

# 水素水で夏の疲れとダメージ撃退！若返り大作戦！！

老化や生活習慣病の原因、活性酸素の害から体を守り、すでに傷ついてしまった細胞を修復する力があるも愛用者が多いのだとか。女性以上の美しさを保つタレント GENKING (ゲンキング) が水素美容にはまっ年5月31日)号に掲載されていたのも記憶に新しいところ。そんな水素水がお家で手軽に作れるキット

として最近話題の水素水。芸能人や有名人にているという記事が本誌2727号(2016があるというので効果を実験してみました)



本誌  
2727  
号

記者N

## 疲れにくく、体が軽く感じる



疲れが取れないのは活性酸素で傷ついた部分が十分に修復されずに残ってしまっているのが原因。ダメージが残った状態はよけいに活性酸素を発生させやすく疲れはどんどんたまりやすくなってしまいます。水素の抗酸化力で全身の修復ができたみたいです。

効果

## 二日酔いの心配なし

効果

二日酔いの不快な症状も活性酸素が一因に。お酒を飲む前、飲んだ後どちらのタイミングで水素水を飲んでも二日酔いにならない(体質によって差があるので注意)のにはびっくり。お酒代がちょっと跳ね上がってしまいそうで怖いです。



4

## 本誌N記者が効果を体験！

実験方法◎朝500mlの水素水を作って午前中の間に飲む。洗顔、入浴は水素水で行う

血行がよくなったせいか、シミやくすみが取れて顔色が明るくなりました。シミは完全に取れたわけではありませんが、少しずつ確実に薄くなっています。同じメーカーなのに印象はちょっと違って見えます。

肌のくすみが取れた

効果



2

肩こりや筋肉痛がなくなった

効果

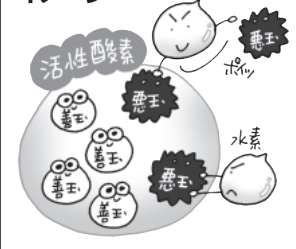


実験4日目くらいからガンコな肩のこりがほぐれてきました。水素はものすごく小さな分子で脂質などでできている細胞膜も通り越し、体のどんなところへも届くといえます。おまけに血行をよくし、炎症を取り除く作用があるのだと知ってとても納得しちやいました。

## 水素水は悪玉活性酸素をやっつける

安静にしているとき、人が呼吸で取り入れる酸素は1分間に約250mlだといわれています。体内に入った酸素のうち約2%は酸化力の強い活性酸素になってしまふのだとか。活性酸素の強い酸化力で細胞が傷つくことが老化や病気の原因になるといふことはよく知られています。でも活性酸素に善玉と悪玉があることはあまり知られていません。活性酸素の中の酸化力の弱

### 水素の動きのイメージ



いものは善玉活性酸素といわれ免疫機能を助けたり、血管を拡張して血流を促す、神経の働きを促進するなどの作用を持っています。

一方、善玉の何倍も酸化力が強い悪玉活性酸素は遺伝子やタンパク質、脂質を破壊するなどの悪い働きをして老化や病気の原因を作り出しています。水素は悪玉活性酸素だけを攻撃する性質があるとしてここ数年注目され続けています。水素を水にとけ込ませた水素水を飲む、水素水で洗顔や入浴をすることで体の内側と外側から細胞レベルでのダメージを修復できればうれしいですね。

## 眠りが深くなった

効果

もともと寝付きはいいタイプなのですが、体験中に変な夢を見たり、夜中に目が覚めたりということが全然なく、朝起きたときにすっきり爽快な気分でした。



6



Beastage SPA Premium

お風呂に沈めて水素風呂に、付属のボウルに沈めて水素洗顔にと自宅で水素入浴が楽しめます。稼働中は青いLEDランプが発光します。1450g(本体)/81,000円

今回使った  
キットはこれ



Beastage CHARGE Premium

500mlのペットボトルの水を5分で水素水に。充電式で270gと軽量なので持ち運びにも便利。64,800円

商品の問い合わせ先◎アデランス公式通販 ☎0120-05-1960

## 便秘解消

効果

尿の量が増える、汗をかきやすくなるなど確実に代謝がよくなっている感じでしたけど、食事が不規則でも便秘にならないのがうれしかったです。脚や顔もむくみになりました。



7

## 肌や髪がしっとりした

効果

自然に汗が少しずつ出るので肌が潤う効果があるみたいです。また、水素水は還元作用で髪の毛の汚れをすっきり落とすのでトリートメントの成分も入りやすくなります。カラーリングの色もキレイに決まります。



3

できたての水素水でうれしい効果をたっぷり実感しました。買うとちょっとお高い水素水を手軽に作れるのがすごいです。飲む用のキットは軽いのでバッグに入れて仕事先や旅行先にも携帯できます。夏の紫外線を受けたダメージも回復。見た目年齢もちょっと若くなったかも。ほかにもアレルギーや花粉症の症状を軽減するとか男性のEDにもいいとかいろいろ効果を体験した方も多いようです。夏に受けた紫外線のダメージにも水素水は効果的。是非試してみてください。