

Date \_\_\_\_\_

# Ojikaさんの、水素水講座

Q: 『水素水』って何がすごいのか？

A: 私たちが学生の頃から親しみのある水素。近年、この水素のミラクルパワーが解明されたのをご存知ですか？なんと、病気や老化の根本的な原因である『**悪玉活性酸素**』をやっつけてくれることが解ったのです！しかも水素はご存知の通りこの世で一番小さい元素。**薬でも通れない脳幹を始め体の隅々まで駆け巡って**、私たちを元気にしてくれるんですよ！

◎一般的な健康食品の悪玉活性酸素除去率⇒5%

◎水素水の悪玉活性酸素除去率⇒**60%以上**



『水素』のチカラを簡単にお教えします！

Q: いろいろな『水素水』があるみたいだけど、どんなものが良いのか？

A: 水素量の多い方がもちろん良いのだけれど、大切なのはちゃんと水に溶けているか？ってこと。水素量が多くても、溶けていなければ空気中に逃げちゃってほとんど作用しないんだって。

◎多くの事例が出ているルルドやトラコテ、富士山の水には、たったの5ppbでも水素がしっかり溶け込んでいるから効果があると言われてます！

その水素水、ちゃんと水に溶けてる？



Q: 1日どのくらいの量を飲めばいいの？

A: 一日合計で2Lを目指して飲みましょう！一度に大量の水素水を摂取しても、**必要以上の水素は身体の外に出てしまいます**。コップ一杯の水素水をこまめに飲むことが大切なんですよ！



バランス良く飲むことが大事なんですよ！

**結論!!** 50ppb 以上の水素が溶け込んだ水を回数を分けてたっぷりと飲用 (2L 以上) することがオススメ!