

# ヒートショックプロテイン -水素塩入浴法-



体温が1度下がると私たちの免疫力は**30%低下**すると言われています。  
現代を生きる人々は不規則な食生活・睡眠、運動不足、などにより低体温傾向にあります。

入浴をせずシャワーだけで済ませてしまう習慣もその原因の一つで、とてももったいないことです。

私たちは入浴をしっかりと**体温を上昇**させることで、健康と美容を呼び覚ます**ヒートショックプロテイン**というまさに夢のようなタンパク質を作り出すことが出来ることになりました。

長寿の秘訣は入浴という日本古来の文化が握っていたのです。

**リ・コエンザイム スパソルト**を用いてヒートショックプロテイン入浴法を行なうことにより、美容と健康を身体の隅々まで、究極のトータルアプローチを行なうことが可能です。

またこの夢のようなタンパク質活用した、ガンの代替治療&究極の美容法が病院でも採用されています。

製作：リコエンザイム協会  
監修：株式会社リリアン



## ヒートショックプロテイン -水素塩入浴法-

### 【方法】

- ①リ・コエンザイム スパソルトを好きなだけ浴槽のお湯に入れてください。多ければ多いほど効果はテキメンです。
- ②湯温は40℃がベストです。  
※通常のお湯で行う場合は42℃適温とされていますが水素の力を借りることにより40℃で心地よく行っていただけます。
- ③入浴時間は15分～20分くらいが適当です。  
※入浴時間はトータルで構いません、適度な水分補給と休憩を挟みながら無理なく行なってください。
- ④入浴後、舌下での計温を行い39度以上あればヒートショックプロテインが豊富に出ている状態です。

### 【豆知識】

・入浴後しばらくは身体を冷やさないようにしましょう。ヒートショックプロテイン(以下HSP)はタンパク質なので冷やすと動きが悪くなってしまいます。

・HSPは入浴法実践後2日で発生量のピークを迎えその後減少します。したがって3日に1度の実践を推奨いたします。

### 【究極のトータルアプローチ】

・満月と新月の夜など、月2回を目安にリ・コエンザイム スパソルトを丸ごと一袋入れてみましょう。深青に輝く水素たっぷりの超ミネラル還元湯が、あなたの心と身体を包み込む究極の癒しを体感していただけます。



製作：リコエンザイム協会  
監修：株式会社リリアン

## ヒートショックプロテイン -水素塩入浴法-

### 水素

- ・リコエンザイムソルトから発生する水素が体内のミトコンドリアに取り込まれると、**代謝を促進し体温が上昇**します。
- ・多くのHSPを生成すると共にエネルギーとなる水素が豊富に存在することで、様々な相乗効果を生み出します。

### 美容

- ・HSPは、私たちの身体のコラーゲンを守りコラーゲンの生産を助けコラーゲンの質を高めます。
- ・水素の還元力によって**シワやくすみ解消・予防**することが出来ます。
- ・お塩のミネラルをお肌に補うことにより潤いのある素肌を体感していただけます。

こんなに  
たくさん！！



良い事づくしの  
入浴法です。

### 健康

- ・体内で日々生まれる異常たんぱく質をHSPは処理する力があります。それにより、アルツハイマー病をはじめとする多くの怖い病気に対して予防線を張ることが出来ます。
- ・水素との組み合わせによる入浴は**末期がんの代替治療に採用**されるなど大きな成果を挙げています。
- ・お塩は発汗作用を高めることによりデトックスを促進させます。
- ・体の芯から温まるのを体感していただけます。**冷え性にお悩みの方には非常にオススメの入浴法**です。

### 睡眠

水素は私たちの眠りと目覚めを強くバックアップしてくれます。**交感神経と副交感神経のスイッチのON・OFFに密接に関係**しており、その切り替えがスムーズに行えることで、**夜はグッスリ、朝はバッチリ**です。



## ～スパソルトの使い方～



### ①袋の中身を確認しよう！

スパソルトの容器の中には  
白い布製の袋とスプーンが  
入っています！



### ②入れる量を確認しよう！

容器の中のスプーンで  
分量を決めましょう！  
1回の入浴におおよそ  
スプーン2杯です。



### ③袋の中に入れてみましょう！

スプーンでとったスパソルト  
を専用の白い布の袋の中に入  
れましょう！



### ④袋にふたをしましょう！

袋の口の部分に折り返す場所  
がありますので、こぼれない  
ようにふたをしましょう！