



10月20日は 「頭髪の日」

秋の夜長に夜更かしをしがちな時期ですが
不規則な生活は髪成長を妨げます
意識的に良質な睡眠をとりましょう

10月中に診察を受けられた方に
「睡眠サポートウォーター」
を2個プレゼント！！

質の良い十分な睡眠の為に ブレインスリープ ウォーター

脳に必要な3つの栄養素
抗酸化作用のあるフルボ酸・
細胞を内側から活性させるNMN100mg・
睡眠の質を高めるGABA100mgを配合



ほのかな
レモン風味

寝る前に飲むことで
脳をクールダウン



※お電話診察も対象となります。
※無くなり次第終了となります
のでご了承ください。

カギとなるのは、

「成長ホルモン」の分泌

成長ホルモンとは、脳の下垂体という部分から分泌される物質です。健康を維持する上で極めて重要な役割を果たします。そのひとつが「体内のたんぱく質の合成を促す」という働きです。



髪は、

「夜」つくられる

成長ホルモンが1日のうちでもっとも多く分泌されるのが、睡眠時です。



目指すは、

「日付が変わる前に床につくこと」



6〜7時間の睡眠時間をキープしましょう。



髪の成長には、
質のいい睡眠が欠かせない