

悪いコト

髪によかれと努力していても、その方法が間違っていたら？

あまり知られていない髪の毛にいいコト悪いコトのウソ、ホントが明らかに!! 専門医に育毛を促す生活習慣について教えてもらった!

が休まるんですね」

ラーメンとスイーツでハゲ街道を突き進む!?

さてここからは、逆に髪の毛に

とってマイナスとなる悪いコトを見ていこう。

「よく帽子をかぶっちゃいけない」と言う人がいますが、これはウソ。確かに一日に30分程度であれば、紫外線にあたるとは育毛によいとされていますが、紫外線の強いときに数時間、紫外線に頭皮がさらされると炎症を起こし、育毛にはよくありません。そういうときは、帽子をかぶったほうがいいですね」

なるほど。そして、運動不足も育毛にはよくないらしい。

「運動不足になると、体内の血糖値が上がります。血糖値が高めになると胃腸の知覚神経が鈍くなり、せっかく唐辛子や豆腐を食べ、でも、知覚神経の刺激効果が下がり、運動不足は育毛にもよくないんですね」

やっというコトでは食べ物による育毛効果がいくつかあったが、逆に食べると悪いモノもあるという。

「ラーメンも適度な量ならばいいですが、食べ歩きとか、飲み会の後のシメのラーメンとなると要注意です。なぜかという、塩分の取りすぎがよくありません。塩分を取りすぎると知覚神経が麻痺してしまうのです。それから、ラーメンに限らず、大食いをして、カロリーを取りすぎると、血糖値が上がりますから、やはりよくありません。」

それから、甘いものの食べすぎも考えものです。通常、胃の知覚神経を刺激すると満腹感が得られます。ところが、甘いものは知覚神経を麻痺させます。満腹感も麻痺させるので、これはよくありません。カロリー含有量の多いチョコレート適量食べるのがよいでしょう」

夏場になると、冷たい飲み物が飲みたくなるが、これもほどほどにしたほうがよさそうだ。

「ケガしたときに患部を氷で冷やすと痛みが麻痺しますね。これと同様のことが胃の中でもいえます。つまり、冷たい飲み物をガブ飲みしていると、胃の中の知覚神経が麻痺してIGF-1が増えません」

以上、意外な項目もあったはず! 実践して、抜け毛知らずの男になろう!

IGF-1を増やす作用があることがわかってきましたので、温泉の炭酸泉も効果があるのではないかと、実験しました。酸性度が高いほうがより強く知覚神経を刺激するんですね。同様に炭酸水を飲むと胃の知覚神経が刺激されてIGF-1が増えると考えられます。ですからビールを飲むことは胃腸の炭酸泉浴というわけです。さらに、ホップにはゲラニオールという香り成分が含まれており、これが知覚神経を刺激しますので、両方が作用して、なおよいというわけです」

食べ物以外にIGF-1を増やす方法はないのだろうか。

「むしろ食べないという方法があります。空腹時間を長く取ったほうが、体の中でIGF-1が増えます。胃の中が空っぽになると、グレリンという物質が増えて知覚神経を刺激するんです。週末に1食抜くぐらいのプチ断食は育毛にはいいですよ」

腹へこ育毛法といったところか。

「さらに、部屋の明かりを白色LEDに替えるという方法もあります。青色のLEDには知覚神経を刺激する作用があります。実は白色のLEDというのは、青色の波長に黄色の蛍光を組み合わせることで白く見えているだけなんです。ですから、白色LEDでも皮膚の知覚神経を刺激すること



食べすぎは血糖値が上がること、健康にはもちろん、育毛にもよくないという

たばこは血管を収縮させるので、毛根に栄養が行き届かなくなり、髪自体が弱くなる。また、ラーメンも食べすぎると塩分とカロリーの取りすぎが原因でIGF-1が増えない

