

～ 美を形にする happycompany ～

エネルギー理論「酸化と還元」 Part.1

私たちの体は、約 60 兆個もの細胞で作られています。この細胞をもっと細かくして見ると「原子」という非常に小さな単位になります。その原子の回りを「電子」がぐるぐると回っていて、安定した健康で美しい状態となります。



しかし、現代生活を取り巻く食生活、環境、ストレスなどの影響によって、「活性酸素」という厄介なものが現れます。活性酸素は、細胞の電子を奪い取ってしまう性質を持っていて、電子を奪われると、細胞や栄養素は不安定な「酸化」の状態になります。



例えば、電子が出ていってしまえば、釘なら錆びてしまいます。花なら枯れてしまいます。食べ物なら腐ってしまいます。



このような電子が出て行くことを、科学では「酸化」と言います。逆に、電子が入ってくることを、科学では「還元」と言います。

感謝

ハートスタッフ。 木納 基雄