

# 「水素水」の作り方

1

スティックの中に水を入れます。

水を流しながら、スティック本体をプッシュして、水を吸い込ませると、簡単に入れられます。



×  
空気の層が残っていると、水素の発生が悪くなります。



○  
満水まで水を入れます。



○  
キャップをしっかり閉めます。

水道水又は浄水を入れます。



- 注入に適した水：水道水の浄水、水道水、軟水のミネラルウォーター。
- 注水に適さない水：上記以外、硬水、鉱水、温泉水、湧き水、電解水、アルカリイオン水等。水素発生剤との反応で、容器が破損する可能性があります。

2

ペットボトルや容器に、1のスティックと飲用水を入れます。

500ccのペットボトルや容器に、1で水を入れたスティックを投入し、浄水またミネラルウォーター等の飲用水を入れます。

スティックの本数を増やすと、水素の発生量が増えます。



3

水素が飲用水に溶け込むまで、しばらく待ちます。

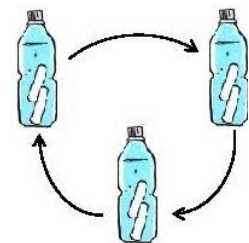
2～3時間後には、十分に水素が溶け込んだ「水素豊富水」のできあがりです。

30分毎に100ccを目安として、お飲みください。

飲んだ分の水は、その都度つぎ足しておきます。

十分な水素水を飲みたい場合は、水素豊富水ボトルを

2～3本用意して、交代しながら飲んでください。



- スティックは常にボトルの中に入れてままでご使用ください。スティックを取り出すとペットボトル内の水素は失われてしまいます。
- スティックの中に水以外入れないでください。

※OEM 供給している会社が作った使用方法の動画です。ご参考まで。

<https://youtu.be/nKa7JTMUs7I>



## 水素豊富水スティック（以下、スティックと表記）の3ステップ使用方法

- ① スティックの中に水を入れます。（満水にしてフタをしっかりと締めてください）
- ② ペットボトルや水筒に①のスティックと水（ミネラルウォーターや浄水器を通した水）を入れます。
- ③ 2～3時間後には十分に水素が溶け込んだ水素豊富水のできあがりです。30分毎に50～100mlを目安にお飲みください

※スティックの本数を増やすと水素発生量も増えます。

OEM 供給している会社が作った使用方法の動画です。ご参考まで。

<https://youtu.be/nKa7JTMUs7I>



## 水素豊富水スティック（以下、スティックと表記）の詳しい使用方法

- 1) スティック内を満水にしてください。（水を入れないと水素は発生しません）。  
注入に適した水：水道水の浄水（推奨）、水道水、軟水のミネラルウォーター  
※注入に適さない水：上記以外、硬水、鉱水、温泉水、湧き水、電解水、アルカリイオン水等。水素発生剤との反応で、容器が破損する可能性があります。
- 2) スティック内を満水後はキャップ・フタをしっかりと閉めてください。
- 3) スティック内に水を入れると、ただちに水素が発生し始めます。
- 4) 飲用のボトル（ペットボトルや水筒）をご用意ください。
- 5) 気になる方はボトル投入前にスティックの表面を水洗いしてください。
- 6) ボトルに入れて飲む水は、原則 塩素を除去した水をお使いください。
- 7) 水素は宇宙一小さく逃げ足が速い気体です。密閉されたスティック内で発生した水素が素材をすり抜け、ボトル内の水を『水素豊富水』に変えます
- 8) スティックをボトルに投入後、2～3時間後には十分に水素が溶け込んだ水素豊富水のできあがりです。（オススメの作り方は、下記の豆知識を参照）
- 9) 水素は宇宙一小さく逃げ足が速い気体なので、飲用後も体をすり抜け続けます。大切なのは『血中水素濃度』を保つことです。どんなに高濃度で大量の水素水を飲んでも、水素は30分もすれば体や血液の中に殆ど残っていません。30～60分毎に50～100ml 飲む『X方式』により早く体の変化を実感することができます。（詳しくは水素豊富水勉強会へお越しください）
- 10) スティック数を増やすと発生効率が上がり短時間に濃い水素水が作れます

## 使用注意事項

以下の用法を無視し、誤ってご使用になられた場合一切の責任を負いかねます。

- ・ スティック内に入れる水に、**※注入に適さない水**を使用しないこと
- ・ スティックを水以外に使用する場合は、使用者の自己責任で行うこと
- ・ スティックに火を近づけないこと
- ・ 電子レンジで加熱しないこと
- ・ やかん、炊飯器、ポットなどの中にスティックを入れ加熱しないこと
- ・ 容器にスティックを入れたまま熱湯を注がないこと（耐熱温度 80℃）
- ・ スティックをガラス容器には入れないこと。（容器が破損する場合あり）
- ・ 容器は小まめに洗浄し清潔に保つ、場合によっては交換すること
- ・ スティックは口に入れないこと
- ・ スティックを折ったり、解体したり、強い衝撃を与えないこと
- ・ スティックの中栓とフタを必ず装着して使用すること
- ・ 冷蔵庫内で冷やすのは可。冷凍庫内で凍らすことは避けること
- ・ 目が不自由な方は、必ずこの取扱説明書を代読いただいてから使用すること
- ・ 1日に1回はボトルの蓋を開け、水素が溜まり過ぎないようにすること
- ・ 旅行などで、長期間放置する場合は、キャップを少し緩めておくこと

## 水素豊富水・飲用方法『X方式』の豆知識

- ・ 就寝前にスティックをセットし一晩程度時間を置くと、十二分に水素が溶け込んだ『水素豊富水』をタイムレスで作ることができます
- ・ 飲料用ボトルに炭酸水ペットボトルを使用すると水素溶存量が安定します
- ・ X方式を実践するとボトル内に空気の間隔ができます。空気の間隔に水素が逃げるので、速やかに新しい水を注ぎ足すことをオススメします
- ・ 水素豊富水をより効率的に飲みたい場合は、数本のスティックを数本のボトルに入れて回し飲みすることをお勧めします
- ・ 電解水は飲用水としてお使いください。スティック内に入れる水素発生用水としては水素発生効率低下が確認されておりますのでお勧めしません
- ・ 便利に飲みたい方はペットボトル用・逆止弁キャップ（別売）がお勧めです
- ・ 炊飯や調理にもご利用ください。素材への水分浸透率の向上や素材表面の酸化劣化状態の改善などにより、調理の時短、味の染み込み具合の向上が期待できます。粉ミルクの調乳用の水としてもご利用ください
- ・ 常温でも美味しくお飲みいただけますが、温めたい場合はスティック投入後のボトルごと湯煎してください
- ・ 洗顔、洗眼、洗髪、歯磨きなどにもご利用いただけます

- ・ スティック内にはマグネシウム、天然石、セラミックが入っています。マグネシウムが徐々に減っていき水素の発生スピードも落ちるので、スティックの使用期限は 2 週間～1 ヶ月程度です(水質・水温・使用頻度などにより変化)
- ・ 稀に白い織物のようなもの（水酸基）が水中を漂う場合がありますが、人体に影響はありません。大幅に使用期限を過ぎたとお考えください。
- ・ スティックの使用を続けると、スティック内のマグネシウム表面に水酸化マグネシウムの皮膜が発生し水素の発生効率が低下します。数日毎にスティック内の水を入れ替えると水素が発生しやすくなり長持ちします。
- ・ スティック内の水を入れ替える際、中身のマグネシウム、天然石、セラミックが飛び出す場合があります。
- ・ 水質や水温により水素の泡が見えにくい場合がありますが、目に見えない場合でも水素は発生し続けています。X 方式を実践し、悪臭がない・軽い・半練り状・茶色より明るい色の便が出ていれば、飲んでいる水の中に水素がタップリ含まれている証拠です。悪臭を放つ・重い・硬い・黒い便の場合は、スティックの交換時期だとお考えください。

#### X 方式を実践して水素豊富水を実感できたポイント（体験者の声より）

- ・ オシッコの頻度が上がった
- ・ 便の状態や便意が変化した
- ・ 疲労感が減った
- ・ 爪や髪の毛が伸びるスピードが上がった
- ・ 寒さを感じにくくなった
- ・ 生理が楽で定期的になった
- ・ 肌に変化が出てきた

水素豊富水を X 方式で飲まれた方の多くは、上記のような変化を早い方で即日、通常 3～4 日、遅くとも 1～2 週間ほどで感じることができるようです。ご自身の体の変化を感じる事が健康への一番の近道です。ご質問・ご相談がございましたら（企業名・連絡先）まで。お時間があれば、ご家族、友人、大切な人と水素豊富水勉強会へお越しください。以下の最新の勉強会スケジュールの URL リンクをご利用ください。

<https://www.facebook.com/hydrogen.crazy.company/posts/2263622240570638>



## Yメンテナンスの方法（1週間に1回推奨）

### 用意する物

- 洗面器（排水用・キッチンなどで直接排水できる場合は不要）
- ボウル 1（クエン酸液用）ボウル 2（きれいな水用）○ティースプーン
- 水 300cc ○クエン酸（薬局やスーパー、100均ショップ等で購入）

### 手順

動画でもチェック！



### ステップ 1：クエン酸液を作る（※濃く作らない）

ボウル 1 にティースプーン 1 杯のクエン酸と 300cc の水を加え、よくかき混ぜクエン酸液を作る。

濃いクエン酸液を入れると反応が高まりすぎ、中身が激しく噴き出す場合があるため、濃度を上記割合より濃くしないこと。

### ステップ 2：クエン酸水で洗淨する

スティックの中の水を捨て、ボウル 1 の中のクエン酸液を入れる。

↓ 満水ではなく、空気の部分が残る程度に入れる。

スティックの口を指で押さえて上下に振り、反応を促す。

↓ クエン酸とマグネシウムが反応して盛んに水素の泡が発生する。

クエン酸液が白く濁り、マグネシウムの表面が元の銀色に戻る。

表面の銀色が戻らない場合は、クエン酸液を入れ替えてくり返し洗淨する。

注 1：クエン酸液を入れてから振りすぎると、反応が高まり、溶液や中身が飛び出す場合があるので、スティックを下に向けて、飛び散らないようにする。

注 2：クエン酸液を入れたままフタをしないこと。 クエン酸液を入れたままにすると、過剰に水素が発生しスティックが破損する場合がある。

### ステップ 3：洗淨した中身を綺麗な水でゆすぐ

白く濁ったクエン酸液を捨て、ボウル 2 のきれいな水（水道水または浄水）を入れて、スティックの中身を振り洗いする。

↓ 水を替えながら 2～3 回程振り洗いし、クエン酸液が残らないようにする。

ゆすぎ終わったら新しく綺麗な水を満水まで入れ、メンテナンス完了

## 簡易メンテナンス

Yメンテナンスをする余裕がない時や、メンテナンス後1週間以内でスティック内の水が白く濁ってくる時は、中の水を入れ替えるだけでも、水素の発生効率が改善されます。

## スティックの寿命

### ○スティック交換の目安

Yメンテナンスをしながらで2~3カ月間

Yメンテナンスをしない場合は2週間~1ヶ月間

マグネシウムはメンテナンスをしていくうちに、クエン酸との反応で摩耗したり、外に飛び出たりして徐々に減っていきます。

飲用として十分な水素水を作る場合は、スティックの数を増やすか、早めに新品と交換されることを推奨します。

### ○飲用以外ではまだまだ使える

スティック内にマグネシウムが残っている間は水素を発生させるので、洗顔や洗髪、全身へのスプレー用や水素風呂、植物への給水、ペット用など、飲用以外の用途に十分利用できます。