

# いつまでも美しい髪でいるために

## 育毛剤やウィッグには頼らない



### 美髪は1日にしてならず！体の養生を怠らない!!!

1. 栄養バランスを心がける。

毛髪の主成分は硬ケラチンというたんぱく質。鶏肉や牛肉、卵など良質のたんぱく質を摂ってバランスの良い食事を。グリーンやクニミなど血を増やす食材もおススメです。

2. ストレスをためず、巡りのよい体に

ストレスを受けると血流が悪くなり、体の隅々に栄養が届きにくくなります。ご自身にあったストレス解消法を見つけましょう

3. 目の使い過ぎに気をつけて、しっかり睡眠を

良質な睡眠は最高のケア。体は日中に受けたダメージを、寝ている間に修復してくれます。また、目の使い過ぎは血を消耗します。スマホやテレビはほどほどに。

4. 正しいケアで頭皮を清潔に

抜け毛予防には、頭皮を清潔に保つことが大切。ご自身の頭皮にあったヘアケア製品を使用しましょう。

それでも改善しないようなら「髪は血の余り」たっぷりの血で、目指せ美髪！

「血」が不足すると、抜け毛が増える、髪にツヤやハリがなくなる、白髪が多くなるなどトラブルが起こりやすくなります。女性は、月経や妊娠・出産・授乳でも「血」を消耗しますので、不足しやすくなります。

## 『血』のケアに婦人宝を一度お試しください。

### 婦人宝の効果は

血を補う→温める→巡らせる

「血」を元気にして  
「髪」を美しくする

