

めざせ！
センテナリア

研究室からちょっとひとこと 2025夏



夏こそ水素バスの入浴習慣で冷えを乗り切りましょう！

不眠、食欲不振、熱中症… エアコン漬けの冷えた身体が不調の原因！

暑い日が続きます。皆さんは毎日の水素バスで快適ライフを送っていらっしゃると思います。

近年、毎日お風呂に入らない人の方が、圧倒的に「熱中症」になる人が多いことがわかってきました。風呂キャンとか夏はシャワーだけで十分!!と言う人は、いつか『冷え』が溜まって、熱中症や体調不良に陥ります。

入浴にはリラックス効果だけでなく、自律神経組織の調整、発汗、お湯の浮力による全身毛細血管の血流増加など、さまざまな効果があります。これからの季節は、なんと言ってもエアコンが欠かせません。一見快適そうに思いますが、エアコン漬けになった身体は、冷えがどんどん重なっていき抹消神経が萎縮して、やがて全身の血行不良へとつながっていきます。その血行不良により自律神経がうまく機能しなくなると、やがて不眠、食欲不振、さらに熱中症など、身体の調整がうまくできなくなったことによる不調をひきおこしてしまいます。

そんな時こそ、冷え切ってしまった身体の芯を温めることが重要です。毎日の水素バスでぬるめのお湯（夏場は38℃～39℃）で、のんびりと少し汗をかくくらいまで長湯して、身体の内部の冷えを十分に解きほぐし、リラックスしてください。

水素浴だけでなく、水素水作成、水素の吸入 までできる安心安全なキットが誕生しました

さて今月は、私が開発した「水素バス」を使って主目的の「水素浴」のみならず、水素の吸入・水素水作成の3つを1つでできてしまう魔法の「水素発生ボトル」を使った、日本初の方法をご紹介します。電気不要、故障なし、オゾン発生や爆発の心配もない、安全ですしもお手頃価格、その名も「宮川式水素キット」。

この「宮川式水素キット」は、ひとりでも多くの健康に悩める方のために、水素医療の第一人者で法政大学教授宮川路子医学博士が、自らの名前をつけてご紹介する、大量生産品ではなくオーダーメイドで作られた製品です。

宮川先生の水素栄養療法についてのブログ

宮川路子の水素栄養療法 宮川路子先生のブログより

<https://eiyouyohou.com/>



宮川路子の
水素栄養療法



宮川先生の最新著書

人生100年の健康づくりに
医師がすすめる超最強の水素術

(全日本ボランティア連盟) 2025年3月1日発売

定価2200円(税別)