

まだまだあるよ！水素水の活用法

水素はこの宇宙で最初に生まれて、宇宙の中で一番多い元素です。アルミニウム以外はすべて突き抜けてしまいますが、水素イオンになったり水素ガスの状態でもいろいろな効果があります。今回は水素が突き抜けるその性質を生かして、いろいろな水素水の活用法をご紹介します。

1、食べもの、飲み物に水素水を活用

お酒（日本酒、焼酎、ウイスキー、ワイン）の熟成

【使い方】

- アイスペールに入れる
- 水素水ふきんで包む
- 水割りは水素水割りで

水素のチカラでお酒を熟成します。「熟成」というのはアルコールと水が融合している状態でお酒がとてもマイルドに感じられます。もちろん、味の好みは人それぞれですが、普段のお酒が高級品のようなお味になります。



調味料（醤油、塩、砂糖、味噌、ソース）の熟成

- 水素水ふきんで包む
- 水素水ふきん入りビニール袋で包む

調味料のように味が強いものの方が変化がわかりやすいです。水素水の入ったコップの上に皿を置いて調味料を少量そのお皿に載せて味を比較してみてください。お酒と同様に水素が突き抜けて熟成が進みます。



美味しいご飯

- 洗米の最初に水素水
- 浸漬を水素水で

乾燥されているお米は最初の水が一番吸い込みます。最初のとき汁を水素水にする、また最後に水素水でお米を浸してザルにあげて2~3時間置いてから炊くと一段と美味しくご飯が炊けます。



フルーツを甘く美味しく熟成

- 水素水に浸漬
- 水素水ふきんで包む
- 水素水ふきん入りビニール袋で包む

フルーツを熟成させます。スイカなどの大きなものは水素水で濡らしたふきんで包んだり、イチゴなどあまり水に長く入れておけないものは水素水で濡らしたふきんをビニール袋に入れてその上に置いてみてください。フルーツの糖度が上がって甘く美味しくなります。



煮物を美味しく

- 鍋の水を水素水に
→20分浸してから加熱

加熱すると水素は飛んでしまいます。なので、火をつける前に鍋に水素水を入れて食材を20分程度浸けてください。食材の質が良くなるので、いつもよりさらにおいしい煮物になります。



パン うどん おそばに

- 生地製造時に水素水
- 水素水ふきん入りビニール袋で包む

パン生地やうどんを練ったりするのも1日寝かすとコシが出てきますよね。水素水を使うと発酵が全然違うのでパンやうどんをご家庭で作られる際はぜひ比べてみてください。そばなどすぐ食べるものも水素水ふきんで包んで少し寝かせてあげるだけで風味が変わってきます。



2、健康・美容に水素水を活用

水素水をスプレー

- お肌のケア
- お部屋の洗浄

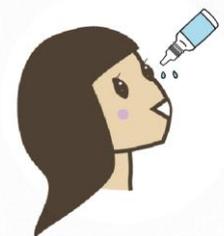
スプレーボトルに入れた水素水でお肌の保湿。スプレーした瞬間に肌に届いた水の中には水素は含まれていませんが、水素イオンとなったものが皮膚に入るのでお肌のケアになります。スプレー使用後は保湿も忘れずに。



目のケアに

- 目薬に水素水

目は一番刺激に弱い分だけ一番吸い込みます。ドライアイの方はぜひお試しください。未病や予防の観点でも目のケアに水素水を。最初はしみますが目がシャキッとします。



洗顔で美白 飲んで保湿UP

- 水素水で洗顔 +保湿クリーム
- 水素水を飲む

水素水を飲むと皮膚の中に入っているメラニン色素のシミの原因がなくなっていくます。また代謝が良くなるのでお肌が白くなっていきます。洗顔後は必ずクリームなどで保湿を。水分が抜けると皮膚で肌を守っている微生物が死んでしまいます。特に乾燥する冬は意識的に水素水を飲むようにしてくださいね。



シャンプー トリートメントにも

- 水素水で希釈
→ 通常通り洗髪
- 水素水で希釈
→ 通常通りトリートメント
- 最後の最後に水素水ですすぎ

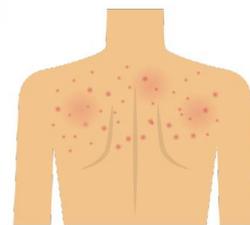
シャンプーとトリートメントを水素水で希釈して20秒。フルーツやお酒のようにシャンプーの質が変わります。最後に洗い終わった髪に水素水を。水素を日々の髪のお手入れに活用して下さい。



アトピー 皮膚病

- 水素水を飲む
- 水素水ふきんを当てる
- 下着の上に水素水ふきん入りのビニール袋を
- 下着洗濯後→水素水浸漬→乾燥

皮膚病と相性がいい水素水。飲むのはもちろんですが、痒いところに水素水のふきんをあてることも。寝ている間に無意識に掻きむしってしまう時には、下着を洗濯して乾かした後、水素水で浸して再度乾燥させると痒くならない下着に。アトピーや皮膚病でお困りの方、ぜひお試しください。



水虫

- 水素水を飲む
- 水素水ふきんを当てる
- 靴下の上に水素水ふきん入りのビニール袋を
- 靴下洗濯後→水素水浸漬→乾燥

同じく水素水を飲むのも、その部分に水素水ふきんをあてるのも効果的です。靴の中は難しいですが、靴下を洗濯して乾かして、その靴下を水素水に浸してもう一度乾燥させてください。それをはいていただくと靴が臭くなくなり、環境が変わるので水虫も落ち着いてきて治っていきます。長靴で仕事をされている方、ぜひお試しください。



美容師の皮膚荒れ ひび割れ

- 水素水を飲む
- 水素水に可能ならば10分浸漬
→保湿クリーム
- 手袋洗濯後→水素水浸漬→乾燥

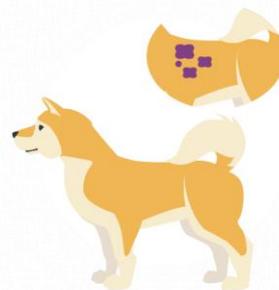
美容師さんの手はパーマ液などでどうしても荒れがち。お肌の弱い方も手指のひび割れなどお悩みは多いですね。ぜひ水素水に浸けてみてください。最初はとてもしみてしまいましたが1か月くらいで肌が戻ってきます。皮膚の微生物を守るため保湿クリームも忘れずに。手袋をつけて寝るのも効果的です。洗濯して乾かした後に水素水に浸けて再度乾かしてご使用ください。



ペットの毛艶 皮膚病 健康に

- 水素水を飲ませる
- 皮膚病に水素水ふきん

老齢になると動物もよぼよぼになってきますが、ペットにも水素水を飲ませてあげていると毛並みに艶と潤いが。皮膚病で毛が抜けたりしたら水素水スプレーで直接濡らしてあげたり、水素水ふきんをあててあげてください。急に変わるというわけではないので繰り返ししてあげることが重要です。



3、日々の生活に水素水を活用

普通の加湿器がイオン加湿器に

- 水の代わりに水素水を入れる

加湿器に普通の水を入れるのではなくぜひ水素水を入れてください。純水の水素水があればそちらがおすすめです。振動子によってエネルギーが上がってイオンがいっぱい出てきます。



氷枕 水枕

- 水素水の枕で熟睡

水枕に水素水を入れてタオルを巻いて寝てみてください。頭はすべての体を司る脳があります。枕から突き抜けた水素によりとてもリラックスした良い睡眠がとれます。



植木や観賞魚に アリ・ミミズ・クモ・ダンゴムシ改善

- 水素水を散水
- 水素水を入れる
- 土を水素水に浸漬
 - 上澄水を捨てる
 - 水素水に浸漬
 - 繰り返す
 - 庭に散水

土壌改良をするとアリやミミズなどはいなくなります。そうするとモグラも来なくなります。自然の里山はミミズで分解していますが、農業は発酵の世界。変えたい土壌の土をもってきて水素水で洗い、その後上水を捨てて再度水素水を入れる、それを繰り返してからこの土を戻すと散水するだけよりもより早く土壌の生態系を変えられます。



墨汁に水素水

- 水素水で墨を摺る
- 水素水墨汁で書く

有名な水墨画の先生は墨にも水にも超一流のものを使います。書を書く時は水素水で墨を摺りませんか。熟成させたり質を変える力を持った水素水。きっと特別な1枚になります。

