



水素風呂

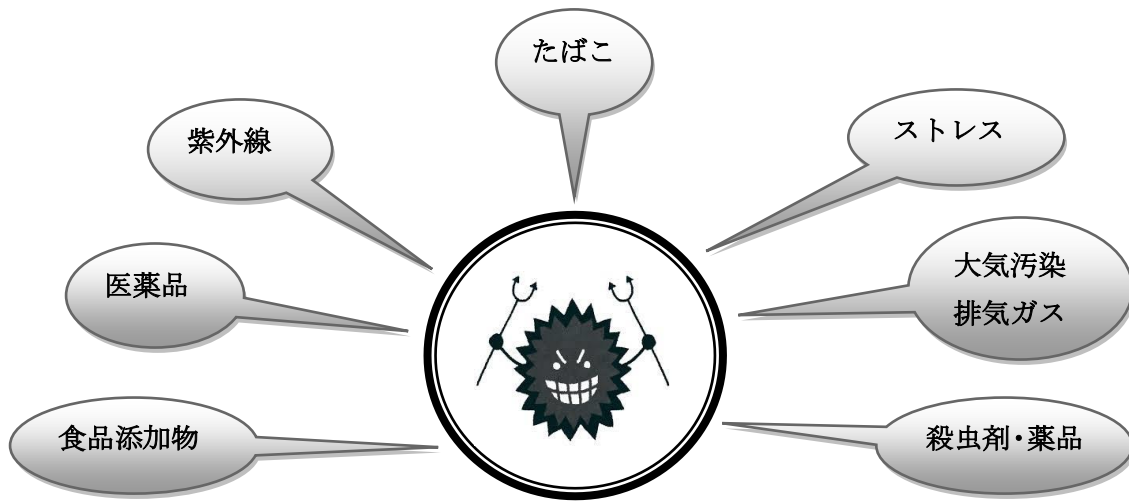
活性酸素をよく理解しておきましょう

私たちは呼吸によって大量の酸素を体内に取り入れます、そのうちの約2%が活性酸素になると言われています。活性酸素は殺菌力が強く体内では細菌やウイルスを撃退する役目をしています【善玉活性酸素】ところが活性酸素が増えすぎると正常な細胞や遺伝子をも攻撃《酸化》してしまうのです【悪玉活性酸素】

酸化するとどうなるか？ りんごを半分に切って置いておくと茶色くなってしなびてきますよね。また、釘を放置するとサビてきます、これが酸化です。

私たちの身体のなかでも常に酸化しているのです。身体がサビて行ってるって感じです。そうすると身体はどうなるか？ 老化現象でシミ・シワ・肌あれ・白髪・免疫力の低下等を引き起します。それよりも怖いのは、生活習慣病等の原因となって病気を患うことです。病気の90%は活性酸素が原因で10%は風邪等の感染症と言われています。悪玉の活性酸素は厄介物で怖いって少しはわかりましたか？

では、どんな原因で活性酸素は過剰に発生してしまうのでしょうか？



これらが要注意ってことですか？
でも普通に日常生活にありますよね



そだねー^^ でも、蓄積させない事が大切
なんですよ。



怖いですね、では活性酸素から
身を守ることってできる？

できるよ。抗酸化酸素
ってあるから大丈夫。



では、抗酸化酸素について少し触れて
みましょう。次のページ見てね。



抗酸化酸素も理解しておきましょう



私たちには、活性酸素から身を守るため、抗酸化酸素などによる防御システムが備わっていると言います。その抗酸化力を高めることで、活性酸素の発生を抑えたり、酸化を抑えたり、また活性酸素によるダメージを修復する効果も期待できるのです。しかし抗酸化成分は年齢とともに減少していきますので、しっかりと抗酸化作用のある成分を摂り入れて行く必要があるのです。

抗酸化作用のある成分とは？

ポリフェノール・イソフラボン・リコピン・カテキン・セサミン・ビタミン(A・C・E)・ミネラル・亜鉛・コンドロイチン等々
そして水素もそうなんですよ。

よく聞く名前ですね！



ここがポイント！

そだねー^^

これらの成分が含まれる野菜や果物等をしっかりと摂る必要があるのですね。



水素以外の抗酸化酸素成分は悪玉活性酸素を攻撃してくれると同時に善玉活性酸素も攻撃してしまうと言われているんです。
また、粒子が大きいことから身体の隅々まで行き渡らないとも言われています。その点、**水素**は悪玉活性酸素だけを攻撃し、また宇宙で一番粒子が小さいことから拡散性もあって身体の隅々まで行き渡ると言われています。なので脳まで行き渡るのは水素のみと言われます。

わあ～脳まで行くんだ！



いいね



こんな凄い水素ですが水素水として飲むより水素風呂に入るほうが100倍効果があると言われています。
それは身体から浸透すると同時に口からも摂取出来るからです。



少しは理解して頂けたでしょうか？

皆様方も常日頃から運動や食事、サプリメント等で健康管理をされていると思いますが、水素も健康を維持するひとつの手段として取り入れて頂ければと思います。

将来の自分自身の健康を今から見つめる必要もあるでしょね。
こんな水素ちょっとは試してみたくありませんか？

