



なるほど！がたくさん詰まった無料育毛・薄毛資料

育毛や薄毛の悩みを解消！

一人でも多くの方に、悩みが解消する専門知識を知ってもらいたい！

育毛専門の理容師がまとめた、とびきりの育毛・薄毛指南書で
あなたも毛根イキイキライフを実践！！

太く立派な髪を
理容室にお届け！
BONDナビ
© 男の BOND®

こんにちは

男の BOND 藤本まさたかです。

香川県は高松市でメンズヘアーサロンを運営している理容師です。

今日はダウンロードしていただいた皆様に

サロンの現場で生まれた育毛方法をもとに、少しでも髪のボリューム UP のお手伝いができたらと思っています。

僕自身が肌が弱く、20 代前半で髪も細くなり、某育毛サロンに通った経験もあり

髪や頭皮のトラブルを体験し本当に悩み、どうにかしたいという思いと

ご担当するお客様から、髪や頭皮の切実な悩みを相談されても、

アヤフヤな答えしか出来なかった、理容師である自分が嫌で

猛烈に勉強し、自分で頭皮の為のシャンプーや元気な髪元になるエクスも開発しました。

今では全国のお客様から、

『髪のパリュームがでてきたよ！』

『髪が太くなってきたよ！』

『今まで出来なかったスタイルが出来るようになったよ』

などの嬉しいご意見を頂けるようになってきました。

ヘアースタイルというのは、本当にその人の印象を左右するし

髪型がうまくキマッている一日は本当に調子がいいものです

ですから、男の BOND ご利用の皆様や今日ダウンロードして下さった皆様にも

ヘアースタイルを通して、自信を持ち人生そのものを楽しんでいただければな～

と思っています。

ではほんの一部ですがお客様の育毛画像、僕の成果をご覧ください。



→ 髪が元気になりました！ →



→頭皮ケアだけでここまで髪が増えました→





→前頭部も髪が太くなっている→



ここから→



いかがでしょうか？

ほんの少しに見えるかもしれませんが、それでも髪にボリュームや

髪の毛が元気になってくれているお客様の成果なので、大変嬉しく

思いますし、サロンの現場ではお客様と感動しながら、成果を分かち合っています。

それでは具体的に元気な髪を増やす方法をお伝えしていきます

焦らず、怠らず、毎日の育毛が5年や10年後の未来の貴方の髪に影響しますので

今ある髪を大切にしながら、生活していきましょうね。

育毛の実践者達



もくじ

- ヘアーサイクルについて（焦りは禁物！1、2 か月で髪が増えない理由）
- そもそも何故髪が細くなるのか？
- 食事や睡眠が大切な理由
- 頭皮の環境を整える簡単な方法
- 体の中から薄毛を解消しよう！
- 育毛するなら食事はこれでしょ！
- 頭皮の血流 UP で髪の毛イキイキ
- 一日で髪のボリュームを UP させるとおきの方法
- ナメてはいけないシャンプーの恐ろしさと大切さ…
- 髪の老化を遅らせる方法伝授
- 髪の毛に良いサプリメントのとり方
- 頭皮の拭き方と髪のボリュームを出す具体的な方法
- AGA の遺伝子キットのご紹介（薄毛の遺伝子があり、病院の薬が効くかどうかの自宅検査キット）

ヘアーサイクルについて



通常、髪は毛穴から
2～3本生えています。

髪の毛にはヘアーサイクルというものがあり

通常は5年位髪は成長し、抜けてはまた生えてくるというサイクルで髪の毛は存在します。

※ 同じ毛穴から何度も髪が生えてきます

- 成長期 髪がグングン伸びる期間 4年～7年
- 退行期 髪の根本部分が小さくなり成長しない期間 2か月
- 休止期 髪が抜けていき新しい髪が生えるまでの期間 半年

このように新しい髪が生えて成長するまでに最低半年～一年かかりますので

今日から育毛することになっても 1、2 週間で「髪が増えた・減った」で一喜一憂しないで下さい。

大切なことは、髪に良い育毛を毎日継続することです！

薄毛になると

毛穴から生えている髪が、いきなりなくなるわけではなく



写真のように、太い毛に比べて、細い髪が増える状況になります。

細い髪が増えてくると、髪のボリュームがなくなったように感じたり頭皮が透けて見えたりします。

この時に焦って、頭皮を叩いたり、粗悪なシャンプー剤で、がむしゃらにシャンプーしたり不摂生やストレスをため過ぎて頭皮によくない事を続けるとどんどん細い髪になります。

薄毛になるというのはこの髪が細くなる現象の事です。

いきなり元気な髪が抜けてなくなるのではなく

細くなった髪は太い髪よりも早く抜けます

通常のヘアーサイクルの髪が成長するのは4年～7年程ですが

細い髪は、4年・3年・2年・1年・半年

というように髪の抜けるペースまで早くなります。

そして最終的に、産毛のようになり、それ以上は髪を伸ばす事ができなくなるのです

ですから、大切な髪を増やす為に**早めに髪に良い育毛を開始する事をお勧めです。**

そして2．3か月で髪が太くならない、髪が増えないと諦めずに**継続して私の育毛活動を継続することをお勧めします。**

髪が細くなる原因

頭皮にはおよそ、5万〜7万本もの髪が生えていて

今まさに成長している髪もあれば

活動を停止している髪もあり

抜け落ちている髪もあります。

全ての髪が成長しているわけではない事をご理解下さい。

そうすると、育毛を1・2か月で諦めてはいけい理由がわかりますね！

何度も言いますが、**根気と継続がとっても大切**です。

髪が細くなるのも、いきなりほそくなっている訳ではなく

何年も髪や頭皮に対してよくないことを続ける事で、髪が細くなり、ボリュームがなくなり、ヘアサイクルも早まり、その結果薄毛の状態へとなるのです。

髪が細くなる原因として

- 過剰なストレス
- 過度のダイエットによる栄養不足
- 頭皮環境の悪化
- 男性ホルモンの増加（男性型脱毛症）
- 加齢による毛根の弱まり（コラーゲンの減少）
- 頭皮が硬くなり、血流不足やリンパの流れが悪くなっている
- 薬やサプリメントの過剰摂取により、体内に毒素が溜まる
- 睡眠不足や食事のバランス不足

などがあります。いかがですか？思い当たるふしがあれば、それを改善するだけでも

髪の回復に関係してきます。「髪が細くなる原因」をふまえた上で、更に詳しく説明していきますので、焦らずに最後まで読み、理解し納得してから**毎日の育毛活動**を継続してください。

食事や睡眠が大切な理由

バランスのとれた食事に、十分な睡眠、そして適度な運動が大事

これはどこにいても言われる聞きなれたフレーズですね(^^) /

そしてバランスのとれた食事に、十分な睡眠そして適度な運動が大切な理由も
皆さんご存知だと思います。

実際にそれを実践するとすぐに、体の調子がよくなり効果がわかると思いますが
中々、継続する事が難しいですね。

ですが、バランスのとれた食事に、十分な睡眠、そして適度な運動が、いかに
髪成長にかかわっているのかが分かる面白い資料がありますので
育毛活動を継続される皆さんにお見せします(*'▽')

実際に血液検査をすると、人の体調が分かるように

髪を検査する事でも、その人の健康状態がわかります。



ミネラル検査で健康生活

ら・べるびい予防医学研究所

検査番号	A0000087781
検査受付日	2010 年 05 月 17 日
報告日	2010 年 05 月 21 日
お名前	藤本 正顕 様
性別	男

毛髪ミネラル検査表

Hair Elements Analysis Report

東京都中央区日本橋富沢町8-4 イワサキ第一ビル
ら・べるびい予防医学研究所

有害ミネラル 人体に悪い影響を及ぼすとされているミネラルです。より低いレベルが望ましく、高い数値を示した場合には、対処が必要です。

元素名	基準範囲(ppb)	測定値(ppb)	前回値(ppb)	前々回値(ppb)	低レベル	中レベル	高レベル
a Cd カドミウム	2.20 ~ 22.0	8.54					
b Hg 水銀	2,183 ~ 6,946	8,787					
c Pb 鉛	155 ~ 1,218	5,154					
d As 砒素	5.80 ~ 33.0	50.0					
e Be ベリリウム	0.10 ~ 0.74	0.24					
f Al アルミニウム	1,774 ~ 7,964	4,324					

必須ミネラル 人間の生命活動に不可欠とされているミネラルです。

元素名	基準範囲(ppb)	測定値(ppb)	前回値(ppb)	前々回値(ppb)	基準より低い	基準範囲	基準より高い
① Na ナトリウム	7,772 ~ 50,598	9,084					
② K カリウム	2,132 ~ 25,213	3,832					
③ Mg マグネシウム	62,505 ~ 285,833	65,350					
④ Ca カルシウム	616,486 ~ 3,035,082	974,500					
⑤ P リン	105,065 ~ 156,945	95,600					
⑥ Se セレン	275 ~ 721	502					
⑦ I ヨウ素	94.0 ~ 939	171					
⑧ Cr クロム	22.0 ~ 133	56.7					
⑨ Mo モリブデン	17.0 ~ 45.0	28.3					
⑩ Mn マンガン	52.0 ~ 222	82.7					
⑪ Fe 鉄	4,563 ~ 8,271	4,400					
⑫ Cu 銅	10,383 ~ 36,989	30,040					
⑬ Zn 亜鉛	105,528 ~ 157,625	135,200					

参考ミネラル 生命活動に関わるとされているミネラルです。

元素名	基準範囲(ppb)	測定値(ppb)	前回値(ppb)	前々回値(ppb)	基準より低い	基準範囲	基準より高い
⑭ V バナジウム	4.10 ~ 37.0	4.57					
⑮ Co コバルト	2.00 ~ 13.0	5.24					
⑯ Ni ニッケル	58.0 ~ 424	127					



髪の毛は全て、

私達が口にするものが、腸で吸収され

その栄養素が血液やリンパ液として、毛根まで届きます。

頭皮までとどいた

栄養素をもとに、元気な髪が成長するのです。

髪の検査をすると

面白い事に

体内にある、ナトリウム、カリウム、カルシウム、ヨウ素、鉄、銅、亜鉛

などの必須ミネラルの量を知ることができます

それと同時に、私達の体にある有害な毒素

カドミウム、水銀、鉛、砒素、ベリリウム、アルミニウム も検出されます。

健康な髪を増やすということは、

健康な体を作る！という事です☆

これは育毛生活を、短期間で終了するのではなく

永続的に健康を意識する必要があります。

髪が成長するには

体内の栄養が必要不可欠なんですね

いくら頭皮をキレイにしても…

髪の成長に必要な栄養素がなければ

立派な太い髪を育てることはできません。

髪が成長するという事は

人体に溜った、毒素を排出するという事でもあります。

より良い髪を成長させる為には

体の栄養素が必要なんですね！！！！

髪の栄養素を
毛根から



体の栄養素は

僕達が口にする植物から、吸収されています。

これを食べれば健康だ！というより

バランスの摂れた食事をお勧めします。

※過度なダイエットにより、抜け毛が増えるケースもあります。

ですから、育毛生活をすると言う事は頭皮に良いことをしながら

体の中から健康になるように、心がける事ですね^^) /

積極的に健康な体にする為、栄養満点の食事を心がけ太く立派な髪を育てる事が重要です。

栄養満点の食事を心掛けながら足りてない栄養素をサプリメントなどで補うべきです。

特にミネラル成分は髪の構成要素そのものなので、意識して

接種した方がいいでしょう

頭皮の環境を整える簡単な方法



元気な髪を増やす為に、健康になるという事が大事だとお話しましたが次は健康な頭皮の作り方です。せっかく芽生えた髪の毛も、頭皮環境が悪ければ元々良く育つことが出来ません。

- フケ
- 脂が多すぎて、不潔な状態
- 乾燥しすぎて、粉のようなフケがでる
- 痒みがあり寝ている時などに、爪で掻いて頭皮を傷つけてしまう
- 吹き出物が多くでる

このようなケースも正しいシャンプーの仕方や健康的な生活からも改善できます。

正しいシャンプーの仕方大切なことは

泡が地肌につくよう泡立てる事です

まず上の写真のように、泡がしっかりと泡立っている状態にして下さい。

このようなケースも正しいシャンプーの仕方や健康的な生活からも改善できます。

正しいシャンプーの仕方で大切なことは

泡が地肌につくよう泡立てる事です

まず上の写真のように、泡がしっかりと泡立っている状態にして下さい。

皆さんここまで泡立っていますか???

一度お風呂の鏡でチェックして下さいね(*^_^*)

では正しいシャンプーの仕方を動画を使って伝授します

まずこちらの動画をご覧ください！→ <https://www.youtube.com/watch?v=5CCUnRi40dk>

シャンプー前のお湯で流す事も、シャンプーへの強力な助けになります(^^)

十分にお湯で髪の毛の汚れを落とす事で、シャンプーが泡立ちよくなるのですね

シャンプーの仕方でもっとも大切な事は、泡が地肌についている状態にする事です。

男弾むシャンプーの泡のなかには、頭皮環境を整える為に配合した

天然のエキスをたくさん配合しております！ですから泡が地肌につくことがとっても大切なのです。

次にこちらの動画をご覧ください。

これがプロのシャンプーです(^_^;)

シャンプーで指を動かすと、泡が飛んでいき、地肌に泡がついてない状態になるので

指で地肌を掻きながらも、泡立てる作業が必要になります！

<https://youtu.be/nidm4RzoI34>←このようにしっかりと泡だった状態でシャンプーすること事が

正しいシャンプーの方法であり

頭皮を隙間なく、掻いて汚れを分解しましょうね

泡が地肌に付くことで、泡の分解力で頭皮の汚れをキレイにする事になります

そして男弾むシャンプーのとってもとっても

頭皮に良いエキ스가、地肌の調子を整えてくれて

地肌力をつけて、太い髪を増やす育毛環境をつくってくれるのです！！！！！！

男弾むシャンプーに含まれる一部の成分のご説明です

シャンプーの泡の中に、抗男性ホルモンや血流促進などの効果を期待した 頭皮に良いエキスをふんだんにいれております

アカヤジオウ根エキス

中国原産のアカヤジオウ の根から抽出したエキス。

ジオウは古くから漢方の生薬として用いられております。

男弾むシャンプーでは、抗男性ホルモン作用の期待として配合しています。

オタネニンジンエキス

オタネニンジンの根から抽出されたエキスです。

皮膚の老化を少なくし、乾燥した肌を保湿する作用が期待される成分であります。

センブリエキス

育毛剤などにはだいたい入っているエキスです。

血行促進と抗炎症作用を期待しています。

センブリは日本の山にも生息していて、千回煎じてもまだ苦いと言われる位

苦みのある薬草として有名です

胃の調子を整えるのにも効果があるみたいですが、

男弾むシャンプーは飲まないで下さいね（笑）

グリチルリチン酸2K

こちらにも育毛剤によく含まれている成分ですね。

グリチルリチン酸ジカリウムとも呼ばれています。

シベリア南部、中国西部や東ヨーロッパなどに自生する植物の主要成分です。

男弾むシャンプーでは、抗炎症作用の期待をこめて、配合しています。

アルニカ花エキス

キク科植物、アルニカの花から抽出したエキス。

消炎効果、鎮静効果、保湿、血行促進の効果を期待し

肌トラブルを防ぐ目的で男弾むシャンプーに配合いたしました。

他にも沢山の頭皮環境に良いエキスを配合していますので

ご使用の際は特に泡が地肌につくように、動画を見てご自宅でも実践して下さいね。

**頭皮環境に良い
地肌のシャンプー**



AGAのお薬を安く手に入れる方法

AGA

とは Androgenetic Alopecia の略で 「男性型脱毛症」、薄毛になる症状の事です、遺伝します。

「薄毛は遺伝する」と言われる理由はこの AGA が遺伝するのです。

薄毛になる原因として、AGA がありますが、その他にも頭皮の汚れや炎症、ストレス過多、不摂生などから更に抜け毛を加速させてしまいます。

薄毛になる原因の一つである「AGA」について考えてみたいと思います。

AGA 症状の頭皮には DHT（ジヒドロテストステロン）という男性ホルモンが高濃度にみられるようです。

この男性ホルモンはもとは「テストステロン」という誰もがもっているホルモン物質ですが

頭皮の毛乳頭や皮脂腺

中でも『DHT』が髪の毛の成長を妨げる事が最大の原因と言われています。

この原因物質により、髪の毛の成長期間が短くなり、成長途中で抜け落ちて、髪の毛が細くなるのです。

この DHT の働きを弱めて、薄毛の原因を体の中から

体質改善するためにつくられたものが、病院で処方される「プロペシア」です。

「DHT の働きを弱める」というのを詳しく言いますと。

男性ホルモンであるテストステロンを DHT（ジヒドロテストステロン）へ変換する酵素（5 アルファ還元酵素）を阻害し「DHT の働きを弱め」結果として、薄毛を解消してくれます。

勿論、一度飲むと毎日飲み続けないと、いけません。飲むことをやめると、また薄毛へと進行します。

処方してもらう場所は、皮膚科や内科などで処方してもらえます。

この体の中から体質改善し、薄毛を解消しながらも

頭皮を健やかに保つ為に男弾むシャンプーで、ストレスフリーにしながらシャンプーし

髪弾む養毛剤で地肌力を付ける！これがとっても大切！

そして AGA の薬も

やはり副作用はあります。薬というのは、飲み続けると、副作用のリスクをもつ事になります。

だから、慎重に考えてから行動してください。

副作用として言われている事は、

性欲減退&突起不全&肝機能障害などの報告はあるようですが、症状は軽く、発症率も数%らしいです。

いってしまえば、男性としての能力は少し衰えるかもしれませんが、遊び過ぎの方には

この機会に色々と更生できるかもしれませんね、(・∀・)ノ

もうひとつのリスクは先程も言いましたが、一度飲むと飲み続けられないといけません。

服用を停止すると、髪^{ヘア}の成長も弱まります。大体、病院で処方してもらうと、

8千円～1万円程かかります。この価格で毎月購入するのは、しんどいけども…

それでも良い！そんなリスクよりも

体の中から、薄毛^{ハゲ}体質を変えたい！あとは金銭面の心配だという方には

海外^{海外}のジェネリック商品^{ジェネリック商品}をネットで購入することもできます。

商品名はフィンペシア^{フィンペシア}です。

こちらに詳しく AGA を予防するお薬の説明を書いていますのでご覧ください



<http://hazumu.com/wp/a-4/>

またこの AGA という男性型の脱毛は遺伝する事が分かっています、特に母方からの遺伝が強いので、母方の親族に薄毛^{ハゲ}やハゲの方がおられる場合には、ハゲの遺伝子がどれ位あるのかを調べる事もオススメです



<http://hazumu.com/wp/aga-3/>

飲み薬に抵抗がある場合は亜鉛などのサプリメントから始める事をお勧めします。

ハゲない食事の仕方にも是非参考にして下さい↓

<http://hazumu.com/wp/foods/>

昔なにかのお薬の内容成分が書かれているものがあつたので

調べていると、なんと薬の中に石油系界面活性剤が含まれていたものがありました。

錠剤をつくる過程で、物質どうしを混ぜ合わせる必要があり、界面活性剤が含まれていたのだと思います。

石油系の界面活性剤といえば…

嫌いな人にはとっても有名なもので、一昔まえのシャンプーなどには多用されていて

僕たち理美容師の肌を荒らしていた成分ですね(# °Д°)

薬も一時的には大切なものですが、飲み続ける事は、リスクを増やす原因にもなるようですね…

ですから、薬の服用の場合は少しずつのみ、効果が現れてきたら、頭皮からの養毛とダブルで髪を長持ちさせる事が
大事です。またお薬を服用する場合にはビタミンCを必ず一緒に摂る事で副作用を軽減できます。

こちらを参考にして下さい→<http://hazumu.com/wp/c/>

育毛活動の食事！

コレステロールは薄毛の原因になります。

僕達の大切な髪の毛根を金玉で作られる男性ホルモンが、頭髮の毛根部分にある

5 α リダクターゼと結びつくことで毛根が異常脱毛して、抜け毛が増えて、薄毛へと進行します。

※ 女性も男性ホルモンは体の中にあり、年齢と共に、女性ホルモンが減る事で

すこしずつ、男性ホルモンの影響で薄毛になる事があります。

ではこの

我ら自身でもあり、敵にもなる男性ホルモンはどこでどのように、作られるのでしょうか？

男性の場合は金玉や肝臓から男性ホルモンは作られます。

この男性ホルモンは筋肉を増強させ 精神的にも（攻撃的、闘争心）を駆り立てる作用が有ります。

そして最も良く知られる役割は、男女共に精力を強くするという事です。

薄毛の天敵でもある男性ホルモンは人間である以上、とっても大切なホルモンです。

この男性ホルモンは、コレステロールから生成されるのです！

ではコレステロール値が高い食事とは！？

卵・いくら・スルメ・レバー

● コレステロール = 悪 ではなくて、コレステロールも体内に必要なものですが

摂りすぎると、動脈硬化などがすすみ、脳卒中や心臓病に高血圧になる。

そしてコレステロールの摂り過ぎは血行不良に繋がります。

からだの中に多くのコレステロールが溜まっても、全てを男性ホルモンに

変えていくわけではないのですが、**薄毛体質になる可能性が大いにあります。**

コレステロールを多く含む食事をする、男性ホルモンが増え過ぎて薄毛に、直結するという単純なものではありませんが

○ コレステロールが多い食事を取り過ぎて

血管が細くなり（血管の中側が詰まる感じ）

血流不足になり・・・

その結果、髪が細くなるという可能性が大いにあります！！

ですから、長期的に、健康な髪を増やしたい方は、

やはり健康的な食事を摂りましょう！

男性ホルモンの調節をしてくれる食事は

『亜鉛』です！

亜鉛は、『牡蠣・豚肉・煮干・ごま・大豆・鶏肉・豆腐』などに多く含まれています！

逆に摂りすぎると、免疫力が弱まるようなので

気をつけて下さいね～。加齢とともに血流不足となり、髪の毛に栄養が届きにくくなるので、ミノタブというお薬で

発毛させる人が増えています。後でミノタブについて詳しく書きますが、一度ミノタブの発毛についてもこちらの記

事を参考にして下さい→<http://hazumu.com/wp/a-5/>



髪弾む養毛剤は

男性ホルモンと結びつき、男性ホルモンを更に強くして薄毛を誘発する

5 α リダクターゼという酵素を阻害する事を期待したエキスや

頭皮の血行を高める事を期待したエキスを

配合しています！

髪弾む養毛剤はとってもオススメです！！！！

↓ ↓ ↓

<http://hazumu.com/wp/aga/>

日ごろの育毛活動のお客様の成功実績です！

↓ ↓ ↓

<http://hazumu.com/wp/naosu/>

頭皮の血流 UP で髪の毛イキイキ

薄毛になりやすい頭皮は…

○ 血行不足の頭皮

⇒髪が太く健康に育つ為には、十分な血液やリンパから流れる栄養が頭皮に確実に到達しないといけません。

薄毛の原因で、頭がパンパンに張って、十分な血液が頭皮に届かない方もおられます。

○ 頭蓋骨が大きくなる

成人男性でも頭蓋骨は大きくなり、ほんの少し成長します。

ビックリされる方もおられますがこの成長は嬉しいようで、髪の毛にとってはあまりよくありません。

頭蓋骨が大きくなる事で、頭皮を押し上げるようになり、押し上げられた頭皮は、パンパンに張っている状態になります。

ご自宅での、頭蓋骨&頭皮のマッサージをする事が大切です。

頭皮のマッサージをする時の注意点は、髪をこすったり、ひっぱったり

するのではなく、優しく気持ちいと思える範囲でマッサージして下さい！

特に薄毛になっている部分は、髪が抜けやすくなっていますので

頭皮マッサージせず、横や後ろの部分をメインにマッサージしてください！

詳しくはこちらの動画を参考にして下さい。

<http://youtu.be/cyLC2ogLqBg> このマッサージは頭皮のリンパ液を流動させます。

流動するリンパ液が、頭皮の老廃物を取り除き、新たな栄養分を運んでくれます。新たな栄養分を運んでくれると感

覚機能が向上し、免疫力もUP↑↑します。この頭蓋骨マッサージで、

すぐに太い髪が増えるわけではありませんが体の中から健康にし、元気な髪を増やす条件を整える事ができます。そ

の時に髪弾む養毛剤を地肌につけてマッサージする事をお勧めします。

一日で髪の毛のボリュームをUPさせるっておきの方法

「朝にスタイリングしても、すぐに
髪の毛のボリュームが無くなるので、うまいスタイリング方法を教えてください」

とよく尋ねられます。

そこで手軽に簡単に出来て、しかも

一日で髪の毛のボリュームまでUPしてしまう、スタイリング方法を伝授しますね！

●スタイリングする前に地肌にお湯をつけましょう！！！！

これ、結構大事です^^

髪の毛の根元が寝ている状態だと、いくらスタイリング剤をつけても

すぐに、髪がへにゃ～ってなってしまいます。※男女共に行ってみてくださいね。

ですから頭皮を濡らす事で髪の毛の根元に水分を与えて、次のドライヤーでフックラとさせる事ができます。

次はドライヤーです！！これも非常に大切ですので必ず実践してくださいね(*' ▽')

ドライヤーを制する者が一日を制するという言葉があるくらい!?

本当に大切です。

- ドライヤーで髪の毛の根元を乾かすことで

フンワリとしたボリュームがでます。髪を半乾き位までは、ざあ〜っと乾かして

途中から、髪の毛の根元に風をあてるように、乾かします。少し難しければ、下を向いて乾かすと簡単に根元にボリュームをだす事ができますよ



更に詳しい髪にボリュームをだすテクニックのユーチューブです

参考にして下さい→ https://youtu.be/U_ju0K3sIQE

また頭頂部やつむじ部分にボリュームをだすコツとして、こちらの記事も参考にして下さい。

<http://hazumu.com/wp/髪-3/>

- 最後はワックスでのスタイリングです。

タイリング剤はワックスやムースやジェルなど色々ありますが

基本的に地肌や頭皮に絶対につけないようにお願いします。

たまにスタイリング剤を頭皮にすり込んでいる方や霧吹き状のスタイリング剤で、頭皮に浴びせている方が

おられますが健やかな太い髪を増やしたい方は地肌や頭皮にスタイリング剤がつかないように

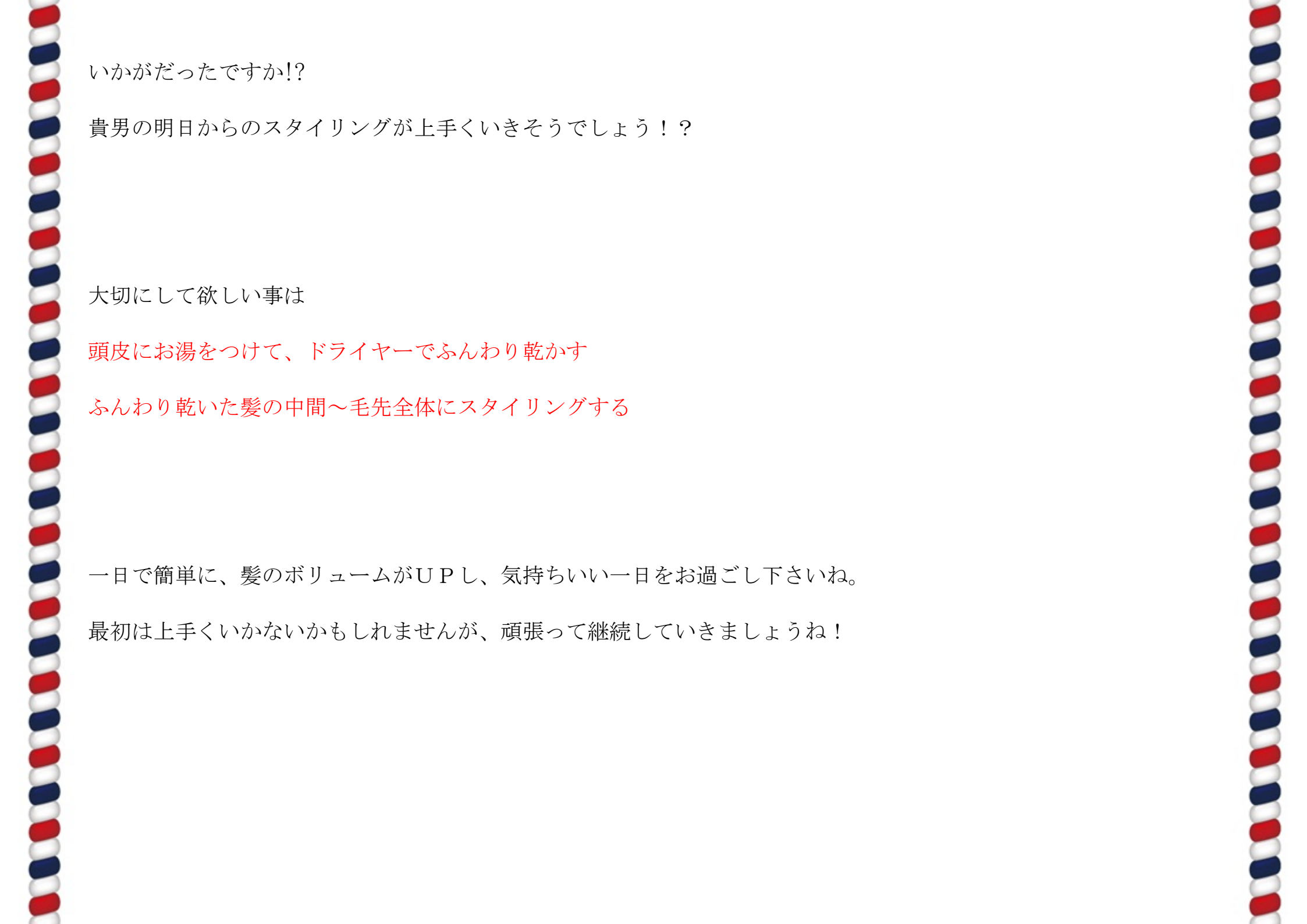
気をつけましょう！！！！また地肌を透けさせたくない人は、束になりすぎないワックスを選びましょう！ファイバー系のワックスやジェルはかなり束が強調されて、地肌が見えてしまう恐れがあります。

また薄毛になりたくない人は、天然のロウでできたワックスがあります。通女のワックスだと頭皮に付着したり、揮発性のシリコンだとかなり頭皮に悪影響ですから、こちらの頭皮にダメージが少なく、しかも地肌が透けないワックスがオススメです

す→<https://hazumu.com/wp/wax-2/>

髪にボリュームをだすセットの仕方のユーチューブですご参考にして下さい。

[マッサージの仕方のユーチューブはこちらから](#)



いかがだったですか!?

貴男の明日からのスタイリングが上手くいきそうでしょう!?

大切にしたい事は

頭皮にお湯をつけて、ドライヤーでふんわり乾かす

ふんわり乾いた髪の間髪～毛先全体にスタイリングする

一日で簡単に、髪のパフォーマンスがUPし、気持ちいい一日をお過ごし下さいね。

最初は上手くいかないかもしれませんが、頑張って継続していきましょうね!

薄毛やハゲをすぐに隠したい時は？



- 来月の同窓会まで薄毛を目立たなくさせたい (><)
- 結婚式があるから帽子もかぶれない (><)
- 薄毛の状態で出勤するのが辛すぎる (><)

ハゲや薄毛を何とか解消したい！

しかも早く、薄毛やハゲを目立たないように分からないようにさせたいんだ！

育毛生活をして徐々に増やすのでは時間がない！

薄毛のお薬などを服用して、身体へのリスクを取りたくないんだ。

そう言った切羽詰まった方には、メンズのウィッグをオススメしますが、市販のものだと

どうしても違和感があります。何故なら頭の形は皆さん違うし、髪質も違います。

生え際が浮いてしまったり、元の髪とのバランスが取れてなかったり、そもそもカツラの髪質が変だったりと、安い

既製品のウィッグを購入するのはオススメできません

違和感なくウィッグやカツラを被るにはやはりカツラメーカーで自分にあったオーダー品にする必要があります。

でもカツラは高すぎて、何百万円もするカツラにローンを組んでまで購入した人の被害まであります。もしカツラの購入も考えるなら、1ヶ月間だけでも解約できて、高額ではなく、絶対にカツラを使用しているとバレないものにする必要があります。

それをこちらの記事にしていますので参考にしてくださいね。

男性にオススメの
バレないウィッグ



シャンプーの恐ろしさと大切さ…



お肌にとっても優しく、頭皮をイタワリつづけ

薄毛の原因となる

血行不良や

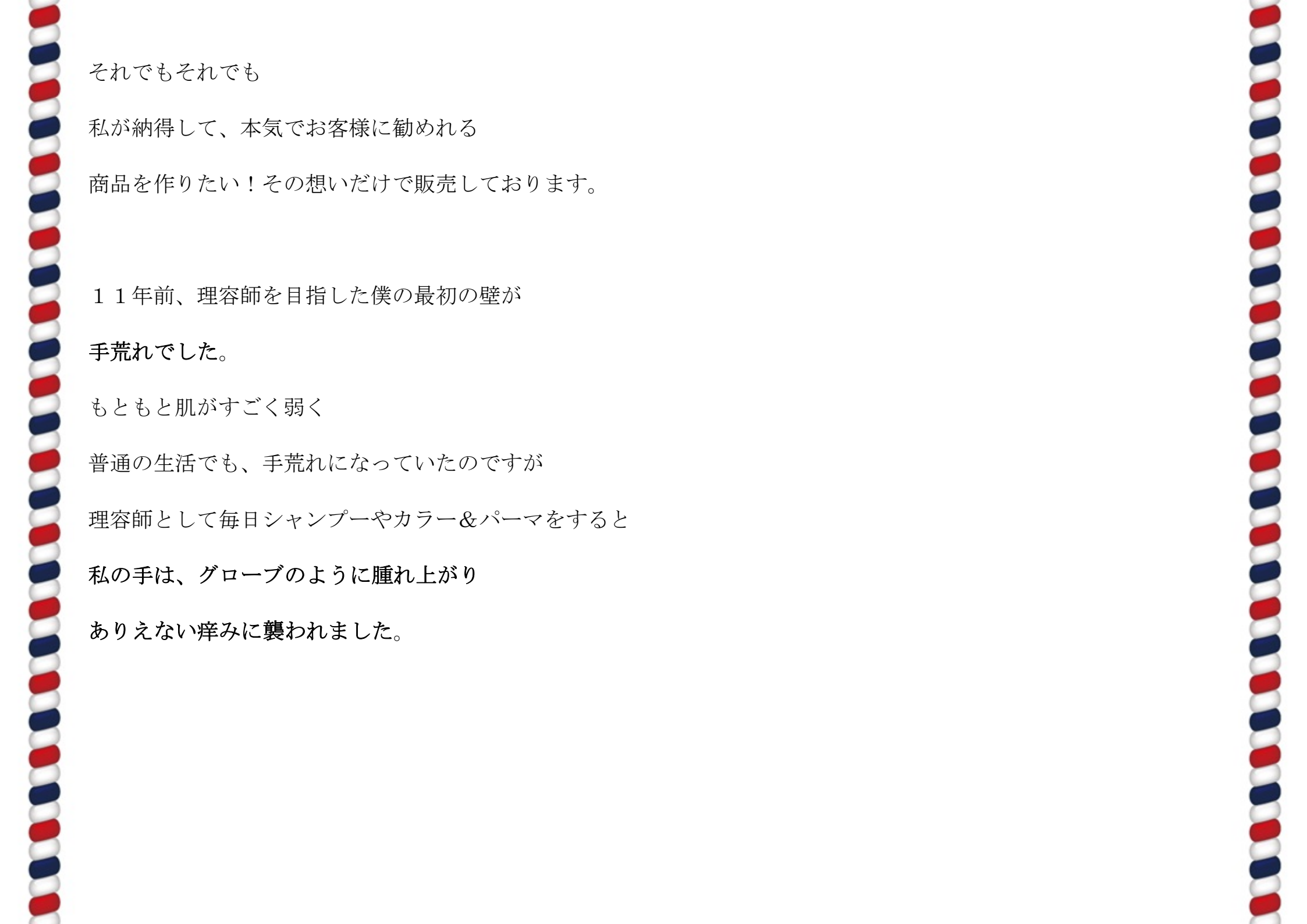
男性ホルモン

頭皮のトラブル

痒み・臭い・炎症

を解消する為のエキスをフンダンに配合したシャンプーを、理容室の現場での気づきや 発見によりより良いものを創っております。

商品を一からつくるといのはとっても費用や労力がかかります



それでもそれでも

私が納得して、本気でお客様に勧めれる

商品を作りたい！その想いだけで販売しております。

11年前、理容師を目指した僕の最初の壁が

手荒れでした。

もともと肌がすごく弱く

普通の生活でも、手荒れになっていたのですが

理容師として毎日シャンプーやカラー&パーマをすると

私の手は、グローブのように腫れ上がり

ありえない痒みに襲われました。

↓下の写真でもまだだいぶ良くなった画像です



理美容師でご存知の方も多いと思いますが

毎日が痒みと肌荒れと、痛みとの戦いでした。

肌荒れが原因で、この道を諦めた友人もいます。

だけでも自分が志した道だから、諦める訳にはいきません。

何故、肌荒れをするかというと、お湯や、シャンプーなどにより

肌の油分が、いっぱい取られて、**皮膚のバリアゾーンが破壊**され、

外からの刺激にむき出し状態なので**皮膚が炎症し、常在菌がなくなり**

刺激に弱くなり痒みが生じます。

その皮膚の抵抗力を弱めるのがなんといっても、粗悪なシャンプーに含まれる

石油系の界面活性剤なのです

その成分は、市販のシャンプーの7割以上に含まれています。

安く作ることができるし

泡立ちがいいので、メーカーからしたら、扱いやすい成分なのです。

その事実を知ったのが、今から数年前です。

『愕然としました』そんな、粗悪なシャンプーで

何万個もある、毛穴を洗って大丈夫なのか！？

むしろ洗剤と言ってもいいくらいの、お肌には強すぎる成分です

洗剤で頭を洗って大丈夫か！？

勿論いい筈がありません。

そんな洗剤のようなシャンプーでお客様の

頭を洗いたくないお客様に心からお勧めできる商品を扱いたい

それが、男弾むシャンプーをつくる強い動機となりました！！

髪老化を遅らせる方法伝授

私たちの髪は、歳とともに、細く、パサパサ艶がなくなり
クセもいつの間にかでてきます。

ですが、加齢による髪の変化も日ごろの、心がけ一つで
10年後も若々しく、艶々の髪質を保つ事ができます。

まずは髪老化原因を探り徹底的に撲滅していきましょう ^^

- 髪の栄養不足による老化
- 紫外線や乾燥による老化
- スタイリング剤の使いすぎ
- ストレスでの老化
- ホルモンバランスの崩れによる老化

いかがですか？

う〜ん何だかあまりピンとしませんね（笑）

それでは具体的に髪の毛の老化を撲滅していきましょう！

髪の毛は体内の血液により、栄養が運ばれて成長しています。

髪の毛の栄養に必要不可欠なものは、良質なたんぱく質です。

その中でもケラチンというたんぱく質で主に構成されています。

このケラチンを多く含む食べ物は

赤みの肉、鶏肉、魚、大豆などの 良質なたんぱく質です。

また皮膚やつめ、髪の毛の細胞が新しい細胞を生み出す力をUPするミネラルとして、

亜鉛、マグネシウムを含む

ナッツ&カキ&卵&ラム肉&ヨーグルトなども意識的に摂るようにしましょう！

それと忘れがちなのが**ビタミンB群**です。

ビタミンB群も、髪を作り出す細胞の再生力を高めるビタミンとして不足しないようにしましょう。

※ レバー、卵、大豆、乳製品、葉菜類など

食物から摂取した栄養分を血流にのせ、地肌まで到達させるためにも頭皮の血行促進がとっても大切です。

添加物や糖分ばかり多い食事ではなく、たんぱく質やビタミンが多く含まれる食べ物に切り替えるだけでも髪の成長を促す事ができます。

詳しくはこちらの記事を参考にしてください→<http://hazumu.com/wp/foods/>

ヘッドスパをする事で頭皮の血流が良くなり、髪に栄養がいきわたります。ヘッドスパや頭皮マッサージで大切な事は頭皮の表面をこすったり、叩いたりするのではなく、頭蓋骨を動かすイメージ（指圧に近い）でググッと中に力をいれるようにマッサージするとより効果的です。加齢やストレスなどで末端の血流が悪くなっているケースがあります。特に頭頂部の薄毛には頭皮マッサージは効果的です。

自宅で手軽に3分～5分ほどでできますし頭皮マッサージグッズを使うのも良いでしょう

こちらにマッサージのポイントをより詳しく書いております→<https://hazumu.com/wp/massage/>

頭皮マッサージの動画です。参考にしてみてください。

頭皮の表面をマッサージするのではなく、**頭皮に負担を掛けずに**

いかに**頭蓋骨**をマッサージするか指先から溢れ出る愛情で、**全身の血行を高め、**

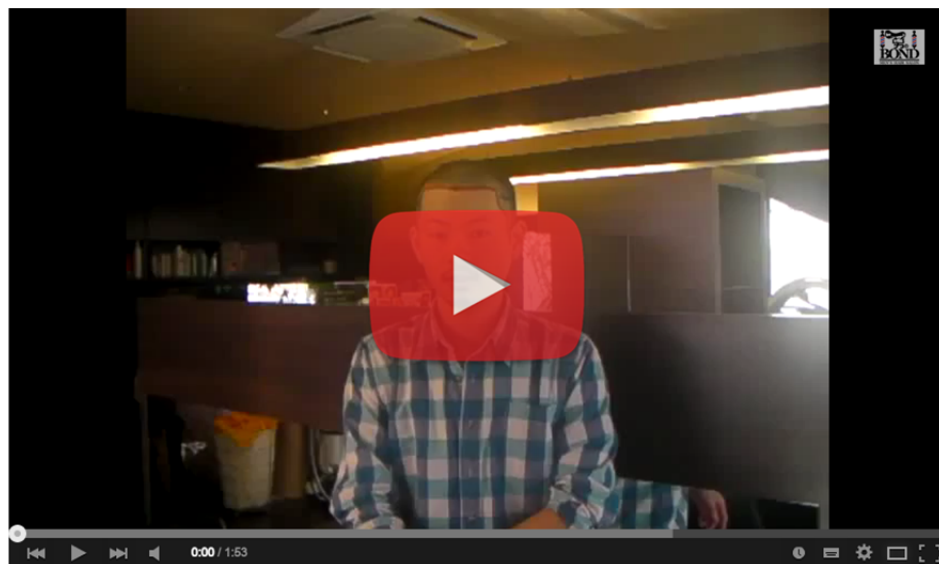
日ごろのストレスから開放する事がヘッドスパの真の目的なのです。

ご自宅でマッサージする際にはこちらの、頭蓋骨の割れ目に沿ったマッサージがお勧めです！

頭皮のマッサージをする際には、髪弾む養毛剤をつけて全体に伸ばしてから、マッサージする事で効果的にケアする

事ができます。**髪弾む養毛剤**には、**血流を高めて、地肌力をつくり、コラーゲンの生成を促し、男性型の脱毛の方**に

も、頭皮からケアしていただく為に開発された養毛剤です。



頭皮クレンジングで薄毛予防

また、ご自分でも薄毛や抜け毛だけでなく、頭皮の臭いが気になる方もいるんじゃないでしょうか？加齢臭だけでなく、頭皮の角質（過酸化皮質）は脂と埃がまざって毛穴を蓋するように塊ができてしまうことがあります。この過酸化皮質が臭いの原因や、頭皮へのダメージを引き起こして、薄毛やハゲ状態を加速する場合があります、ちらもお客様の頭皮の画像だったのですが、このように毛穴に角質がたまって、薄毛やハゲになってしまうので、薄毛対策の為に頭皮クレンジングがオススメがオススメです。



頭皮クレンジングが全て頭皮に良いものではなく、かなり刺激が強く頭皮を荒らしてしまう商品も数多くありましたので

薄毛対策になる厳選した頭皮クレンジングをご紹介しますね。あまり頭皮を刺激しすぎるのは育毛の観点では必要ないので、防腐剤や石油系のものは使わない方が妥当です。頭皮クレンジングは毎日するものではなくて、週に一度くらいが目安なのですが、その理由が普段の生活で脂が酸化するのが24時間だと言われているのですが1日に一度はシャンプーするので、頭皮や毛穴の酸化は防げますが、洗い残しや体質で頭皮の角質が大きくなりやすい人がいます。そういった人たちは1週間ほどで角質化しますので定期的に1週間に一度の頻度で頭皮クレンジングする事をオススメします。理想のクレンジング剤はしっかりと頭皮の普段の汚れや角質が溜まったのを除去し頭皮の育毛効果のある成分が含まれていてそして頭皮へのダメージが少なく、負担をかけないそんな頭皮クレンジング剤を自宅で定期的に行って欲しいです→<http://hazumu.com/wp/cleansing/>

紫外線よる皮膚の老化

気をつけて欲しい事が紫外線による、頭皮や髪への老化についてです。紫外線を浴びることが人間の肌の最大の老化原因になります。紫外線の対策は男性も日頃から行う必要があります、なんの対策もしてなかったら、髪に栄養を与える血管やリンパにも悪影響となり、抜け毛が増えて

しまうので、薄毛対策として紫外線には気をつけましょう。以前テレビの番組でも取り上げられていましたが、あるアメリカ人が28年間、左半分だけの顔に紫外線を浴び続けた結果、**写真のように大変なダメージが蓄積されたという報告**があったそうです。



紫外線の頭皮や皮膚への悪影響は、薄毛・ハゲ・抜け毛になるというだけでなく皮膚ガンリスクもたかまるようです(ー;) 年齢を重ねると顔の皮膚のキメがなくなりザラザラしますがお尻や内ももの紫外線にあたらない部位のお肌はモチモチでとても綺麗なのには理由があります。

これは、紫外線は皮膚表面を焼くだけでなく、**深部に届いた紫外線は、お肌や頭皮の潤いや弾力を保つ上で重要なコラーゲンを壊すから**です。

春先や夏場だけでなく一年中「紫外線」には気をつける事が**薄毛対策**になります。

また紫外線やストレスを多く受けると、身体の中のビタミンCが活性酸素を排出するために、欠乏します。ビタミンCが欠乏すると、髪の細胞分裂に必要なコラーゲンが破壊されて、健康的な髪を成長できなくなりますので、紫外線やストレスがたまった時にはビタミンCを摂る事をオススメします。

<http://hazumu.com/wp/c/>

更にもっと
詳しい育毛ナビ

髪の毛に良いサプリメントのとり方

サプリメントとは「栄養補助食品」でありサプリメントは薬ではない事をまず知っておいて欲しい
という事はサプリメントを摂る事ですぐに、髪が増えるわけでも、ボリュームが出る訳でもない
そしてバランスのとれた食事以上にまさる食べ物でもない

それどころか粗悪なサプリメントを大量に飲みすぎ、健康被害になるケースもあるくらいだから
慎重に選ぶ必要があるし、食事から摂れている栄養素をサプリでとる必要もない。

先ずこちらの方の本を読んで下さい。新谷先生という予防医学を研究されている方で

「**病気になる生き方**」というものがあります。

簡単に言うと、飽食世代の現代人は殆どの人が、食べ過ぎていて細胞が疲れ果てている

もっと細胞レベルで若々しくなるために、食事する前に「グーグーとしっかりと腹減ってから飯食えー」
っていう有難い話が載っています(笑)

実はお腹を空かしてから食事を摂る事は、細胞がとっても元気になるのです

飽食の時代でもやはり、不足がちな成分があります

それが、**ビタミン、ミネラル、酵素**です。

貴方はどの成分が足りないか分かりますか？

それを知る為に先ずお勧めするのが、髪の毛の検査をする事です。それを髪の毛の検査(ラベルビー)に提出し、貴方の体内の栄養素と毒素を検出する事ができます。

髪の毛は中国では「血の余り」とも言われる位、血液で髪は出来ています。

また髪の毛は血液からの栄養素で少しずつ生えているので、何ヵ月もの**体の中のデータが蓄積**されるのです。

このデータを検査し、食生活からの足りてない成分や毒素を知る事ができるのです。

ご興味がある方は私にご連絡下さい。

この検査をしてからサプリメントや食事のバランスを調整することの方が、効率がよく体の為にも

金銭的にも余分な時間を費やす必要がないのです。

こちらに詳しくご説明しています→<http://hazumu.com/wp/a-10/>

髪の毛の検査をしたい方や、今飲まれているサプリメントでのご相談など

何でも私にご連絡下さい！いつでも無料でアドバイスできます。

頭皮の拭き方について

意外と知られていない頭皮ケアの方法として、**濡れた頭皮の拭き方**があります。

貴方はお風呂上がりに頭皮をキレイにしたはずなのに、痒くなる事はありませんでしたか？

その痒みと頭皮が濡れているのには、実は関係がありまして

シャンプー後にタオルで髪を拭きとりますが、マイクロスコープで地肌を観察すると

髪と髪の上に水玉のように水分がついているのが分かります。

余程しっかりとタオルで拭いたとしてもこの方法を知らなければ、頭皮についたままの水分が

貴方の頭皮の痒みの原因にもなるのです。

動画で、正しい頭皮の拭き方を撮影しましたので、しっかりとマスターして下さいね



地肌の拭き方をまとめると

- ① タオルで髪全体をいつも通り拭く
- ② 髪を分けて地肌が見える状態にする
- ③ タオルを指の先に乗せて地肌を拭く
- ④ ③番を全体にする

非常に簡単な事ですが、注意して行う事で「頭皮の痒みを抑える」事と

次の動画のようにドライヤーでボリュームをだし、ボリュームが無くなった薄毛スタイルを
フンワリと魅せる事が簡単に出来ます。

こちらのドライヤーの使い方をするだけでも、かなりスタイルをキレイにするプロ技を簡単に
誰もが出来るようにしていますのでご参考にして下さい！

<http://hazumu.com/wp/髪乾かし方メンズのドライヤーのあて方/>

髪を一瞬でふんわり、ボリュームあるようにする方法

ドライヤー前にタオルでしっかりと地肌の水分をとる事で、スタイリングが上手くいきます。

何故なら

水分が地肌にあるまま、ドライヤーで乾かすと、髪と髪の上に溜まっていた水分が弾けだし

中々乾かずにドライヤーの熱風を当てすぎて、髪の水分がなくなりすぎて、パサパサの美しくない

スタイリングがしにくい髪質になってしまうのです。



正しい頭のマッサージで貴方の頭皮を元気にします

今ちまたではヘッドスパが人気で色々なサロンや自宅でも頭皮のマッサージをする機会が増えていますが

本当に効果のあるマッサージを提供出来るところは数少なく

頭皮への効果どころか、逆効果になり頭皮を傷める結果になるマッサージもありますので

毎日の育毛を心がける貴方様には、必ずマスターして欲しいマッサージになっています。

こちらをご覧ください

<http://youtu.be/cyLC2ogLqBg?list=UUi0kx4iXSA74sF7sxeJzZDw>

大切な事は

頭の割れ目にそってマッサージする、僕の頭にラインを書いていますが、そのラインに沿ってマッサージする

事で一気に頭皮の流れがよくなります。

そして頭皮をこするのではなく、頭の頭蓋骨を動かすイメージで指を動かすのです！

このマッサージで血流をよくすると、リンパの流れも良くなり

元気な髪が育ちます。

AGA 検査 キッド

AGA というのは男性型脱毛症の事で、思春期を過ぎた男性に良くみられる症状で

額の生え際から後退していくタイプ、頭頂部から薄くなるタイプがあります。

原因の全ては解明されていませんが、思春期以降に増える男性ホルモンが大きく関わっていることが解っています。

AGA の方の毛髪はヘアサイクルが乱れ、十分に成長しない髪が、通常では5年から7年生えつづけるヘアサイクルが短くなり、髪が伸びきる前に抜けてしまうのです。

この AGA（男性型脱毛症）は母親からの遺伝が強く影響します。ですから遺伝子レベルで薄毛になるなかどうかが決まっていると言えます。

もちろん、薄毛になるには様々な要因がありますので、AGA だけを克服すればすぐに薄毛を改善出来る訳ではありませんが、薄毛原因の一つを解消するという事は最善の育毛方法です。

今回お勧めする AGA の検査キッドは

口の粘膜（ほっぺの裏）に綿棒で軽くふき取り、検査機関に提出するという、簡単な検査になります

この簡単な検査でわかる事は、**親からの薄毛遺伝子をどれくらい受け継いでいるか？**

そして薄毛の薬がどの程度貴方に影響するのか？が分かります。

薄毛の薬がどの程度貴方に影響するのか？

というのは大きなカギでして、AGA の薬を飲んでも効果の出ない人達があります

それは、難しく言うとフィナステリドの感受性が少ないからです。

簡単に言うと、**AGA の薬がどれ程、貴方に効くと予想されるか!?**という部分も数値として現れます。

お薬といえども、服用し続けると体内には毒となり、少なからず副作用がでるケースがあります。

薬が効かない体質なのに、高価な薬を飲み続ける事は、健康にも金銭的にもリスクがあります。

ですから、薄毛になったといっても、すぐに薬に頼るではなく

どれ位薄毛の遺伝があり、また薬を飲む事で薄毛を回避できる確率が高いのか？

を判断してから、日々の育毛を継続する事をお勧めします。

<http://hazumu.com/wp/aga-3/>

頭皮ケアが元気な髪を育てる



こちらのお客様は頭皮ケアを毎日実践されて、このように髪の毛が明らかに元気になっています！本当に嬉しいです

ね(T ^ T) 育毛に大切な事は頭皮ケアと身体の健康です！お薬を使わなくても健康な髪を育てることは出来ます！**地肌**に優しく、頭皮の血流を高め、リンパの流れをよくし、活性酸素の除去、頭皮の活力をアップさせる男弾むシャンプーで優しく地肌を毎日洗われているそして、AGA の予防、頭皮の老化予防のエキス、ヒアルロン酸、プラセンタエキスが含まれている養毛剤を付けて頭皮のマッサージを実践されています。また髪にハリ・コシを与える Mr トリートメントも使われています。



Mr トリートメント→ <http://hazumu.com/mr/>

そういった頭皮からの栄養や軽い刺激を与える事でも、髪をより成長させる事ができます。頭皮は植物が生える土壌のようなもので、

栄養たっぷりの土壌から立派な植物が育つように、頭皮も健康的で血流が良くリンパの流れをよくする事で立派な髪を成長させる事が出来ます。余談ですが、身体の中にある**薄毛の原因・ハゲ因子**である 5α リダクターゼは、男性の前立腺という生殖器の周辺と頭皮の皮脂腺に存在します。

身体の中から前立腺にある**薄毛・ハゲ因子を抑えるお薬を飲むのと**（後ほどご紹介します）

頭皮からも 5α リダクターゼを予防する養毛剤をつける事が効果的なのです

髪を爆発的に増やす方法





このように爆発的に髪を増やす方法もあります。これくらいいっきに髪を増やすには頭皮ケアや食事療法だけでなく、お薬に頼る事でより効果的に発毛させる事ができます。ただし順番を間違えると、発毛せずに髪を増やす事ができません。また発毛したはいいいけど、

3センチから5センチ程ですぐに髪が抜けて成長しないという事にもなります。

しかもお薬なので、副作用の心配も少しあります。ただ副作用も健康的な食生活を徹底する事で緩和する事ができますのでお薬を飲みすぎる事なく、ご自分に効果的な容量を見つけ出すことも大事です。

またお薬の副作用や毒素を体外に排出するためにビタミンCはかなり効果的ですので、一緒に飲まれる事をオススメします
↓

<http://hazumu.com/wp/c/>

順番的には

1、頭皮マッサージを含む頭皮ケアをする

2、髪健康を考えた食事をする

3、ミノタブというお薬を飲む

4、AGA・男性型の脱毛を抑えるお薬を飲む

やはり、ハゲ薬を飲む事で爆発的に髪が増えます。ミノタブは血管を広げてくれて、末端まで髪の栄養が届くようになり、副作用として髪が増えます。元は高血圧の人が飲むお薬だったのです。

こちらにミノタブの副作用についても書いていますので、ご確認ください→<https://hazumu.com/wp/minotabu-3/>

ミノタブのお薬は3センチから5センチ程までほぼ髪を成長させてくれます。ただミノタブだけだと髪は抜けていきます。何故なら髪の毛根に男性型の脱毛をおこす物質があり、せっかく生えた髪を脱毛させようとするからです。

そこでAGAのお薬を服用するとさらに髪は成長してくれます。こちらも参考にしてください→<http://hazumu.com/wp/a-4/>

終わりに、最後までご覧いただき本当にありがとうございます！

本当に長くなりましたが、育毛生活というのは、無理することなく
貴方のペースでいいので、健康と頭皮の健康を考えながら

元気な髪を増やす事を楽しみながら、**毎日継続する事が本当に大切**です。
まだまだ伝えたいことだらけで、ブログやメールで育毛や髪の事について、どんどんお伝えしていきますので
これからもどうぞ宜しくお願いします。

また遠方の方で毎月ご利用することが難しい方でも
是非一度、当店 男のBONDをご利用下さい。その時は、**是非ヘッドスパを体験してみてください！**

本当に気持ちよく県外からもこのマッサージの常連様としてご利用されている方々もおられます！

また薄毛や抜け毛でお悩みの方は、一人で悩まず私にご相談下さい。営業中やお休みですぐに出られない場合も
ありますが、必ず折り返しお電話やメールしますので、お気軽にご連絡下さい。

otoko@bond-hair.com (メールアドレスです)

本当に良いお店や商品を創れるように、日々精進しております。
どうぞ宜しくお願いします。

こちらが当店です↓ 「**男のBOND**」 ←検索 でも表示されます。

<http://bond-hair.com/>

藤本 正顕より