

功效神奇還原水，保健養顏人嘉許

還原水 Kangen water (pH 8 ~ pH 9.5 ,ORP -250 mv) 又稱為鹼性離子水 (Alkaline ionized water) 是一般由自來水透過電解的方式產生出來的水，它含有大量的活性氫，能有效去除人體體內產生的自由基，改善身體健康狀況及提升免疫系統，從而增強身體抵抗能力。還原水已有 40 多年的歷史。由於還原水須要透過電解方法製做，所以早期只能用於大型醫院及農業機構。隨著現時的科技進步，還原水生產機器已可以給一般家庭使用。還原水的特點：

1. 它含有豐富的鹼性水溶性礦物質如：鈣、鎂、鉀、鈉等有益離子，相對地含有較少酸性氯、硫酸、硝酸等有害離子，而水質呈鹼性更能中和體內酸毒（健康的體質應是弱鹼性）。
2. 還原水的水分子團組成，由一般平均的 15 個減為 6 個，這使水分子能更容易的進出於人體細胞，且具更佳的滲透壓，能強化身體新陳代謝功能。
3. 氧化還原電位 (ORP) ，由+300mv 逆轉為 -250 至 400mv，有助於減少人體過剩的自由基。還原水不但含有大量礦物質，更重要的是有活性氫，能有效消除體內的自由基，所以長期飲用還原水能有效溶解尿酸，降低尿酸值、血糖值及溶解血脂肪，使血液不濃稠，減少罹患動脈硬化症機會，更可平穩血壓。

飲用還原水更能有效減少體內脂肪積聚，加速新陳代謝及排毒，舒緩便秘，降膽固醇，預防骨質疏鬆，消除經痛，預防雀斑，改善血液循環。長期飲用更能有效改善或預防多種都市病如高血壓、糖尿病、中風、濕疹、胃酸過多、慢性腸胃病、慢性下痢及腸內異常發酵等問題。還原水若用作烹調更能輕易把食物、營養和味道導引出來，而用作調酒方面能令味道變得醇和，並可防止宿醉。

日本九州大學白田教授(遺傳子資源工學)早在 97 年 5 月國際學術雜誌 BBRC 發表証實還原水確可消除令人體 DNA 氧化的活性氧(自由基),長期飲用可抗老化,抗氧化,預防疾病。每天飲用還原水可令身體延遲衰老。

何謂自由基 -- 自由基是我們從呼吸時所產生出來的一種具有異常破壞能力的有毒物質，它會破壞身體內的正常細胞而產生氧化現象。就像蘋果切開後切面很快便會變成茶色以及鐵釘生鏽等氧化現象一樣，而我們的身體也會有同樣的情況發生，細胞膜會因為受到自由基的攻擊而被氧化，逐漸失去正常功能。因為環境的污染，加上我們不良的飲食習慣，如煙、酒、肉類、睡眠不足及壓力等，都會產生大量自由基，由於過多自由基會破壞體內的細胞加速身體的氧化及衰退，從而容易導致病變或產致癌細胞。

酸性體質，讓您失去美麗 -- 體質偏酸尤其不利於美容，因為體內血液的酸度增高時，血液流動速度就會減慢，當您的皮膚細胞代謝出現問題、形成代謝廢物逐漸堆積，皮膚就會出現暗啞、色素沉著、無光澤、毛孔粗大、彈性減少及粗糙等情況。長期飲用還原水能有效改善體質偏酸問題，從而提高皮膚質數。

還原水與其他水的比較：

	自來水	濾心水	礦泉水	蒸餾水	還原水
氯、雜質	劣	少	少	否	少
增加礦物質	否	否	少	否	強
水分子團集細小	否	否	否	否	強
pH 弱鹼性	否	否	否	否	強
溶解力	劣	劣	劣	劣	強
抗氧化能力	否	否	否	否	強

酸性離子水的美容及保健功能

人體的皮膚環境本就是酸性的，用酸性離子水便可以達到與膚質一致的清潔效果，產生美容的作用。

治療特異性皮膚炎：酸性離子水可以有效抑制皮膚的黃色葡萄球菌，因此擦拭酸離子水，與內飲鹼性水一起治療可加快復原。

預防青春痘及面皰：酸性離子水可以抑止葡萄球菌的繁殖，使毛細孔不會再發炎。有效控制皮脂腺分泌，使其不會有分泌過剩的情形發生，所以洗臉擦臉對皮膚護理極有助益。

改善皮膚過敏：酸性離子水可以有效的止癢及抑止細菌繁殖，平時多用酸性離子水擦臉過敏的情形就會慢慢的改善。

改善皮膚粗糙：這類皮膚有鹼性偏向，酸性離子水能使皮脂分泌不夠的鹼性皮膚變為弱酸性，而皮脂腺分泌過剩者，酸離子水則會使毛孔緊縮而控制皮脂的分泌，因此具有調理皮膚的作用。

護膚美容的好處：酸性離子水可使頭髮呈弱酸性，而更亮麗有光澤；若用來洗臉，也可使皮膚更柔嫩、光滑，容易上妝。在洗臉後先擦些酸性水可中和皮膚使用化妝品過敏現象，可降低刺激性，使皮膚恢復弱酸性。由於酸離子水具有消毒、殺菌，且不刺激、傷害肌膚的功效，因此美容師在幫客人做臉，擠臉上的痘子，而被吸出的血跟膿沾染時，如果能以酸離子水代替消毒水，則可有效清潔殺菌，不致傷害客人及美容師本身的皮膚。

可使肌膚保持弱酸性：最好的皮膚狀況就是皮脂腺適當分泌的弱酸性皮膚，這種皮膚除了有適當的皮脂分泌物外，並對雜菌有足夠的抵抗力，對外來的鹼性物質也具有中和的能力細菌得導致問題皮膚的主要原因，如果能夠時常保持臉部清潔，不讓細菌有繁殖的機會，皮膚就能永保健康了或許有人會問；既然要達到清潔、殺菌的效果，那麼用酒精或消毒藥水不是更好嗎？沒錯，酒精和消毒藥品是可以達到充分殺菌效果，可是就因為殺菌力太強了，容易把皮膚上應保有的常在菌也殺死了，因此並不適合。使用酸性離子水就十分安全，因為酸性離子水只是一種水，卻有殺菌的功能，它能在接觸細菌的瞬間即將細菌殺死，然後馬上回復為一般性，因此既可達到殺菌效果，又不會影響皮膚的生理機能，讓皮膚呈現健康的弱酸性。

口腔細菌的抑製作用：普通口腔炎作品都是因細菌繁殖而引起的發炎，雖然傷口都不大，也不是什麼大病，但即使只是一個小傷口，在吃東西時仍會帶來極大的困擾，有時甚至會引起舌癌或白血病，所以實在不能掉以輕心。在視離子水為神奇水的日本醫學界，酸性離子水也會應用到牙科之中，牙醫拔牙時常有患者發生血流不止的情形，經臨床試驗發現，在傷口處注酸離子水後，出血會較快停止，而且傷口復原的情形很快，所以用酸離子水漱口，對於牙齦易出血的症狀也可改善。

日常清潔：電解水機最早是以醫療用途開始在日本銷售，之後也被慢慢引入家庭廣泛的應用在日常生活之中，例如洗手後，用酸離子水沖洗一下，刷好牙，再以酸性水漱口，都有不錯的消毒、殺菌效果，對於預防感冒也有助益。若是擦傷等外傷，只要每天用酸性水擦二次，大約三天左右就會結疤、長肉了。對於有（濕疹）的家庭主婦，若在家事處理完後，先用酸性水擦拭，再擦乳液就可改善濕疹的症狀，對於粗糙、龜裂的皮膚也有光滑、滋潤的效果。

輔助治療燒傷及燙傷：pH值在 4.5 左右時，都可以達到鎮痛、消炎及殺菌效果。將紗布浸在酸離子水中，然後貼在傷口上，每天在傷口上噴二到三次酸離子水就可以了。分泌物多時，大約四到五天換一次紗布，換紗佈時會有疼痛，但約二十分鐘後就會緩解。如果是嚴重傷患須遵醫囑治療。