

健康な『カラダ』づくりの要は『血液』

液体のようで、血液も細胞の集まり！

血液はわずか50～60秒で体内を駆け巡り、あらゆる部位に酸素や栄養素を届け、老廃物を回収するという重要な役割を担っています。体内のライフラインを支える血液こそ全身の健康の要になっています。

また、血液は液体のようで実は、赤血球や白血球など膨大な数の細胞の集まりで、血液自体も常に細胞を新しくしています。

※ 血液力のカギを握るのが血液の細胞成分の96%の赤血球です。

カラダの細胞は 毎日少しずつ 生まれ変わる 健康なカラダは自分でつくることができる

カラダは筋肉も内臓も骨も皮膚も、すべて細胞でできていて、数十兆個とも言われる全身の細胞が毎日少しずつ入れ替わっています。これが「新陳代謝」。健康でいられるのも、この仕組みのおかげです。

そんな細胞が入れ替わる周期は、部位によってさまざまです。新陳代謝のスピードを落とさず促進させることが大事です。

カラダに良い成分を摂り、適度な運動、睡眠をとることが非常に重要です。いくつになっても健康で若々しいカラダを維持することができるのです。

血液力を高めることで、より若々しい健やかな毎日に

5年先、10年先も若々しい、健やかな『カラダ』に向けて
.....
水素生活が『カラダ』に無限のパワーをもたらします。