

美髪のために注意すべきこと・改善策

特に腎機能に障害がある場合は、尿へのリンの排出量が減るために、血液中のリン濃度が増加するので、注意が必要です。また副甲状腺機能が低下して副甲状腺ホルモンの分泌が低下したり、成長ホルモンの分泌が亢進したり、ビタミンDが過剰に存在することによっても、リンの濃度は増加します。

リンの摂り過ぎはカルシウムの吸収を妨げ、カルシウムの摂り過ぎはリンの吸収を妨げます。

そのためカルシウムとリンの摂取比率は、ほぼ同量が望ましいとされています。

加工食品の摂取が多い場合には、リンの過剰摂取が骨粗鬆症のリスクが高くなりなど、注意が必要です。

リンを多く含む食品

リンは、魚介類、穀類、卵類、乳類、豆類などに多く含まれています。



白髪・抜け毛を招く要因

電磁波

最近問題に挙げられることが多い「電磁波」。

血流不足

血流が悪くなると末端の細い血管に血液が届きにくくなり、髪の毛を育て黒く色をつけるための栄養が不足して、白髪になりやすいのです。

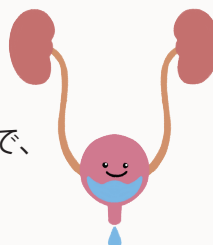
「血流が悪化する」原因には、運動不足の他に、腎臓の状態が関わっています。

腎臓は主に、血液の中から不要なものを尿として排泄する役割を担っています。

同時に、血圧のコントロールも行っているのも、腎臓の機能が衰えると、血流が悪くなります。

その結果、白髪が増えてしまうのです。

東洋医学でも「腎(じん)」は、生命エネルギーを蓄える大切な場所と考えられて、髪の毛との関係も深いです。



スマホ、パソコン、電子レンジ、テレビ、暖房便座といった電磁波を発する家電製品の頻繁な使用が挙げられます。電磁波は、人間の体内に大量の活性酸素を発生させることが知られています。

活性酸素には「善玉」と「悪玉」があり、悪玉の活性酸素は細胞や遺伝子を攻撃し、老化や慢性疾患の原因を引き起こすのです。

毛根を含む全身の細胞にダメージを与えてしまい、白髪が生えやすくなる体内の環境を招いてしまいます。

とくに日本は、コンセントの構造上、他の海外の国より、電磁波が周囲に飛び散ってしまうそうです。



改善のために

抜け毛や白髪を予防する食べ物を日常的に取り入れ、美髪維持を心がけましょう。

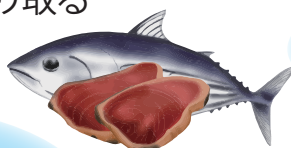
髪に必要な栄養は血液によって運ばれます。そのため、健康な髪の毛を維持するためには

①髪に必要な栄養をしっかり取る

②健康な血液と血管を作る

【たんぱく質】

肉類、魚類(特にEPAやDHAを含む青魚)、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品など



【ビタミンA (レチノール・カロテン)】

肝油、乳製品(牛乳・チーズ・バターなど)、卵、ウナギ、アナゴ、緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、しその葉、パセリ、にら、ほうれん草、小松菜、春菊、明日葉など)



【ビタミンE】

ナッツ類(くるみ・落花生・松の実など)、ごま、玄米、胚芽米、小麦胚芽油、紅花油など



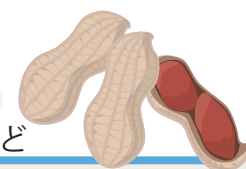
【ビタミンP】

緑茶、そば、そば茶、レモンやオレンジなど柑橘類の内皮など



【葉緑素(クロロフィル)】

青野菜(小松菜・ほうれん草・ピーマン・春菊など)



【ビタミンB群】

肉類(豚・牛・鶏など)、胚芽、豆類(大豆・小豆など)、全粒粉パン、牛乳、緑黄色野菜、しいたけ、落花生など



「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』について

学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。