

아스피린, 발기부전 치료 효과 있다

아스피린이 발기 부전 치료에 효과가 있다는 연구 결과가 나왔다.

터키의 메디폴 대학교 연구진은 중년 남성 184명을 대상으로 실험한 결과, 매일 아스피린 한 알(100mg)을 복용하면 비아그라만큼의 효과를 볼 수 있다고 보고했다.

연구진은 평균 연령 48세의 남성들에게 투약에 앞서 질문을 던졌다. 첫째, 성행위 때 발기가 되는가? 둘째, 만족스러운 정도로 발기가 지속되는가?

첫 번째 질문에 대해서는 50% 안팎이 그렇다고 답했으나 발기 지속에 관한 두 번째 질문에 대해서는 불만스럽다는 응답이 70%에 달했다.

연구진은 참가자를 두 그룹으로 나눠 120명에게 아스피린을, 64명에게는 속임약(placebo)을 투약했다.

6주가 지나고 연구진은 같은 질문을 던졌다. 첫 번째 질문에 대해 아스피린 그룹의 88.3%가, 두 번째 질문에 대해서는 78.3%가 긍정적인 대답을 내놓았다. 속임약 그룹에서는 통계적으로 의미 있는 변화가 없었다.

아스피린 그룹은 발기 지속도 면에서 만족감이 75% 이상으로 높아진 것인데, 이는 비아그라(48~81%)와 비교해도 손색없는 수치다.

아스피린은 특히 평균혈소판용적(MPV) 수치가 높은 혈관성 발기 부전 환자에게 효과가 있는 것으로 드러났다. 혈소판이 많으면 혈액 응고에 기여하는 트롬복산(thromboxane)이 다량 생산되기 때문에 혈액 순환이 더뎈다. 아스피린은 혈소판 응집을 억제함으로써 혈액을 묽게 만들어 혈류를 개선하는 효과가 있다.

“외국어 공부, 치매 예방에 좋다”

치매를 예방하고 싶다면 노년이라도 외국어 공부를 해보면 좋을 것 같다.

스코틀랜드 에딘버러대학 연구팀에 따르면 60~70대 나이에 외국어를 공부해도 인지 능력이 눈에 띄게 향상된다. 일반적으로 2개 국어 사용은 다른 문화와 쉽게 소통할 수 있는 기회를 제공해 개인의 지능발달은 물론 폭넓은 경험을 쌓는데 도움을 준다. 여기에 더해 2개 국어 사용은 뇌에도 영향을 미치는데 학계에서는 인지능력 향상, 빠른 언어처리 능력, 알츠하이머 증상 지연등을 대표적으로 꼽는다.

연구팀은 한번도 게일어를 배운 적 없는 60~70대 피실험자들을 대상으로 하루 5시간씩 1주일 간 공부를 시켜 그 전과 후를 비교 분석했다. 그 결과 이들의 인지 기능이 유의미하게 향상됐으며 특히 집에서 TV만 보거나 활발히 활동하는 노년층에 비해서도 높게 나타났다.

연구팀은 이같은 결과를 근거로 뇌가 퇴화하는 노년층에게도 외국어 공부가 치매를 예방하거나 그 시기를 늦추는데 효과가 있는 것으로 결론지었다.

또 치매환자 648명을 대상으로 조사한 결과 2개 이상 언어를 구사하는 사람의 경우 평균 65.6세에 치매 전조 증상이 나타났다. 하나의 언어만 구사하는 사람은 같은 증상이 나타나는 나이는 평균 61.1세로 집계돼 무려 5년의 차이가 났다.

이번 연구를 이끈 안토니오 소레이스 교수는 “노년에 외국어를 공부해도 뇌 건강을 지키는데 늦지 않은 나이” 라면서 “초등학교 시절부터 외국어를 공부하면 학업뿐만 아니라 말년에 뇌를 보호하는데에도 도움을 준다.” 고 설명했다. 그는 “2개 국어를 사용하는 어린이와 성인의 경우 그렇지 않은 사람에 비해 집중력도 좋고 덜 산만하다.” 고 덧붙혔다.

근력 운동할 때 좋은 채소 4

고기 말고 채소 중에도 근육을 만드는데 도움이 되는 것들이 있다. 이런 채소들은 운동할 때 에너지를 증가시키고 운동 후 회복시간을 줄이며 체력을 기르고, 체격을 개선시키는 데 도움이 된다. ‘리브스트롱닷컴’ 이 이런 채소 4가지를 소개했다.

1. 시금치

시금치 같은 잎채소는 식물성 단백질이 풍부할 뿐만 아니라 이중에서도 시금치에는 아미노산인 아르기닌이 많이 들어있다. 아르기닌은 뇌하수체를 자극해 성장 호르몬을 생산하고 분비하게 하는데 이렇게 되면 신진대사가 증가하게 된다.

2. 완두콩

완두콩은 소화가 잘되는 단백질이 풍부할 뿐만 아니라

근육을 형성시키는 아미노산인 분지사슬아미노산과 글루타민이 들어있다. 이런 종류의 아미노산은 운동 후에 단백질 합성을 촉진시킨다.

3. 비트

비트에 들어있는 식이성 질산염이 일산화질소로 전환돼 혈관의 기능을 향상시킨다. 이렇게 되면 꾸준히 운동을 할 있도록 지구력을 향상시키고 힘든 훈련을 할 때 도움이 된다.

4. 파슬리

파슬리나 차이브 같은 허브는 아미노산의 일종인 라이신의 양을 증가시킨다. 라이신은 힘줄이나 연골에서 발견되는 결합조직의 성장을 지원하는데 도움이 된다. 또한 강도 높은 근력 운동 뒤 관절이 잘 회복하도록 돕는다.

19년 경력 10,000여 건의 높은 승인률!

高

低

낮은 수수료!

성공적인 이민 업무, 지나 유가 책임 집니다!

취업이민 전문

취업이민 3순위 문호 대폭 진전!!!
우선일자가 뒤로 후퇴하기 전에 기회를 놓치지 마세요.

- 까다로운 노동허가서 심사도
- AUDIT, SUPERVISED RECRUITMENT 심사도

NO PROBLEM!

- 취업이민 1순위 다국적기업 임원 (Multi-National Executive / Extraordinary Ability)
- 취업이민 2순위 석사학위 또는 학사학위 + 5년 경력
- 취업이민 3순위 준학사 이상 또는 2년 경력 소지자

가족이민 및 각종 이민업무

- 가족이민
- 조건부 영주권 해지
- 대사관 통한 이민비자 수속
- 재입국 허가서: 영주권자의 장기 해외체류 허가서

비이민 비자 업무

- B1/B2: 방문 연장
- E1/E2: 무역인, 소액 투자자 비자, 및 직원비자
- F1: 학생비자
- H1B: 전문직 취업비자
- J1: 교환 연수생 및 J1 비자 본국거주 면제 신청
- K1/K3: 시민권자의 배우자 및 약혼자 비자
- L1/L2: 주재원 비자
- M1: 직업과정 학생비자
- O/P: 특기자 및 공연비자
- R-1: 종교비자
- 각종 체류비자 연장 및 변경

추방 재판

- 추방재판 변론
- BOND HEARING (보석 재판)
- 사면 및 망명 신청

가정법

- 입양
- 이혼

기타업무

- 주식회사 설립
- 이름변경



주정부 공인 이민법 컨설턴트-

지나 유 이민컨설팅센터

지나 유

주정부 공인 이민법 컨설턴트
전 변호사그룹 사무장



24 hrs. HOTLINE
1.855.529.1004
(이민번호사와 직접 상담 가능)
e-mail: info@ginayouimin.com

12912 Brookhurst St., Ste. 365
Garden Grove, CA 92840

T. (714)530.6300

"저희는 변호사가 아니며, 손님의 요청에 맞추어 서류 수속을 대행해 드립니다."