株式会社Sプラン

http://www.spln.co.jp

新時代の美容と健康を創造する

SP

いつまでも若々しく

体内クリーニング

水素セラピー

～ 新時代の健康と美容を創造する ～

効果的な水素吸入の仕方

「鼻で吸って口から吐く」を心がけることで、
水素を効率的に取り込むことができます！

吸入していただく目安

水素は一回吸っただけですぐに体感されるよりも、
継続して吸入いただくことで効果を実感していただける
場合が多いです。

継続していただく目安
20代～30代の方・・・3ヶ月間
40代の方　　・・・6ヶ月間
50代の方　　・・・8ヶ月間
60歳以上の方　・・・1年間

体内クリーニングを継続して、
体の内側からキレイに！

さらに詳しくは裏面へ！

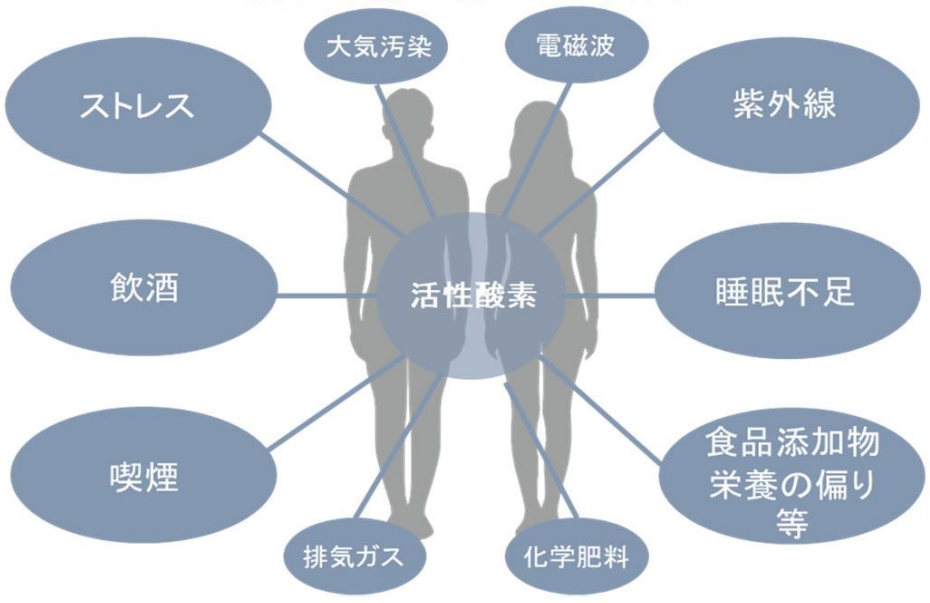
ヘルスケア

継続して吸入して、体調管理を。

水素分子は限りなく小さいため、細胞の中にまで行きわたり、酸化力の高い悪玉活性酸素を還元してくれることが報告されています。活性酸素は多くの疾患や不調を引き起こす原因であると言われています。

活性酸素は日々作られるため、継続して水素を吸入して、体内をクリーニング（還元）することが重要です！

活性酸素が作られる要因



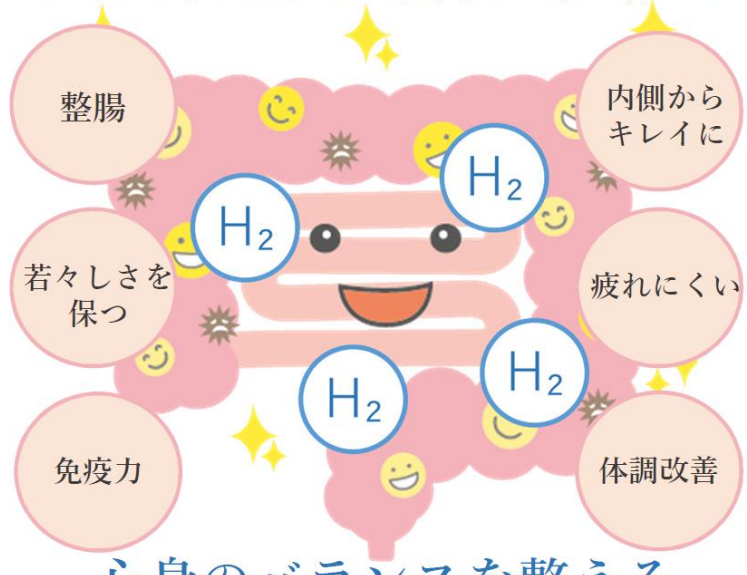
ビューティケア

「老化」とは、体が錆びる事。

水素は錆び（老化・シミ・シワなど）の原因となる悪玉活性酸素のみと結合し還元するということが報告されています。日々の美容のコンディションを高めたい方におすすめです。

腸内フローラが全ての基本

私たちの腸の中では、腸内細菌が水素を作っています。



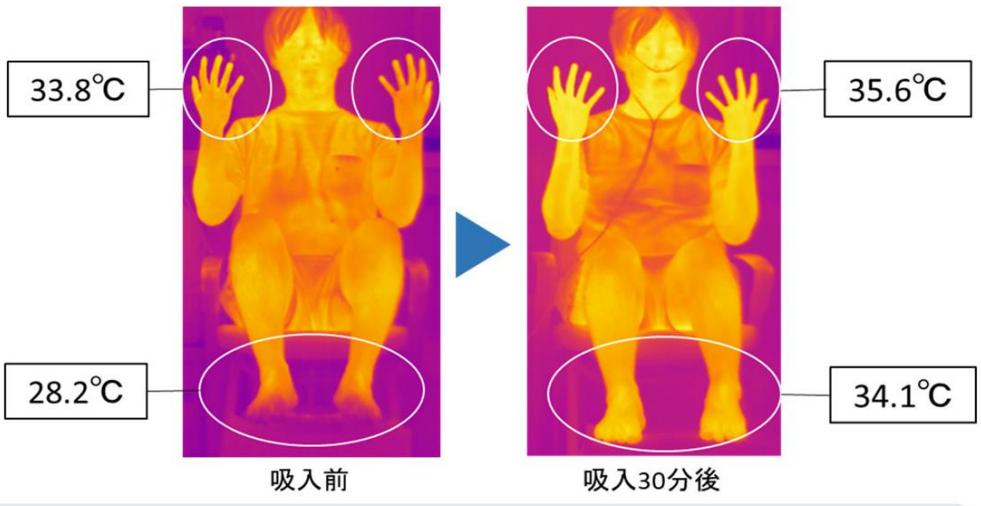
心身のバランスを整える

メンタルケア

水素吸入で前向きなあなたに

水素吸入には「緊張の神経」と呼ばれる交感神経を抑制し、「休息の神経」と呼ばれる副交感神経を優位にすることが報告されています。また、悪玉活性酸素は日々のストレスで最も多く生成されるため、ストレスが気になる方におすすめです。

サーモグラフィー比較



水素を吸入すると血管が広くなることが報告されています。実際にサーモグラフィーで撮影すると、指先や足先など、体温が2～6℃前後上昇していることが観測されます。

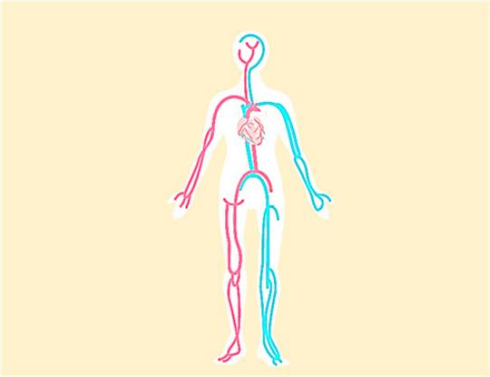
美と健康の基本3原則

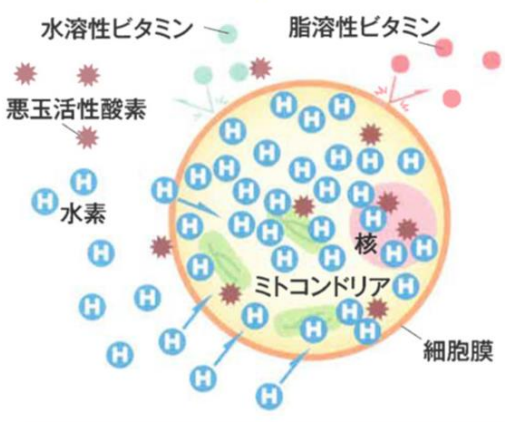
①腸内フローラ

腸内環境を整えることは、すべての美容と健康の基礎になります。人間の腸内でも水素が発生しており、健全な腸内環境を保つことが、あらゆる栄養素の吸収や美と健康の維持に役立ちます。

②血液・リンパの流れ

血液およびそこに連動しているリンパの流れは、お肌のトラブルやむくみなど、あらゆる美容と健康の問題と密接にかかわっています。悪玉活性酸素は血液をドロドロにする過酸化脂質を作り出し、血液の循環を妨げてしまいます。





③細胞（内側からキレイに）

人間の体は約60兆個の細胞からできています。細胞の中のミトコンドリアは、人間の活動に必要なエネルギーを生み出していますが、同時に副産物である悪玉活性酸素も生まれてしまいます。

水素は全身の細胞の中にまで行き届き、酸化力の強い活性酸素を還元することで、内側から美容と健康を整えます。