



10月
Vol.14
コメット歯科
クリニック

体のサビをケアする注目の水素ガス吸入療法

疲れやすさや眠りの浅さ、もしかすると酸化ストレスが関係しているかもしれません。
ストレスや加齢で体は**“サビつく”**といわれます。そのサビに注目されているのが水素なんです。

私たちの体は、日々の生活の中で
「酸化ストレス」というダメージを受けています。



酸化ストレスとは、
いわば体の**“サビつき”**のようなもの。



疲れやすさ、眠りの浅さ、肌や体調の変化などさまざまな不調と関わっているといわれています。



この「サビ」をやわらげる方法として近年注目されているのが水素ガス吸入療法です。



水素は体のすみずみに行きわたり、余分な活性酸素を中和する力があることが知られてきました。
実際にスポーツ後の疲労回復や、リラックス効果、睡眠の質の改善などに役立ったという報告もあります。
動物実験や臨床研究でも、脳や心臓を守る働きが期待されているのです。もちろん、まだ研究が進んでいる段階なので「万能の治療法」というわけではありません。
ですが、副作用がなく安心して取り入れられることから
これからの医療や健康サポートの1つとして現在、先進再生医療として確実に広がっています。岐阜も某病院でも手術後の患者のケアに使用されています。「最近ちょっと疲れが取れにくい」「ストレスで眠りが浅い」と感じている方には新しい選択肢の1つになるかもしれません。



ドクター水素ボトルご購入の方から喜びの声

◆ 約20年近く不眠症で何を試してもなかなか眠りにはいれなくて、更にやっと寝ても熟睡することができなくとても辛かったのです。毎朝の目覚めでは疲れが残っているような感覚で体が重く大変でした。
ところが水素を吸入し始めたその日から途中で起きることなくぐっすり寝れるようになったのです。

眠りすぎて起きられなかったらどうしようと信じられない嬉しい悩みになりそうです(笑)

◆ ドクター水素ボトルを使い始めて2ヶ月、頭痛がなんと全く無くなってます。生理終わりは吐き気を伴う頭痛に悩まされてたんですが…先月は後半ずっと薬を飲んでたんですが今月は月始めに3回飲んだだけであとは0です。頭痛薬を飲ないのでスッキリです。



最後までお読みいただきありがとうございました。次回もご一読いただけますと嬉しいです。

