

髪・首・手と「リンパがきれいに流れる身体」

●髪や肌は健康のバロメーターです

髪や肌（皮膚）は、身体のいわば「末端（外側）」にあります。PART1で述べた通り、血液やリンパ液が、私たちの身体のすみずみまで、酸素や栄養素を届けていますが、これらが滞ると、酸素や栄養素が行き渡らなくなります。その影響を大きく受けるのが、髪や肌なのです。その意味で髪や肌は、血液やリンパ、リンパ液が適切に機能しているかどうかを測るバロメーターと言ってもよいでしょう。

頭部には人体の司令塔とも言わなければならないから、たくさん酸素や栄養素が必要であり、毛細血管やリンパ管も必然的にたくさんあります。また、頭皮にも筋肉はあるので、その隙間はリンパ液で満たされています。

加齢とともに髪が細くなったり薄くなったりするのは、頭皮が固くなっているからです。これをゆるめてあげれば、リンパ液の滞留も解消されます。

●頭皮を揺らして髪をよみがえらしましょう

頭皮のリンパケアの具体的な方法はPART3に譲りますが、ひとつだけ注意点があります。

「毛根細胞を刺激する」などと言って、頭頂部を集中的にブラシなどで激しく叩くケアがありますが、これはおすすりできません。というのも、頭頂部には筋肉がなく、「帽腱膜」という薄い膜があるだけなので、強い刺激は厳禁なのです。

リンパ液の滞留を解消するには、やさしく揺らすだけで大丈夫だと、先に説明しました。筋肉がゆるめば振動も伝わりやすくなり、リンパ液の滞留も解消されるので、頭皮をやさしく揺らすだけでも、髪にうるおいをよみがえらせる効果は、充分に期待できるのです。

頭皮を
ゆるめましょう

