

脳内革命著者・春山茂雄先生の



健康長生き講座



第8回



プロフィール

はるやましげお / 医学博士。1940年京都生まれ。66年東京大学医学部卒、95年「脳内革命」が累計600万部のベストセラーに。西洋医学と東洋医学を融合した治療・健康指導で高い評価を得る。現在、恵比寿ブエナヴィスタクリニック医院長。近著は「新脳内革命 春山茂雄71歳体内年齢28歳のレシピ」(光文社)。

酸素不足の現代、酸素を補い 水素を活用すれば細胞から健康に

理不尽な事件や子どもへの虐待、いじめが世間を騒がせる昨今。私たちが不快さを感じると報告している原因のひとつが、地球の酸素不足にあるのではないかと考えています。

です。また、免疫細胞に酸素が行き渡らないと、食物の吸収力が落ちたり、血流が悪くなるなど、病気のリスクが高まります。

は、薄いシミや浅い笑いジワが消えていきま

「健康になりたい」と

「若々しくありたい」と

が目を付けたのはヒドロキシルラジカルの化学式(OH)です。水に減っていきます。健康や美のために、大人素が酸素と結びつくと

水素や酸素になり、水

も酸素を必要としているのは脳細胞、次が免疫細胞だと言われている。私の病院では患者に有害な水(H₂O)に変換して体重の約60%の水分を維持することが大切。廻転生とも言うべき循環は、私たちの健康や

美しいに深いつながり