



## テーマ 「 髪 」

これから秋の深まる季節、秋風になびくサラサラの髪の毛、天使の輪ができる髪の毛、ふさふさの髪の毛、そんな髪に憧れる方も多いのでは？髪の毛は、女性も男性も、やはり気になる体の一部です。オシャレな洋服に合わせ、ヘアスタイルを決めていく。

憧れの髪の毛を手に入れるために、ヘアケア商品に気がついたり、頭皮のマッサージをしたりするのは、一つの選択肢でしょう。

しかし、食生活により、髪の毛の質も変わってくるということをご存知でしたか？

「海藻が良い、〇〇が良い、..」とあれこれ言われていますが、万人に当てはまるわけではありません。私たちは十人十色です。

髪の毛は、あなたという木に生えている葉っぱと考えるとわかりやすいかもしれません。元気な木には、緑色の艶やかな葉が生えます。水分が少なく、枯れそうな木には、潤いのない葉が生えます。それと同じように、あなたの体調を髪の毛が代弁してくれているとも言えますね。

つまり、髪の毛をみれば、体からのメッセージが読み取れるのです。あなたが気づいていることも、気づいていないことも教えてくれているかもしれません。

今までも何度かお伝えしていますが、私たちの食べているものの味には、それぞれ特性があります。

- 酸味；収れん性がある。蓄える。.....肝に影響し爪に表れる
  - 苦味；乾かす。熱を冷ます。排泄を助ける。.....心に影響し顔色に表れる
  - 甘味；緩ませる。痛みを緩和する。補養する。.....脾胃に影響し唇に表れる
  - 辛味；発散する。代謝を促進する。.....肺に影響し体毛に表れる
  - 鹹味(塩辛い味)；固まりを柔らかくする。排泄を助ける.....腎に影響し髪に表れる
- そして、体を温める作用の食物を陽性、冷やす作用のものを陰性に分けられます。

このような基本的な特性を踏まえて髪質と食べ物の関係をみていきます。

- 柔らかな髪の毛；陽性寄りの食べ物や、よく火を通した煮物などを多く食べている傾向がある。
- パサパサの髪の毛；乾燥している苦味の食べ物や飲み物、焼きしめたものが多い傾向がある。
- 黒くて直毛；穀類と野菜中心の食事、生の野菜、果物などが多い傾向がある。
- 茶色っぽくて直毛；穀類中心で、動物性食品、野菜はよく火を通して食べる傾向がある。
- 枝毛；陰の性質を持つ、甘い物、果物などが多い傾向がある。
- ふけ；タンパク質や乳製品などが多く、食べすぎてしまう傾向がある。
- 寝癖；陰性の食べ物が多かったと予測される。

もちろん食べ物だけでなく、遺伝、カラーリング、パーマ、ドライヤー、直射日光にあたって過ごす時間が多いなどなど生活習慣や生活環境も髪質に関わります。しかし、それらも思い当たらず、または、思い当たっても少しだけであれば、やはりそれは、体からのメッセージです。

腎は、親から受け継ぐ遺伝的な持って生まれた力で、それを表すバロメーターが「髪」です。

腎の力不足により、抜け毛や白髪が多くなってきます。

また、東洋医学では、「髪は血の余り(血余)」とも呼ばれています。「血」が潤沢にあれば、髪もフサフサして、ツヤツヤで、美しい髪が生えます。しかし、「血」が薄かったり、足りなかったりすると、髪に十分に栄養が行かないので、髪が薄かったり、細かったり、白髪だったりするのです。

出産後に抜け毛、薄毛になる女性が多いのも頷けます。そこで、腎の力をつけるナッツやキノコ類や血を補う人参やほうれん草などを食べて、腎のツボである「腎俞」や血の巡りを良くする「三陰交」のツボを押してみましょ。もちろん、不規則な生活を正すのは必須です。

