

有名人も大注目! 読むのが何とも興味津々!! いま、水素ブーム



最近、春よく見かけ「水素」製品。百花読者の9割が「興味ある〜!」と言っているもの、手を出していないからほとんど、その理由は「水素が体にいいのは知っているけど、どういのか分からないから!!」……じゃあ、とどこまでかひやくすり百花が教えますよ? 知ったら水素を取り入れない理由がわからなくなるほど、その効果は絶大です!

2 簡単&効果的な水素のとり方 4

水素が私たちにどうしてメリットばかりなのかわからないなら、一刻も早く、そして日々の生活でコンスタントに取り入れたい!! 百花読者でも手軽に水素ライフを送られる4つの方法を、水素のプロの指南とともにご覧ください。

吸う

水素ガスを吸い上げる薬水が最新!!

水素水が鼻から吸収できるから、外側からの水素吸収と比べると効率的。皮膚や髪などの表面の変化を即感することが可能。水素入り化粧品も登場し、「その場で肌が明るくなる」と話題!

食べる

体内で発生させれば水素が逃げない! 水素が豊富な食べ物に注目!

水素が豊富な食べ物に注目! 水素が豊富な食べ物に注目!

飲む

水素水を購入する。アルミボトルやポリカーボネートボトルなど、水素がすり抜けない容器のボトルを選ぶ。ポトリングされた水素水を購入する際は、ポトリングの回数や、水素がどれだけ入っているかを必ず確認する。

皮膚から吸収する

水素風呂や水素化粧水など、皮膚から水素を吸収する製品が登場。水素が豊富な化粧品も登場し、「その場で肌が明るくなる」と話題!

水素の吸入

水素が鼻から吸収できるから、外側からの水素吸収と比べると効率的。皮膚や髪などの表面の変化を即感することが可能。水素入り化粧品も登場し、「その場で肌が明るくなる」と話題!

水素の吸入

水素が鼻から吸収できるから、外側からの水素吸収と比べると効率的。皮膚や髪などの表面の変化を即感することが可能。水素入り化粧品も登場し、「その場で肌が明るくなる」と話題!

水素水を使ったスキンケア

水素水を使ったスキンケア。水素水が肌を潤かし、美白効果も期待できると話題!

水素水を使ったスキンケア

水素水を使ったスキンケア。水素水が肌を潤かし、美白効果も期待できると話題!

水素水を使ったスキンケア

水素水を使ったスキンケア。水素水が肌を潤かし、美白効果も期待できると話題!

ムに乗らないなんて!!

1 水素が私たちにしてくれること!!

スコ!! **2 副作用がない!!**

「とりすぎるとダメ」とか「いいことと引き換えに……」がゼロ! 水素は無害な気体。体の中に入ると数分以内に体内を駆け回り、すぐに細胞に到達します。この即効性もスコのひとつで、体内の悪玉活性酸素とくっつくことで還元されて水になり、体外に排出されます。体内にキープしておくことは不可能。悪玉活性酸素の少ない人が大量に水素をとっても、残りは呼吸として出ていきます。

スコ!! **3 浸透力&拡散力**

分子がすっごく小さいからすぐに体のすみずみまで行き渡る! 活性酸素を除去できる抗酸化物質はいろいろあるけれど、水素が一步も二歩も抜き出している理由は「宇宙一小さい分子。であること!!」しかも、水にも油にも溶ける性質から、他の成分では入り込めない細い血管にまで入ることができるのです。だから、体内に入った水素は10分程度で体中(脳にまで!)に届いて、多大なる威力を発揮します。

スコ!! **1 抗酸化作用**

体も肌もさびさせないアンチエイジングカ! 病気になるって老化したりする原因のひとつが「活性酸素」。ストレスや過度な飲酒、喫煙、寝不足……といった体にはいかにも悪そうなことだけでなく、運動など日常生活でもよくある行動でも、活性酸素は発生。つまり、生きていく限り誰でも体内で発生してしまうものなのです(その量、なんと1日に14L以上!!)。ひと口に活性酸素といっても、実は善玉と悪玉の2種類あるのですが、後者の方が細胞をさびさせ(つまりこれが「酸化」)、がんや生活習慣病、シミやシワなどの老化を引き起こす原因となります。「抗酸化作用」とは、酸化に抗う(食い止める)力のこと。抗酸化力が高いといわれる物質はたくさんあり、中でもビタミンCやポリフェノールが有名ですが、悪玉の活性酸素にのみ反応するのは「水素」が、(先に挙げたような水素以外の抗酸化物質は、善玉にも反応し、減少させてしまうんです!) 悪玉活性酸素だけを減らすのが、無害な状態に変えてくれる水素は、超優秀な抗酸化物質なんです。

つまりこういうこと!

細胞内にあるミトコンドリアでできたばかりの活性酸素は、免疫や生活活性などに役立つ必要な存在!! ため、増えすぎると悪玉に変化してしまふ。

【善玉活性酸素】

常期に新しい細胞を生み出すミトコンドリアや神経細胞の遺伝子を「傷」つけない、ことが美の要。水素で悪玉活性酸素を取り除けば、肌老化や肌悩みが格段に減るはず。

【悪玉活性酸素】

エネルギー代謝が活発になると同時に運動量でも熱を発生しやすく! さらに脂肪代謝も盛んになり、体脂肪や血中の中性脂肪、血糖値も下がることが判明しています。

【水素の基礎知識 1】

学生が聞いたことあると思うけど、水素は原子番号「1」、元素記号「H」。この水素2つに酸素「O」がくっつくことで「H₂O」になる。

【水素の基礎知識 2】

水素分子より小さい水素分子を1mmで示す。水素分子を1mmとすると、水素分子は地球の直径は1mmの100億分の1程度、その小ささから、体中に行き渡る。

【水素の基礎知識 3】

水素水を購入する。アルミボトルやポリカーボネートボトルなど、水素がすり抜けない容器のボトルを選ぶ。ポトリングされた水素水を購入する際は、ポトリングの回数や、水素がどれだけ入っているかを必ず確認する。

【水素の基礎知識 4】

水素水を購入する。アルミボトルやポリカーボネートボトルなど、水素がすり抜けない容器のボトルを選ぶ。ポトリングされた水素水を購入する際は、ポトリングの回数や、水素がどれだけ入っているかを必ず確認する。