



NO. 357
OCT
2 0 2 4

頭皮の環境

■ 青っぽい頭皮

理想的な頭皮で触ると柔らかく弾力があり理想的な環境です。

■ 白っぽい頭皮

乾燥が進んでいることが多く正しいシャンプーや、スカルプエッセンス等のマッサージで改善できます。

(白髪が多い場合は白くても頭皮が柔らかく弾力があれば大丈夫)

■ 黄色っぽい頭皮

皮脂が酸化して黄色くなることが多く、早い目に的確な処置を専門家と相談しながら改善してゆく必要があります。

■ 赤っぽい頭皮

炎症を起こしていたり、薄毛の原因になりやすい環境ともいわれています。専門家としっかり相談することをお勧めします。

【 頭皮の環境改善(薄毛予防)の方法 】

- ・頭皮のマッサージで血行を良くする
- ・頭皮にあったシャンプー剤を使用し、的確なシャンプーをする
- ・スカルプエッセンスなどの薬剤を使用しマッサージをする
- ・専門クリニックで相談する

生活環境の改善はすべてのベースになりますので、暴飲暴食、睡眠不足、脂分の取りすぎ、塩分の取りすぎ等に注意する事も、もちろん大切ですが・・・

頭皮に関するお悩みは遠慮なくスタッフまで。

きのこ類

きのこ類には健康や美容に効果がある栄養素、ビタミンD、ビタミンB群、食物繊維、βグルカン、カリウム等が豊富に含まれています。

・椎茸・

ビタミンDの元となるエルゴステリンやβグルカン、食物繊維、グルタミン酸が豊富。

グルタミン酸は脳の老化を予防する効果に期待。

・えのき・

GABAが豊富。アミノ酸の一種でストレスや疲労感を緩和してくれる効果が期待出来ます。

ビタミンB1含有量はきのこ類の中でもトップクラス。

・舞茸・

βグルカンが豊富。ビタミンDも豊富に含まれている為カルシウムの吸収を助けて、骨や歯を丈夫にしてくれる。

・しめじ・

ビタミン、ミネラル、カリウムが豊富。

オルニチンが豊富で疲労回復に効果。

・エリンギ・

食物繊維が多く含まれています。

不溶性食物繊維が多い為便秘解消だけでなく腸のデトックス効果にも期待出来ます。

年中手に入れやすいきのこ類、毎日取り入れたいですね。



秋は一年で一番、
肌が老ける季節と言われています。

夏のダメージで、過剰なメラニンが
表面化しさらに、秋のお肌は
浸透力も下がってしまいます。

そのため、夏と同じケアでは
シミ、くすみ、シワが表面化します。

最近身近になってきた、
ips細胞培養液が私たちの肌悩みに強力な助っ人になっています！

再生医療技術を結集して作られた、最先端美容成分が
iPS細胞を培養する際に分泌される数百種類のたんぱく質をはじめとする
因子が、肌細胞を活性化し、肌再生へ導きます。
浸透力の高さも話題です。

再生医療がもの凄い成長を遂げてる今、悩みに働きかけるアイテムが沢山
出てきました！

ぜひチェックして
夏のくすみは早いうちに一扫しましょう！

(八戸ノ里店 前田)