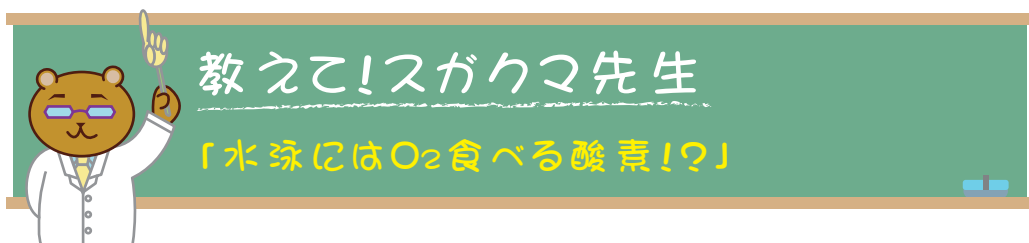


人の体の含水量は70%以上であり、酸性体質は避けるべきだと言われていますが、食生活・過剰な労働・スポーツ・ストレスなどにより体内の酸素の消費量が多くなると、酸素欠乏となり、体が酸性体質に移行します。

体の酸性化は、体温と活力の低下につながります。ウイルスの発生始め、免疫力が弱くなり、活性酸素が発生し、アルツハイマー、ガンなど色々な病気の原因になります。酸性体質は、体内の水素が増えている状態で、体内の酸素と水素が結合してしまう（酸素+水素=水酸化物イオンとなる）ことで酸素不足となります。

ミネラルイオン88種に含まれるゲルマニウムイオンは、過剰な水素と結びつき、水素を体外へ排出することで体内の酸素を豊富にする働きがあります。

また、ゲルマニウムイオンは古い赤血球を壊し、新しい赤血球を作る働きを助けます。



肺で酸素が赤血球へ受け渡されるためには(O₂交換)、肺胞中の残気量と老廃物の呼吸(炭酸ガスの多い)量との比較によって、著しく変わってくる。つまり、水泳(中)をしていると、空気を吸う回数が減るし、極端な場合1分以上呼吸することが出来ないため、肺では呼気量が肺胞内残気量に比べて著しく増加してしまい、酸素が赤血球に渡らないため、体は酸素不足になり息苦しくなる。それで呼気を吐き出すことで、肺内の呼気量と残気量のバランスが戻り、酸素を赤血球に渡すことが出来るようになります。O₂食べる酸素を飲んでいると、運動に必要なエネルギー生産に使われる酸素は少なくてすむため、呼気を吐くことで少なく供給される酸素量でも、息苦しさがより一層軽くなります。