

研究室からちょっとひとこと 2022春

やっぱり水素はすごかった！



健康の秘訣は『あまり悩まないこと 一喜一憂しないこと 人生なるようになるさ 明るく前向きに生きよう』だとよく言われます。たしかにそのとおりだと思います。が、そうはいつでも人生いろいろあってストレスがたまり、不眠や疲労がたまってしまうのが現実ではないでしょうか。そのストレス、不眠、疲労感を根本的に解消するのが、水素バス。毎日のお風呂の水素バスで水素入浴することにより解消できるのです。

水素バスで「ストレス」をコントロール

水素バス入浴で発生する「水素」は、すべての物質の中で一番小さい分子。ですから皮膚のバリアさえも通り抜けて体内にとりこまれ、全身の細胞に約 7～10 分で到達します。水素の働きのひとつに『自律神経系の体をリラックスさせる働きをする副交感神経を優位にさせる』というのがあります。

この「ストレス」をコントロールする「自律神経」は手や足、眼とちがって自分の意志で動かせない神経。よく「水素バスに入ると、体がポカポカして翌朝までぐっすり眠れる!」「夜間のおしっこ

が気にならなくなりました」というお声をいただきますが、その理由は水素を体にとりいれたことにより、副交感神経が優位になって血管の緊張がとれ、その結果、毛細血管末梢に血流が増えて、体が温まったからなのです。

水素の働きは他にもあり、『体の酸化(=老化)を防ぐ』『体の炎症を防ぐ』ことも科学的に証明されています。100 才になっても元気でぴんぴんご活躍されている方は、体の『慢性炎症』が少ないことがわかっています。

水素バスをうまく活用し、酸化や炎症をストップして、ストレスのない生活を送ってください。