

ISTRUZIONI PER L'USO DEL BASTONCINO DI IDROGENO

—

HYDROGEN RICH WATER STICK

(con l'aggiunta di consigli ed esperienze personali in Italia)

Congratulazioni! Avete in mano uno dei più importanti strumenti per migliorare la salute e per aumentare la vitalità. Bevendo ogni giorno acqua ricca di idrogeno costruirete basi solide per una buona salute. Presto vi renderete conto che bere acqua ricca di idrogeno è essenziale come lavarvi i denti!

Come iniziare:

1. Sciacquare il nuovo Bastoncino di Idrogeno sotto l'acqua di rubinetto per un paio di secondi;
2. Mettere il bastoncino nella vostra bottiglia preferita***;
3. Per uso normale aggiungere 1-3 bastoncini a 500ml-1.5 litri di acqua. Usare un contenitore da 1 litro, possibilmente meno per un solo bastoncino. Chi usa 2-3 bastoncini vanno bene bottiglie fino a 1.5 litri.

Il dott. Hayashi raccomanda 1 Bastoncino per chi ha meno di 35 anni, 2 Bastoncini per chi ha più di 35 anni e 3 Bastoncini per chi ha seri problemi di salute.

4. Usare qualsiasi acqua che sia potabile: l'acqua di rubinetto filtrata è la migliore e la più economica. Se preferite acqua di rubinetto, acqua imbottigliata, acqua a osmosi inversa, acqua distillata, va bene perchè l'acqua diventerà comunque ricca di idrogeno. Se bevete quella a osmosi inversa o l'acqua distillata assicuratevi di assumere una sufficiente quantità di minerali come integrazione.

5. Riempire la bottiglia insieme ai bastoncini fino all'orlo per eliminare più aria possibile. Chiudere il tappo e **scuotere vigorosamente** per 15 secondi. Lasciare per 10-20 minuti (dipende dalla grandezza della bottiglia). **Scuotere nuovamente** per saturare il più possibile l'acqua con idrogeno attivo. Poi bere e godetevi i benefici dell'acqua ricca di idrogeno.

Più tempo lascerete il Bastoncino di Idrogeno a generare idrogeno nell'acqua, più setoso e liscio sarà il gusto. *(Solitamente dopo 8-12 ore si elimina il gusto del cloro/fluoro se usate acqua di rubinetto!)*

***Consigliamo di usare una bottiglia di vetro oppure una della SIGG (cercate il negozio più vicino a voi [qui](#)). Evitate l'uso di bottiglie di plastica per i motivi che potete leggere in questi articoli:

<http://www.medicinalive.com>

<http://www.corriere.it>

<http://blog.panorama.it>

In molti casi la generazione di gas idrogeno può essere visto in forma di piccole bollicine (idrogeno) attorno al bastoncino (*vedere figura nelle istruzioni originali in inglese che avete ricevuto col bastoncino*). Se non vedete bollicine significa che l'idrogeno è completamente saturo nell'acqua. Per verificare questa tesi, potete lasciare la bottiglia col tappo chiuso per 2 giorni e sentire il gas uscire una volta aperto. A noi l'effetto gas ricorda vagamente la Coca-Cola, solo che la bevanda è mille volte più sana!

Un'altra conferma del corretto funzionamento del bastoncino è la riduzione di fermentazione nel tratto gastrointestinale da una a due settimane dopo un uso quotidiano. Ci saranno miglioramenti nella peristalsi e una riduzione degli odori delle feci.

Una volta che il Bastoncino di Idrogeno è immerso nell'acqua deve rimanere nell'acqua. L'esposizione all'aria oppure se avete lasciato il bastoncino asciugarsi troppo, questo causerà l'ossidazione dei minerali ed abbrevierà la durata del bastoncino. Se questo succede, semplicemente pulire i bastoncini come spiegato sotto. Se appaiono bollicine dopo la pulizia, allora il bastoncino è ancora funzionante.

Ricordatevi che l'idrogeno è un gas leggerissimo e scapperà velocemente se lo versate in un bicchiere o se il bastoncino è rimosso dall'acqua. Per risultati ottimali bere direttamente dalla vostra bottiglia personale.

L'agitare la bottiglia prima di bere aumenta la disponibilità di idrogeno in modo esponenziale! Quindi sentitevi liberi di scuotere ogni volta prima di bere per ottenere l'ottimale saturazione di idrogeno.

Il vostro bastoncino potrebbe galleggiare nell'acqua. Questo significa che l'idrogeno in eccesso è intrappolato nel bastoncino. Basta scuotere la bottiglia per far uscire l'idrogeno dal bastoncino. Stessa cosa vale se vedete bollicine sul bastoncino – scuotete! E state sicuri che il prodotto dura un minimo di 6 mesi – di solito anche di più.

Pulizia del Bastoncino di Idrogeno:

Per mantenere l'efficacia intatta del vostro Bastoncino di Idrogeno, immergetelo ogni 60 giorni in un contenitore con una parte di vino bianco*** e con quattro parti di acqua. (*vedere immagini nelle istruzioni originali*)

Permettere ai bastoncini di bagnarsi per circa 30 minuti e appena verificate la presenza di bollicine (gas idrogeno), toglietele dal contenitore e date loro una sciacquata abbondante con acqua di rubinetto.

Se credete che il vostro bastoncino si sia asciugato un po' troppo durante l'uso, allora lasciatelo nell'aceto e nell'acqua un po' più tempo finché non vedete le bollicine. Questo rilascia l'ossidazione del magnesio e rinnova il magnesio per produrre nuovamente l'ottimale quantità di idrogeno.

Una buona abitudine sarebbe sciacquare ogni giorno i bastoncini sotto l'acqua di rubinetto quando sciacquate anche la bottiglia prima di riempirla nuovamente con acqua fresca. Questo rimuove tutte le particelle che bloccano i piccoli buchi nel bastoncino e promuoverà un'efficiente produzione di idrogeno.

*****USARE SOLO ACETO DI VINO BIANCO DISTILLATO o Aceto di Riso Bianco.**

** In certi casi rari si possono vedere piccole particelle bianche galleggiare nell'acqua. Questo è idrossido di magnesio (non è dannoso per il corpo umano). Semplicemente cambiare acqua e il bastoncino può essere riusato.*

Durata del Bastoncino di Idrogeno:

Un Bastoncino di Idrogeno durerà almeno 6 mesi e creerà fino a 1600 litri di acqua ricca di idrogeno. Se pulite il bastoncino con aceto bianco e acqua, e dopo 30-60 minuti non escono delle bollicine, è tempo di comprare un altro.

Nota: programmate il riacquisto con almeno 30 giorni di anticipo visto che in Italia arriva in circa 30 giorni.

Un altro modo per verificare se il bastoncino produce ancora idrogeno è di piazzarlo in una bottiglia di acqua di plastica da 500ml, chiudere con forza il tappo e aspettare 1-2 giorni (solitamente bastano). Ad un certo punto la bottiglia dovrebbe iniziare ad espandersi e sentirete gas uscire all'apertura del tappo.

PRECAUZIONI: non siamo responsabili per qualsiasi problema che risultano a causa di uso improprio del prodotto. Leggere sotto attentamente le indicazioni.

L'acqua ricca di idrogeno può far rilasciare più velocemente medicinali a rilascio lento.

STOCCAGGIO:

Tenere lontano questo prodotto da bambini piccoli e tenere lontano da temperature e umidità alte, e dall'esposizione diretta alla luce solare.

Il tappo della bottiglia dovrebbe essere allentato se il bastoncino non verrà utilizzato per più di 5 giorni. (questo permette all'idrogeno prodotto di scappare, altrimenti la pressione potrebbe rompere bottiglie di vetro o far saltare tappi.

PROIBITO:

Non lasciare il bastoncino vicino al fuoco o al calore di un microonde.

Non scaldare il bastoncino in una pentola o in utensili simili.

Non aggiungere acqua bollente ad un bastoncino che è stato inserito in un contenitore. (resiste al calore fino a 60°)

Non pulire il bastoncino con detergenti, benzene o altri solventi volatili. (vedere „Pulizia del Bastoncino di Idrogeno“)

Non mettere il bastoncino in bocca (siate molto attenti con bambini piccoli perchè può incastrarsi nella gola)

Il bastoncino dovrebbe essere inserito solo nell'acqua. (non nel tè, nel succo o in qualcosa altro liquido perchè ostacolano le prestazioni del bastoncino)

Non rompere, spaccare a metà, lascia cadere o dare altri forti shock.

Una volta usato dovrebbe rimanere sempre nell'acqua e non esposto all'aria. (questo previene ai materiali vivi di ossidarsi a causa dell'esposizione all'ossigeno)

Vi preghiamo di far leggere le istruzioni ai non vedenti.

Altri usi dell'acqua ricca di idrogeno:

- Ottimo da usare per le centrifughe, per cucinare, per il tè, siate creativi! Scoprirete che le polveri si mescolano meglio nell'acqua ricca di idrogeno.

- Usare esternamente sulla pelle per idratare la pelle e per eliminare le rughe da disidratazione, spruzzatelo sui capelli per mantenerli idratati, specialmente sulle punte!

- Quando la temperatura sale sopra i 30 gradi d'estate, potete rinfrescare leggermente l'acqua in frigo, ma non sotto i 18° circa perchè inizia a rallentare la produzione di idrogeno a temperature più basse (fino a bloccarsi del tutto).

Usi pratici nella vita moderna:

Se dovete partire in aereo, è meglio vuotare la bottiglia di acqua (lasciando dentro i bastoncini) per farla passare attraverso i scanner. Una volta finiti i controlli riempite la bottiglia.

Il massimo livello di idrogeno viene bevuto dopo aver riempito la bottiglia fino all'orlo, ma questo non può essere sempre fatto. Non preoccupatevi, e riempite la bottiglia quando avete bevuto metà dell'acqua. L'uso del bastoncino deve essere al nostro servizio e non noi al suo. Mentre a casa è molto più facile riempire la bottiglia ogni volta che si beve (*così allunghiamo la durata del bastoncino e beviamo più idrogeno*) e ci motiva così a bere ogni volta di più.

La bottiglia SIGG è più pratica e molto più resistente rispetto alla bottiglia di vetro, anche se perdete l'effetto curiosità degli amici/parenti perchè le bottiglie SIGG non sono trasparenti.



Bottiglia della SIGG da 1 litro con sopra un nuovo bastoncino infilato nel tappo.

Suggerimento di bellezza:

Portate la bottiglia con i bastoncini di idrogeno sotto la doccia, e dopo esservi lavati, come tocco finale, agitate bene la bottiglia e versate l'acqua sopra la testa e soprattutto sul viso. Se siete sensibili al freddo, lasciate correre l'acqua calda della doccia dall'altezza delle spalle in giù. Poi asciugatevi tutto il corpo tranne il viso. Lasciate che l'acqua di idrogeno si asciughi da sola e osservate il ringiovanimento istantaneo della pelle!

Domande Frequenti Aggiuntive:

Devo riempire la bottiglia di acqua ogni volta che bevo?

E' raccomandabile perchè così l'idrogeno non viene disperso nell'aria in bottiglia.

Ovviamente non sempre è possibile, ma almeno evitate di lasciare il bastoncino senza acqua.

Posso aggiungere il Bastoncino di Idrogeno all'acqua purificata o ionizzata dal mio sistema di filtrazione casalingo?

Assolutamente sì! Questi bastoncini proprio sopperiscono la mancanza di idrogeno attivo a tutti questi sistemi. Facendo così avrete l'acqua migliore del mondo. :-)

Quanto tempo devo aspettare dopo aver aggiunto acqua? Ogni volta 20 min?

No. Solo la prima volta si attende 20 min, poi tutte le volte successive bastano pochi minuti.

Visto che il Bastoncino di Idrogeno contiene magnesio, lo beviamo nell'acqua ricca di idrogeno?

Sì. Oltre al beneficio dell'idrogeno avete anche il vantaggio di bere [magnesio](#), che è il minerale più importante nell'organismo; esso infatti attiva più di 300 differenti reazioni biochimiche, tutte necessarie all'organismo. Se bevete acqua ricca di idrogeno generalmente non avete più bisogno di usare integratori di magnesio, amenechè diversamente indicato dal medico/terapeuta.