było jednak to, że w podobny sposób *wzbogacano* tam powietrze uwaga! ...wodorem. Strażacy na samą myśl o tym poczerwienieli by z oburzenia. Tymczasem właściciele kasyn, dbający o swoje dochody poszukiwali sposobów ich pomnożenia. Docenili przede wszystkim *odświeżający* wpływ wodoru na organizm klientów. Domieszka pewnej ilości wodoru do atmosfery, podejrzewam jeden do dwóch procent, którą oddychali, i jak sądzę nadal oddychają gracze w kasynach, powodowała, że byli oni w stanie grać przez długie godziny w świetnej kondycji. Początkowo uważałem takie *zabiegi odświeżające* za mało prawdopodobne znając restrykcyjne prawo USA dotyczące bezpieczeństwa w budowlach publicznych, ale mój pacjent wyjaśnił mi, że niemal wszystkie kasyna w USA znajdują się na terenach rezerwatów indiańskich – czyli na obszarach eksterytorialnych. Nie obowiązują tam ustawy Kongresu, lecz wyłącznie prawo ustanowione przez indiańskiego wodza.

## Wróćmy jednak do historii, która

# dała Japończykom podstawy do wykonania serii badań nad wodorem.

Tlacote – mała miejscina położona obok miasteczka Queretaro, 150 mil od Mexico City – stała się sławna po tym jak Tino Duran, właściciel lokalnego hiszpańskojęzycznego wydawnictwa *La Prensa* z San Antonio w Teksasie, po wypiciu wody ze znajdującego się tam źródła, doznał nieomal natychmiastowego uzdrowienia ze swojej, jak stwierdzono, nieuleczalnej choroby i napisał o tym artykuł. Rozdzwoniły się telefony a do Tlacote zaczęły napływać tłumy pielgrzymów prawie ze wszystkich stron świata – doznając cudownych uzdrowień z wielu różnych dolegliwości. Tylko do roku 2000 źródło odwiedziło ponad osiem milionów ludzi, w tym słynny *Magic Johnson*, gwiazda futbolu amerykańskiego, zarażony wirusem HIV. Przybyli tam również naukowcy, w celu dokładnego zbadania właściwości cudownej wody, a wśród nich przedstawiciele Tokijskiego Instytutu Wody w Japonii.

Dzisiaj Tlacote to już nie darmowe źródło, lecz komercyjna rozlewnia uzdrawiającej wody. Skończyły się pielgrzymki i zaczął się biznes. Woda jest butelkowana i oferowana zarówno na rynku meksykańskim jak i krajów sąsiednich. Niestety nie ma już doniesień o uzdrowieniach – i być nie może! Woda ta bowiem jest uzdrawiająca, ale tylko przy źródle – po zabutelkowaniu traci swoją uzdrawiającą moc! [Oczywiście, właściciele rozlewni nikogo o tym nie informują.](#)

Niebawem, dociekliwi naukowcy japońscy rozpoczęli w Tlacote badania poszukując czynnika, odpowiedzialnego za uzdrowienia ludzi pijących wodę z tamtejszego źródła. Zbadano także wodę z innych źródeł uznawanych za uzdrawiające: Lourdes – Francja, Nadana – Indie, Nordenau – Niemcy. Ich skład mineralny był podobny, nie znaleziono jakichkolwiek cudownych mikroorganizmów czy związków chemicznych – jednym słowem

stwierdzono – że to normalna woda!

Po latach badań, kiedy technologia stanęła na odpowiednio wysokim poziomie, odkryto poszukiwany czynnik. Dr Shirahata z Japońskiego Instytutu Wody w Tokio stwierdził, że jest nim cząsteczkowy wodór,  $H_2$ . Parametrem fizycznym wskazującym na zawartość wodoru w wodzie jest niski potencjał redoks. Można go łatwo zbadać nawet prostym kieszonkowym indykatorem, stosowanym między innymi w akwarystyce.

## **Co oznacza niski potencjał redoks?**

Oznacza to, że woda badana ma dużą zawartość wodoru a niską tlenu. Prawdopodobnie, uzdrawiający fenomen źródła w Tlacote, był punktem wyjścia dla Japończyków do przeprowadzenia dalszych badań na zwierzętach i na ludziach..

## **Na czym polegały te badania i co miały udowodnić?**

Chemicy już od dawna wiedzieli, że jeśli do wodnego środowiska maksymalnie nasyconego wolnymi rodnikami tlenowymi, a szczególnie najgroźniejszymi – hydroksylowymi – będziemy dodawać wodór, na przykład pod postacią drobnych banieczek wędrujących z dna ku górze, lub dolejemy wody mocno zredukowanej, to doprowadzimy do zupełnego zneutralizowania rodników. Wobec odkrycia, że uzdrawiająca woda z meksykańskiego Tlacote zawierała w sobie dużo rozpuszczonego wodoru, naukowcy podjęli się dokładniejszego zbadania mechanizmu jego działania na organizmy zwierząt i ludzi.

Już w 2000 r. we Francji, podjęto badania nad wpływem wodoru, dostarczanego przy równocześnie podwyższonym ciśnieniu

(powietrze: 0,1 mPa + H<sub>2</sub>: 0,7 mPa), na myszy, u których na skutek zakażenia przywrami rozwinął się stan zapalny wątroby [Gharib, 2001](#). Od 2005 r. pojawiają się kolejne doniesienia badaczy japońskich. Wykorzystali oni ogólnie znany fakt, że w przypadku niedotlenienia tkanek, np. na skutek odcięcia dopływu krwi, a następnie jego przywrócenia, uruchamia się kaskada procesów biochemicznych prowadzących do nadprodukcji wolnych rodników, a w ślad za tym, do nieodwracalnych uszkodzeń komórek i powstawania ognisk martwicy [Fukuda, Wood, 2007](#). Stan taki wywołano u myszy, zaciskając im tętnice dostarczające krew do wątroby, serca oraz mózgu. Po upływie 5 minut zwolniono ucisk i nastąpiła reperfuzja czyli ponowne ukrwienie tych narządów. Jak można było się spodziewać powstające wolne rodniki siały tam spustoszenie. Równolegle, takie samo doświadczenie przeprowadzono na drugiej grupie gryzoni, które wcześniej zostały umieszczone na 15 minut w atmosferze wzbogaconej wodorem o zawartości 1%, 2% i 3%.

## Jakie wyniki uzyskano?

Z badań tych jednoznacznie wynikło, że u gryzoni, których organizmy zostały nasycone wodorem, obserwowano znacząco mniej ognisk martwicy. Badania histopatologiczne i biochemiczne potwierdziły, że zwierzę, które oddycha atmosferą zawierającą wodór, uzyskuje znaczącą ochronę przeciwrodnikową. [Fukuda, Wood, 2007](#). Równocześnie nie stwierdzono ubocznego wpływu na utlenowanie krwi, czy inne parametry hemodynamiczne [Hayashida, Gharib, 2001](#). Z kolei, u myszy zakażonych – w grupie oddychającej wodorem, stwierdzono podwyższenie poziomu czynników antyoksydacyjnych, złagodzenie stanu zapalnego i powstrzymanie zwłóknienia wątroby, natomiast w grupie kontrolnej, której nie podawano wodoru – stan zapalny utrzymywał się i nie obserwowano polepszenia parametrów biochemicznych. Interesujące jest, że Francuzi powtórzyli swoje badania z użyciem helu zamiast wodoru, obserwując

również złagodzenie stanu zapalnego, choć nie tak znaczące, jak w przypadku wodoru, co może wskazywać, że jakąś rolę odgrywa tu samo podwyższenie ciśnienia. [Gharib, 2001](#), czyli hyperbaria. Do podobnych wniosków prowadzą badania nad ochronnym działaniem wodoru prowadzone in vitro, na hodowlach komórkowych. Komórki, do których wprowadzono enzymy przyspieszające powstawanie wolnych rodników, ulegały niszczącemu stresowi oksydacyjnemu, natomiast gdy takie komórki poddano działaniu wodoru, wolne rodniki ulegały neutralizacji, w ślad za tym nie wykrywano tam oznak stresu [Ohsawa, Wood, 2007](#)

## **Wspomniał również pan, że badaniom poddano także ludzi. jak tego dokonano?**

Zastosowano tu nieco inną technikę. Skonstruowanie modelu, w którym ludzie mogliby oddychać atmosferą zawierającą wodór, jest technicznie trudne, niebezpieczne oraz kosztowne – nawet dla bogatych Japończyków. Przypominam, że gdy wodór osiąga stężenie 4% – jest to już gaz wybuchowy, dlatego na ludziach zastosowano inną technikę badawczą. Podawano im wodę, która podobnie jak pochodząca z wcześniej wspomnianego źródła w Tlacote w Meksyku, została nasycona wodorem. Ochotnikom polecono wypijać 3 razy po 300 mililitrów wody o stężeniu 1,2 mg/L (potencjał redoks ok. -600 mV), w ciągu doby, przez okres 8 tygodni [Kajiyama, 2008](#).

## **Czy w tym przypadku również potwierdzono niezwykle właściwości wodoru?**

W badaniach wzięły udział osoby chore na cukrzycę typu 2 z obniżoną tolerancją glukozy. Wyniki wskazują, że w grupie

przyjmującej wodę nasyconą wodorem niektóre parametry biochemiczne krwi poprawiły się. Obniżył się np. poziom złego cholesterolu LDL oraz wolnych kwasów tłuszczowych. Z kolei, w grupie z zaburzoną tolerancją glukozy, w większości uległa ona poprawie [Kajiyama, 2008](#). Dawkę wodoru dla człowieka badacze japońscy wyliczyli i podali chorym z pewnym naddatkiem. Obliczyli ilość wodoru jaka przyswaja się w trakcie doby do osocza krwi z 2 – 3 procentowej mieszanki oddechowej w płucach zwierząt doświadczalnych i wyszło im, że maksymalna ilość wodoru przyswajanego w ten sposób w przeliczeniu na ciało człowieka waha się od jednego do jeden i pół miligrama (objętość od około 11 do 17 ml). I taką właśnie ilość cząsteczkowego wodoru zawiera jeden litr wody maksymalnie zredukowanej. Badania nad działaniem wodoru zawartego w wodzie prowadzi się, także na modelach zwierzęcych. Interesujące są doniesienia innej grupy naukowców japońskich, którzy badali wpływ wodoru na zdolności poznawcze i pamięć myszy, poddawanych stresowi poprzez czasowe unieruchomienie. W porównaniu z grupą kontrolną, myszy pijące wodę nasyconą wodorem, zachowywały znacząco lepszą pamięć, orientację przestrzenną, zdolność rozpoznawania obiektów, a nawet siłę mięśni. W grupie tej stwierdzono także wzrost dzielących się komórek w obrębie hipokampu, co jak się uważa, ma związek z rozwojem zdolności poznawczych. Wyniki te można tłumaczyć wyjątkową zdolnością dyfuzji wodoru przez błony biologiczne, w tym przez barierę krew-mózg, co umożliwia ochronę komórek mózgu przed działaniem czynników zapalnych i stresem oksydacyjnym. [Nagata, 2008](#).

**Rezultaty tych badań są zaskakujące, czy można jakoś zweryfikować ich wiarygodność?**

Badania, na których się opieram zostały opisane w poważnych, recenzowanych czasopismach naukowych, w tym w tytułach



umieszczonych na tzw. liście filadelfijskiej, jak np. Nature. Warunkiem przyjęcia takich publikacji jest zapewnienie odpowiednich standardów badań, jak też jednoznaczności i powtarzalności ich wyników. Publikacje, z których korzystałem oznaczam odsyłaczami i podaję na końcu książki. Są one dostępne zarówno w postaci wydań papierowych w bibliotekach akademickich, jak też w internetowych bazach danych, jak np. EBSCO, ScienceDirect lub NCBI.

## Czy znane są także inne metody ochrony przed rodnikami?

Jest kilka takich metod. Przede wszystkim same komórki produkują enzymy służące neutralizowaniu wolnych rodników [Turrens](#). Ponieważ ich aktywność jest dalece niewystarczająca, organizm wykorzystuje substancje o właściwościach antyoksydacyjnych zawarte w pożywieniu. Substancje te, pochodzące głównie z roślin, są dobrze znane i wykorzystywane od stuleci, w kuchniach i systemach medycznych świata. Korzysta z nich także współczesny przemysł farmaceutyczny i spożywczy. Niemniej jednak, w porównaniu do wodoru, skuteczność antyoksydantów roślinnych, jest znacznie mniejsza. Poza tym, po dotarciu do tkanek są one stosunkowo szybko utleniane lub rozkładane. Jest także istotne, że tradycyjne antyoksydanty nie docierają do wszystkich miejsc komórki. Projektuje się zatem cząsteczki – przenośniki, które mogłyby pokonać tę barierę i transportować antyoksydanty np. przez błony mitochondriów, co umożliwiłoby bardziej skuteczną ochronę również tych struktur [Adlam, Thomas, 2005](#) niemniej to przyszłość. Wodór cząsteczkowy to teraźniejszość. Nieliczne grono specjalistów w tym chemików, ma dziś świadomość tego, że przyszłością jest sam wodór. W odróżnieniu od innych antyoksydantów ma on bowiem zdolność swobodnego przemieszczania się do wnętrza komórek, w tym także do samych mitochondriów. Jest także szczególnie skutecznym *zmiataczem* najgroźniejszych dla nas rodników –

hydroksylowych.

## **Dlaczego?**

Antyoksydanty roślinne są substancjami, którymi ustrój nasz się żywi, a ich działanie przeciwrodnikowe jest działaniem *ubocznym*, oczywiście w tym dobrym znaczeniu. Spójrzmy jednak na taki przykład – człowiek wypija zieloną herbatę, zawarte w niej związki antyoksydacyjne rozprawdają się z krwią do wszystkich komórek. Dostają się do ich wnętrza (cytoplazmy), gdzie przebywają przez krótki czas i mają szansę neutralizować wolne rodniki przekształcając je ostatecznie do cząsteczek wody. Równocześnie, antyoksydanty same ulegają utlenieniu, co oznacza koniec ich działania ochronnego. Jest również istotne, że antyoksydanty roślinne nie dostarczają komórce wodoru cząsteczkowego – pasywnego, mogącego długo czekać na najbardziej reaktywne rodniki, lecz wodór atomowy – bardzo aktywny, uwalniany pod wpływem kontaktu z rodnikiem i mający *żywoć* liczoną zaledwie w nanosekundach. Natomiast wodór dostarczany z powietrza lub wody zredukowanej, jest wodorem cząsteczkowym  $H_2$ . Jest to różnica kluczowa.

## **Jak długo przeciętny antyoksydant przebywa w cytoplazmie?**

Doświadczenie uczy nas, że działanie antyoksydantów trwa od 2 do 4 godzin, po czym ulegają one metabolizowaniu, gdyż są to substancje obce, podobnie jak substancje, które organizm wykorzystuje do swoich przemian energetycznych.

## **Jak w takim razie działa w naszym organizmie, wodór?**

Z wodorem jest zupełnie inaczej. Wodór cząsteczkowy jest pasywny, nie bierze udziału w żadnych reakcjach biochemicznych ustroju. W organizmie nie występują żadne nośniki do jego transportowania i przechowywania. Kiedy oddychamy mieszanką atmosferyczną z domieszką 1 do 3% wodoru, lub wypijamy około litra wody zredukowanej, a przypomnę w tym miejscu, że odpowiada to dawce wodoru przyswajanej przez człowieka w ciągu całodobowego oddychania 1 do 3% mieszanką powietrzno-wodorową, wtedy wodór wnika do naszego ustroju przez pęcherzyki płucne, bądź w przypadku wody zredukowanej, przez ścianki przewodu pokarmowego, a następnie rozpuszcza się, już zupełnie biernie, w osoczu krwi i krwinkach. Przenikalność wodoru do osocza z pęcherzyków płucnych, do których trafi w stężeniu 1 – 3%, jest znikoma w porównaniu z wodorem rozpuszczonym w czystej wodzie, pod ciśnieniem i w odpowiednim procesie technicznym.

**Czy to oznacza, że jeśli człowiek wypije około 1 litr wody zredukowanej maksymalnie, np. wody red-ox to wprowadzi do ustroju taką ilość wodoru, jaka została by przyswojona podczas całodobowego oddychania 1 - 3 % mieszanką powietrza z wodorem?**

Tak, bardzo dokładnie to Pani ujęła. To w swoich badaniach uwzględnili Japończycy.

# **Czy to właśnie w związku z rodnikami tlenowymi stale uwalniającymi się w trakcie zwykłego metabolizmu, hinduscy riszi twierdzą, że jedzenie nas zabija?**

W związku z aktualnym brakiem ochrony wodorowej w atmosferze, sama obecność metabolizmu działa na komórki niszcząco. Byłem w szoku, gdy dowiedziałem się od konsultującego nasz projekt naukowca biochemika, że z całej energii, którą komórka uzyskuje ze spalania w mitochondriach, aż około 10% przetwarzane jest na niszczące metabolizm rodniki hydroksylowe. Z drugiej strony jest mocno zastanawiające, że już tysiące lat przed odkryciem i zrozumieniem niszczącego mechanizmu wolnorodnikowego, ówcześni mędrcy znali jego istotę, a co więcej, nauczali, że aby ciało nasze nie ulegało *zużyciu* należy odżywiać się bezpośrednio energią praniczną, pozyskiwaną z przyrody, bez pośrednictwa pożywienia. Wiedzieli, że metabolizowanie pożywienia niszczy nasze komórki. To z kolei wiedzie w końcu do ich obumierania i śmierci ustroju. Osoby zainteresowane głębiej odżywianiem pranicznym odsyłam do książki *Autobiografia Jogina* autorstwa Joganandy.

## **Czy zatem, wprowadzenie wodoru cząsteczkowego na stałe do naszego**

**menu, zupełnie ochroni struktury naszych komórek, zmiatając wolne rodniki niemalże w miejscu ich powstawania, czyli w samych mitochondriach, a nie jedynie w cytoplazmie jak czynią to roślinne antyoksydanty, i czy to oznacza, że nasze ciało wcale nie będzie się zużywać, pomimo tego, że energię do egzystencji będziemy po staremu, pozyskiwać z pożywienia?**

Jak widzimy z opisu *Ogrodu Eden* w teorii Hovinda ochrona ta, maksymalnie siedmio do dziesięciokrotnie, potrafiła spowolnić zużywanie się komórek naszych patriarchów. Mimo wszystko jakieś szkody powstawały, że w końcu po upływie setek lat umierali. W porównaniu jednak do dzisiejszego niemalże całkowitego braku ochrony struktur komórkowych, (skuteczność tradycyjnych antyoksydantów jest zdecydowanie niewystarczająca) dostarczanie organizmowi samego wodoru  $H_2$  jest krokiem przełomowym w kierunku prawdziwej długowieczności.

Oczywiście, nie da się tego porównać do zupełnego braku zniszczeń cytoplazmatycznych jak to ma miejsce w przypadku *odżywiania się* energią praniczną. To ostatnie zarezerwowane jest jednak wyłącznie dla wąskiej grupy osób, które dostąpiły szczególnego rozwoju duchowego.

Póki co zwykli śmiertelnicy nadal muszą odżywiać się pożywieniem i tyle.



## About the company

It is a long established fact that a reader will be distracted by the readable content of a page when looking at its layout. The point of using Lorem Ipsum is that it has a more-or-less normal distribution of letters, as opposed to using 'Content here, content here', making it look like readable English. Many desktop