

白髪は黒くできるのか？

35歳が髪の毛の曲がり角ですが、「一度白髪になってしまったら、一生染め続けなければならない？」「一旦白髪が生えたら、もう二度と黒髪は生えてこない？」これは正しい情報ではありません。病気やストレスなどで一時的に白髪が増えた人が、原因を取り除いた後、黒髪に戻ったケースも少なくありません。白髪が生えていた毛穴から再び黒髪が生えてくることは、それほど珍しいことではありません。

例えば、1本抜いた時に、途中一部だけ白髪になっている髪がありますが、これは白髪の部分が毛根から生えた時期、ストレスなどで生活習慣が乱れたことを表します。その後、黒髪に戻ってれば白髪を起こしたストレスなどの原因から開放されたことを意味しています。突然白髪が増えた、と感じたら、まずはバランスのよい食事を心掛けましょう。



「最近、白髪が気になるようになってきた」「かきあげると白髪がキラキラして目立つ」「こんな風に感じることはありませんか？」できてしまった白髪は染めれば目立たなくなりませんが、そのままの生活を続けていけば白髪がどんどん増えてしまう可能性も考えられます。「年齢のせい」「染めるしか対策が無い」と諦めず、体の内側からケアをする方法で白髪を予防・改善していくことが大切です。黒い髪を作るために大切な栄養素と、その栄養素を多く含む食品・摂取する時の注意点等について説明します。自分の今までの生活を振り返りながら何が不足しているのかをチェックして、ナチュラルな白髪ケアをスタートさせましょう。健康な髪を作る目的では白髪も薄毛も、摂りたい栄養や食事にさほど変わりはありません。

白髪は予防・改善ができる

予防に役立つ食べ物は？

髪の毛の色はメラニン色素で決まります。メラニン色素を作り出す細胞がメラノサイトで、メラニンを作り出す時に必要なのがチロシナーゼという酵素です。メラノサイト、チロシナーゼの働きをよくする食べ物を積極的に摂りましょう。

ヨード	細胞の成長を助けてメラノサイトの働きを活性化して、髪の毛を健康な状態にする。 海藻類(昆布・ひじき・わかめ)、魚介類(いわし・さば・かつお)など。
チロシン	メラニン色素の原料のひとつで、不足すると髪の毛の色は抜けたまま白髪になる。 乳製品(チーズ類)、果物(バナナ・アボカド・りんご)、魚介類(かつお・まぐろ・たらこ)、ナッツ類(アーモンド・大豆・落花生・豆腐)など。
銅	メラニンを作り出すチロシナーゼの働きを活発にさせるミネラル。 豆類(大豆・納豆・カシューナッツ)、野菜類(ごぼう・にんにく・パセリ)、穀類(そば・さつまいも・玄米)、魚介類(えび・かに・ほたるいか)、果物(あんず・プルーン)など。



☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

- ①治療費は0円。ES-530や超音波も無料。
- ②病院との併用も可
- ③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？
早期回復のために誠心誠意ご対応致します。
ご紹介もよろしくお願い申し上げます

白髪のタイプは大きく3つ！

- ★髪の毛の栄養消耗が目立つ
「**精血不足**」タイプ
夜はしっかり休みましょう
- ★髪の毛の栄養を作り出すことができない
「**胃腸虚弱**」タイプ
栄養バランスや食事量に気を付けて胃腸を労わりましょう
- ★栄養を髪に届けるための道が詰まっている
「**ストレス**」タイプ
頭皮をよくブラッシングしましょう。

●●月に一度の全身のメンテナンスはいかがですか？●●

当院おすすめの自費施術は、酒マッサージ法を基にした独自のマッサージを中心に、背骨・骨盤の調整やES-530などの治療機器、はり治療を組み合わせ、皆様のお身体に合った施術法をご提案いたします。

もちろん、苦手な治療法は無理に押し付けませんので、ご安心ください。ご希望の方は受付まで！

LINE 友だち追加



Facebook



ホームページ



院長ブログ



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

去年は「良いこと」「そうでないこと」も含めて色々な出来事がありました。正負の法則とはよく言ったもので結局は「±0」のような感じです。今年は、仕事に関しては「お身体の状態を分かり易く、且つ安心していただけるようにお伝えする」よう努力したいと思います。趣味では、ゴルフでベストスコアを更新できるように練習を頑張りたいです！（院長）



今年次男の受験があるので、それだけが気になります。本人は「のんき」なもので受験生らしい雰囲気は全くありませんが、次男をはじめ、家族全員の健康に気を配って、寒い季節を乗り越え、「気持ちのよい春」を迎えられるようにバランスの良い食事や早寝早起き、うがいや手洗いなど生活習慣に気を付けたいと思います。（鈴木真由美）



先日、浅田真央さんが主催するアイスショー「サンクスツアー」へ行ってきました。最初は黒いケープを全身にまとったまま滑り始め、曲調が変わりバールを脱ぐとキラキラ衣装の真央ちゃんがすぐそこに！ソチ五輪での感動がよみがえってきました。オーラがあって親近感もある真央ちゃんスマイルに今年のやる気をもらえた気がしました。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩こりなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

