



活性酸素が生じるメカニズム

細胞が活性酸素によって酸化されて傷つくと、老化や病気の原因のひとつであることが理解されるようになってきました。いくつかの物質の総称として**活性酸素**とよんでいます。活性がある酸素で、酸化力の強い酸素です。次々に電子を吸収して酸化力が強くなりサビさせることとなります。

活性酸素には善玉と悪玉があります。悪玉は酸化作用が強く、細胞や遺伝子を壊すほどの力を持っています。

運動前後の準備運動、クーリングダウンで

活性酸素を抑える

活性酸素は人間に必要なエネルギーを生み出す際に一緒に発生します。

過度な負担がかかった場合、無理にエネルギーを作ろうとするため多くの活性酸素はできてしまいますが、**準備運動をしつつ**急激な変化を避けることができます。

運動することによって活性酸素が生じてしまつてしまうと、それを消すシステムが出来ます。急に活性酸素が生じてしまったときにも、その量を減らしてくれるように体が反応してくれるのです。

少しずつエネルギーを使い始め、少しずつエネルギーを使わないようにする。こうしたゆるやかな体への気づかいが少しの注意で活性酸素の害から逃れられるのです。

活性酸素対策には赤い黄色の食材を摂る



カロチンはβカロテンの赤色のものになっていて抗酸化物質で、活性酸素を減らす働きがあるため、必須なエネルギーをしっかりと取りたい人は積極的に摂取してください。

トマトに含まれる**リコピン**、ホウレンソウやケール等の緑葉野菜に含まれる**ルテイン**、鮭のピンク色のものになっている**アスタキサンチン**等も同じ抗酸化物質です。

お茶に含まれる**カテキン**や赤いブドウに含まれるレスベラトロール等の**ポリフェノール**も活性酸素の撃退に有効です。

ニンニクやニラ、ブロッコリーの新芽スプラウト等の野菜を食べることは、活性酸素から身を守る機能をいただくことと同じです。赤や黄色の野菜や果物は抗酸化物質をたくさん含んでいるので食べましょう。

「水素水とサビない身体・太田成男 著」より、「水素水の健康効果」についてご紹介させて頂きます。

水素の力を発見



水素は細胞傷害性の高い活性酸素（悪玉）だけをやってつけて生理学的役割をもつ（善玉）はスルーします。いくら飲んでも**副作用がなく**、身体のサビは抑えられ、飲んだらすぐ細胞に届きます。そして、体内の悪玉活性酸素とくっつき、還元することで身体に無害である**水に戻す**ことが出来ます。

他の薬品や、化粧品と併用しても全く問題ないのです。抗酸化作用も、悪玉活性酸素を撃退するといつただけでなく、できにくい体質にする作用もあることがわかってきました。

水素の取り入れ方・選び方

水素自体に差異はなく、水素水に水素が、**0.8ppm**以上含まれていることです。小分けに飲むよりは、1度に300ミリリットルを一日に2回くらい摂ったほうが効果はあります。週に1〜2回思いきり飲んでみるのもいいと思います。

温かい水素を飲みまじよう

80度と20度と比べると、水素が溶ける最大量は半分くらいに減りますが、0.8ppmの水素水なら80度のお湯でも溶ける量は減りません。お湯が沸かすと抜けるので、容器の煮沸消毒して冷えた水は健康によくないです。

抜けていくのはアルミ製の容器

水素が抜けていくのは、**アルミニウム製**の入れ物です。パウチの容器は水素が逃げにくく、高い濃度を保てます。

最も効果が実感できる水素入浴

普通の入浴剤と同じように**水素発生入浴剤**を風呂に入れ、ややぬるめの湯に10分以上入ります。7分ほどで水素は全身を満たしますが、水素風呂なら普通の入浴時より血圧が下がるので1時間ほど浸かってもらいましょう。たっぷり汗をかいたあと、水素水を飲みましょう。



クリームを塗る

水素風呂のあと等、**水素発生素材クリーム**を肌に塗ると、肌から発生する水分と反応して、水素が発生します。そのまま皮膚に取り込まれますから一番直接的で有効な使い方です。炎症、乾燥肌、シミ、シワの改善にもつながります。

いくら飲んでも大丈夫

2カ月飲み続けて体質が変わったという方が多いです。病気になる方は毎日飲むといでしょう。無理のない量を飲み続けると健康維持に良いかもしれません。悪玉活性酸素がなければ身体から抜けていき飲み過ぎもありません。

お米を炊いたり、煮込んだりする料理に使うと水素が抜けてしまつので、あまり意味がありません。さらしたり、浸したりというのは大丈夫ですが、摂取する量は少なくなってしまつので、飲料として飲む方が効果的です。

水素は身体の悪いところだけに効果



たとえば、ストレスを感じているときに水素水を飲めば、脳に効く。あるいは、膝が痛ければ、膝に効く。逆にいえば、シミが気になって飲んだとしても、ほかに悪いところがあれば、まずその悪いところに効いてくれるようになります。

過不足なく、都合のいいところに働きかける、それが水素のいいところなのです。