こんにちは

3連休楽しまれましたか

今日は、頭皮、日ごろの心がけで頭皮、髪の健康をお伝えしたいと思います

難しいことではなく、日ごろの心がけで、髪の成長にお役に立てると思います

頭皮マッサージご自身ではと思う方も多いのでは

手を優しく添えて寝た状態で自分が気持ちいいというぐらいでマッサージ、

頭皮の血行が良くなると、栄養がたくさん供給されて毛母細胞が活性化し、血流を集中し成長も良くなります

強いマッサージはＮＧです

美容院でヘットスパが人気な理由もわかりますね

髪には、わかめが良いとされてます。ワカメに含まれるヨードは髪にハリ・ツヤを出してくれるので、美しい髪を作るには効果的です。

ゴールデンタイム」という言葉を聞いたことのある人もいると思いますが、

午後10時～朝2時にかけては、髪や肌に血液が流れ、新しい細胞が作られる時間

なかなか難しいですが少しでもできることがいつまでも健康美に

