

# Eau hydrogénée produite par AQUASTAMINA / TIRTAN

(Toutes deux fabriquées avec notre technologie vortex brevetée)

## Comment bien consommer l'eau hydrogénée et pourquoi l'intégrer à votre quotidien ?

L'eau enrichie en hydrogène est un complément de plus en plus populaire à un mode de vie sain. Nombreux sont ceux qui la connaissent sous le nom d'« eau hydrogénée », que ce soit grâce aux athlètes, aux experts de la santé ou aux études scientifiques. Si vous débutez, nous avons préparé un guide pour vous expliquer comment l'utiliser correctement, quand la boire et les bienfaits que vous pouvez en attendre.

---

## Comment consommer l'eau hydrogénée pour un effet optimal ?

Pour une absorption maximale d'hydrogène, nous recommandons de boire la totalité du sachet en une seule fois, idéalement en trois minutes. Vous pouvez verser l'eau dans un verre pour faciliter la consommation. Si vous la buvez progressivement, l'effet sera moindre car l'hydrogène s'évapore rapidement.

Selon une étude menée à l'Université Palacký d'Olomouc, notre eau hydrogénée pénètre dans le sang environ 3 minutes après ingestion et agit ensuite dans tout le corps.

---

## Quel est le meilleur moment pour boire ?

- **Le matin, à jeun** : le corps se régénère après la nuit et l'eau hydrogénée est mieux et plus rapidement absorbée.
  - **Dans la journée** : idéalement 15 minutes avant un repas ou au moins une heure après.
  - **Le soir** : l'effet est individuel. Certaines personnes se sentent plus alertes, nous vous recommandons donc d'essayer pour voir comment cela vous affecte. Afin de ne pas perturber votre sommeil.
- 

## Posologie et cures recommandées

- **Vitalité normale** : 1 à 2 sachets par jour.
- **Régénération (après l'effort, une intervention chirurgicale, une convalescence)** : jusqu'à 3 sachets par jour.
- **Sportifs** : idéal immédiatement après l'effort, ou même pendant une activité prolongée
- **Cure de longue durée** : une utilisation régulière pendant 7 à 14 jours apporte les effets les plus marqués.

**Conseil supplémentaire** : L'eau hydrogénée peut également être utilisée en usage externe, par exemple en compresses pour les contusions ou les inflammations. Utilisée immédiatement

après une blessure, elle réduit considérablement la formation de gonflements ou d'ecchymoses.

### Quels bienfaits pouvez-vous espérer ?


L'eau hydrogénée fait l'objet de recherches intensives au sein de la communauté scientifique. Parmi les effets les plus fréquemment décrits ; on peut citer :


- **Un puissant antioxydant sélectif** : neutralise les radicaux libres les plus puissants et ralentit le vieillissement cellulaire.
- **Un soutien à la régénération** : accélère la cicatrisation et la régénération des tissus et des muscles.
- **Un effet anti-inflammatoire** : réduit les manifestations de l'inflammation chronique.
- **Une amélioration de l'activité cérébrale** : favorise la mémoire, la concentration et la vigilance.
- **Un regain d'énergie** : les utilisateurs rapportent souvent une réduction de la fatigue et une vitalité accrue.
- **Un soutien du métabolisme** : peut contribuer à la régulation de la glycémie.


---

### TEMOIGNAGES D'ATHLETES ET DE CLIENTS

L'eau hydrogénée Aquastamina est également utilisée par des athlètes professionnels et amateurs. Ils vantent le plus souvent une récupération plus rapide et une réduction de la fatigue musculaire après l'effort.

 « Nous campons actuellement en Norvège et skions sur un glacier, souvent par mauvais temps – des conditions qui me rendent sujet aux rhumes. Cette fois-ci, je n'ai pas attrapé froid. Mais cela peut certainement être dû à la combinaison de plusieurs facteurs. Personnellement, je suis très satisfait d'Aquastamina. J'ai l'impression de mieux récupérer et plus vite, et de m'entraîner plus facilement. » – **Michal Novák, skieur de fond**

 « Aquastamina est mon principal allié pour m'hydrater et me régénérer pendant les compétitions depuis des années. Je compte sur elle depuis plus de 10 ans et elle m'a permis d'améliorer mes performances à de nombreuses reprises lors d'ultra-trails. Cette eau a la capacité de neutraliser l'acidification musculaire (lactate), ce qui me fait particulièrement ressentir ses bienfaits lors des courses de plus de 60 km. Elle réduit les courbatures, ce qui me permet de courir plus vite dans la dernière partie de la course. Ma récupération est également plus rapide après l'effort. » – **Marek Navratil, Svět běhu 2/2025**

 « J'ai emporté cette eau dans mon sac pour la maternité et tout s'est bien passé. J'ai bu de l'Aquastamina pendant tout l'accouchement, ce qui m'a donné l'énergie nécessaire pour ce long travail, étant donné que c'était mon premier accouchement. Bien que chaque accouchement soit différent, le mien, grâce à l'Aquastamina, s'est déroulé sans complications ni blessures. J'ai bu une bouteille d'eau hydrogénée par jour même après l'accouchement pour favoriser une récupération rapide et soutenir la lactation. J'ai continué à boire cette eau pendant environ 14 jours, mais au bout d'une semaine, je me sentais bien et je n'ai eu besoin ni de coussin post-partum ni de coussin d'allaitement pour récupérer. L'Aquastamina m'a également aidée à avoir suffisamment de lait les premiers jours après

*l'accouchement, ce qui m'a évité de m'inquiéter d'une pénurie et de chercher une consultante en lactation. J'ai arrêté d'en boire ensuite à cause d'une production de lait excessive. » – Karolína, maman*

Ces témoignages correspondent aux résultats des recherches qui montrent que l'eau hydrogénée favorise une élimination plus rapide des métabolites, contribue à réduire le stress oxydatif et accélère ainsi la récupération.

## ÉTUDES ET SOURCES SCIENTIFIQUES

Pour approfondir le sujet, nous vous recommandons, par exemple :

- Conférence à l'**Académie slovaque des sciences de Bratislava** – [Vidéo sur YouTube](#)
- Article sur **Nature.com** : [Nature.com – L'eau riche en hydrogène réduit l'inflammation](#)
- Synthèse sur **Springer.com** : [Springer.com – L'hydrogène moléculaire dans la santé et la maladie](#)
- Étude sur l'effet de l'eau hydrogénée sur la maladie d'Alzheimer
- [Étude sur ScienceDirect](#) ou [Étude sur PMC NIH](#)
- **Résultats de recherche à l'Université Palacký d'Olomouc** – des études menées sur des athlètes et publiées dans des revues scientifiques prestigieuses sont disponibles sur notre site <https://www.tirtan.fr>

---

## BIENFAITS SCIENTIFIQUES

L'eau hydrogénée a été étudiée dans de nombreux contextes cliniques. Les effets les plus fréquemment décrits, incluent :

- **Puissant antioxydant** – neutralise les radicaux libres et ralentit le vieillissement cellulaire.
- **Soutien à la régénération** – contribue à accélérer la cicatrisation des tissus et la récupération musculaire.
- **Effet anti-inflammatoire** – réduit l'inflammation chronique. • Amélioration des fonctions cérébrales – favorise la mémoire, la concentration et la vigilance.
- **Plus d'énergie** – les utilisateurs font souvent état d'une réduction de la fatigue et d'une vitalité accrue.
- **Soutien métabolique** – peut avoir un effet positif sur la glycémie.

## ÉTUDES EN CONDITIONS REELLES AUPRES D'ATHLETES

Des études cliniques confirment les bénéfices potentiels :

- **Amélioration des performances en zone anaérobie**

Après 7 jours de consommation d'eau hydrogénée, des cyclistes entraînés ont constaté une augmentation significative de leurs **performances maximales et moyennes, ainsi qu'une diminution de l'indice de fatigue** ([PubMed](#)).

- **Réduction des lésions musculaires et augmentation de la force**

Chez des athlètes féminines de haut niveau (handball, skeleton), la supplémentation en eau hydrogénée a entraîné **une augmentation de la force musculaire (couple), une diminution de la créatine kinase** (marqueur de lésions musculaires), une amélioration de la composition corporelle (moins de masse grasse, plus de masse musculaire) et un impact positif sur les biomarqueurs de l'inflammation et de l'antioxydation ([PubMed](#)).

- **Régénération active en natation**

Dans une étude menée auprès de nageurs de haut niveau utilisant des palmes, la supplémentation en eau hydrogénée a été associée à **une régénération musculaire plus rapide** lors de deux séances d'entraînement intenses le même jour (étude randomisée, en double aveugle et croisée) ([PubMed](#)).

- **Étude pilote : réduction de la fatigue chez les footballeurs**

Chez dix footballeurs, il a été constaté que la consommation d'eau hydrogénée prévenait l'augmentation du lactate après l'effort et atténuait la baisse de force musculaire en début de fatigue ([RedditPMC](#)).

- **Soutien antioxydant à long terme et santé intestinale**

Chez des footballeuses chinoises, après 8 semaines de consommation d'eau hydrogénée, on a observé une diminution des marqueurs inflammatoires (IL-1, IL-6, TNF- $\alpha$ , malondialdéhyde) et une amélioration de la capacité antioxydante et de la diversité du microbiote intestinal ([H2MEDICAL](#)).

---

## RESUME

L'eau hydrogénée Aquastamina / TIRTAN a fait l'objet de plusieurs études cliniques axées sur la performance, la régénération et les effets antioxydants. Les témoignages d'athlètes et de patients de notre clinique confirment ses bienfaits. Une utilisation régulière et appropriée vous permettra de bénéficier de ses bienfaits pour la vitalité et le bien-être physique.

***Essayez-la vous-même et constatez ses effets sur votre corps et votre esprit.***