ふけ= 不潔ではないんです。いためてたい。

⑤432①養胃血●● な★★★ 様あ膚 頭しバ過正生にに湿血中どホ自精睡々まの中で "う度し法負よ熱虚医がル律神眠ありく 国小 全かンないは担る型型学考モ神的不り良ずでけ が血へへでえン経な足まく 7" (J L 1) スス頭 らバのス 9 1-9 なす か流べ乾は す 0) ٤ か不匀燥大山ラ失ト☆。 夜良 いね头い 洗 て" LI ?足ダタきまン調しア 。皮イ スい 7 9 < 睡食を方 1 ス スト す 見屑メ す ° 9 🜟 眠事溜 い胃 タブ 分 to かたし」 `目と ジを B たがインけ 乱荣 🌪 1 ジ 9 弱 プのて 収養洗な ふや書 をと Ti でかの血 する 不髪ど けイき VI ド流 ま 足のの のメま たロイ リド足 仕乾 原1す す

> き き す 方 11 後 13

遏 油に質③② りとはか中い、のプをや。のはは t= ド特多タ レにい b t ナリ 9 ۲ つ ン P けグリ 甘 な タい コ い餃 1 ŧ 2 3 プの 0) 11 ٣,

因ジ。

はが皮

方燥

もの

7

菓

3

•

。の摂

91111

肌

まはくれ間 や菜るもなかな 9 る子かなよ半四魚をとのどッど (は時の 3 9 朝間 で刻統長の長類心い冷香麺 33計 7 く研生をとでた辛や 9 1= ジに寝陰~がて究き火しすい料スぷ 液25 あも結すをたよ を頭て のいで時り短果る通句 さて . まくが睡し るあ t)\" すてあ眠て野り乳す い・で のる陰 全きを 血気 * t) 時腹菜り製ぎ 身小理がが中寿ま間八やに品注 のば想生最医命すは分海葉も意唐うの 血全と成も学が。七目藻物控!!辛にた人控 ます。お高で短そ時に。類野え生す。山はえ

' П

つぼのツボ

万能ツボッリラックス効果や血流改善自律神経も 整えてくれます。

ひゃくえ 耳の上端を親指で押さえ、頭頂部に百会中指を伸ばして、両子の中指がっながらなる。体の芯(=抜けるよう)に押す。

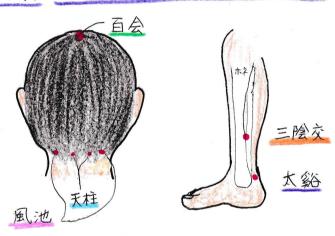
頭皮の血行促進に。肩こり首こりにも。

てんちゅう 首の後ろ、髪の生え際中央から指2本分天柱 外側を頭の中心に向かって押し上げる。

ふうち 天柱からさらに指2本分外側のくばみ 風池 を頭の中心に向かって押し上げる。

ホルモンバランスを整える

さんべら 内くるぶし中心から指4本分ひざに三陰交向かって上が、たところの、すねの骨の内側。 大谿内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみ。



乾燥タイプ

脾(胃腸)が弱く、血・津液が不足しているので、脾の力を高めたり、血虚・陰虚に良いものを摂る。

脚の働きを高める米、大豆、黒米、かぼちゃ、長芋、りんご

血虚 大豆.鵜肉.貝類. (ヨウ4K草. 人参など)

陰虚 豚肉、松の実、はちみつ、ごま、白きくらげ、④

ベタベタタイプ

脂質の代謝が悪く、体に老廃物や熱(健湿熱)か、たまりやすいので温を除くものを摂る。

玄米.はと麦.緑豆、小豆、根菜、きのこ 海藻類など

正しい頭の洗い方

- ①ブラッシングで繋ををかす
 - ・頭皮や髪の毛に付着しているゴミホコリ、フケを浮かせて落とす。
 - ・抜けて絡まっている髪の毛を落とす。
 - ・頭皮にこびりついているフケを剥がみやすくする。

シャンプーの泡立ちが良くなる シャンプー使用量を減らせる

②予洗いで頭皮もしかり濡らす

- ・ブラッシングで落ちなか、たゴミホコリ、フケを先い流す。
- ・予洗いて、頭皮・髪の毛に充分水分を含ませることで、シャンプー量を抑える。シャンプ・時の摩擦も抑える。
- ③ 手で泡立ててから優しくシャンプーする
 - ・チにシャンプを取りたら、白く泡立つまで泡立て、爪を立てずに指の腹を使って優して洗う。
 - ・原液が直接肌に触めるのもフケの原因になります。
- ④ 3分(ほどしっかりすすぐ) これができていない人が多いのでは? マッサージするように髪の毛の間(こ指を入れてする)。
- ⑤ドライヤーでしっかり乾かす
 - 昔と違って、今のドライヤーはず、と高性能。
 - ・自然乾燥は雑菌が異常繁殖しニオの元になります。
 - ・タオルで優しく拭いた後、一刻も早く乾かしましょう。
- ⑥頭皮マッサージをする
 - ・シャンプー後は頭皮も温まり血行が良くなっています。マッサージで更に血流を良く(ます。
 - ・前頭部、頭頂部、後頭部と下からつむじに向かって頭皮を(まですようにマッサージ。このとき 爪を立てず、指の腹を使う。

