

미국 판매 화장품 절반 독성물질 함유



▲ 사진=shutterstock

북미에서 시판 중인 유명 브랜드 화장품 중 절반 가까운 제품에서 라벨에 표시하지 않은 독성 화학 물질이 검출됐다는 연구 결과가 나왔다.

미국 노터데임대학교 등 연구진은 미국과 캐나다에서 판매 중인 립스틱과 마스크라 등 화장품 231개를 소매점에서 구입해 성분을 분석한 결과, 파운데이션 및 눈 화장품의 56%, 립스틱의 48%, 마스크라의 47%에서 과불화 화합물(PFAS)이 검출됐다.

PFAS는 물질은 프라이팬 코팅제나 패스트푸드 포

장용지에 쓰인다. 물이나 기름이 스며드는 걸 방지하는 성질 때문에 화장품에 넣으면 물에 쉽게 지워지지 않고 화장이 오래 유지된다. 그러나 한 번 몸에 흡수되면 분해가 잘 안 되고 장기간 남아 생식기능을 저하하고 암을 유발하며 호르몬을 교란하는 물질로 알려져 있다.

연구진이 분석을 위해 구입한 화장품 브랜드는 클리닉, 로레알, 에스티로더, 랑콤, 맥, 나스, 세포라뷰티 64개. 그러나 연구진은 어느 브랜드 제품에서 독성 물질이 나왔는지 공개하지 않았다.

PFAS가 많이 검출된 제품은 '오래가는', '물과 기름에 지워지지 않는' 특징을 내세운 파운데이션, 액상형 립스틱, 마스크라 등이었다. 특히 방수 마스크라는 82%의 제품에서 PFAS가 검출됐다.

연구진은 "화장품에 포함된 PFAS가 피부와 눈물샘을 통해 체내에 흡수된다"면서 "예를 들어 립스틱 사용자는 평생 수 kg을 자기도 모르게 먹고 있지만, 식품과 달리 화장품 첨가물은 제대로 규제 받지 않는다"고 지적했다.

무더운 여름날 운동하는 방법

지난주 남가주는 100° F를 넘나드는 폭염에 시달렸다. 본격적인 여름이 시작되기도 전에 닥친 폭염이었다. 이렇게 더운 날 운동을 하면 열스트레스와 일사병의 위험에 노출될 수 있다. 심하면 몸의 체온 조절 기능이 떨어져 건강에 문제가 생길 수 있다. 무더운 여름날에는 어떻게 운동해야 할까? '액티브비트닷컴'이 무더운 여름날 운동하는 방법을 소개했다.



▲ 사진=shutterstock

■ 20분마다 수분 섭취

많은 땀을 흘릴 때는 탈수를 예방하기 위해 충분한 수분 섭취가 필요하다. 연구에 따르면 갈증을 느끼는 것은 이미 체중의 약 3%에 해당하는 수분이 없어졌다는 것을 의미한다.

따라서 운동을 할 때는 갈증을 느끼지 않더라도 매

20분 정도마다 150ml(종이컵 한 컵) 정도의 수분을 섭취하는 것이 바람직하다.

■ 1시간 이내로 운동

운동은 더위에 대한 영향을 최소화하기 위해 기온이 떨어지는 아침이나 저녁 시간대에 하는 것이 좋다. 또 더위 속에서의 운동은 1시간 이내로 하는 것이 좋다.

열 발산을 돕기 위해 헐렁한 옷을 입거나 땀 발산을 돕는 기능성 운동복을 입고 운동하면 도움이 된다.

■ 운동 강도 10~20% 낮추기

무더운 날에 운동을 하면 쉽게 지치기 때문에 운동 중 휴식을 자주 갖도록 한다. 운동 강도를 평소보다 10~20% 정도 낮추는 것이 좋다.

관절염을 악화시키는 음식

관절염은 뼈와 뼈가 만나는 부위에 염증이 생기는 질환으로 식단에 따라 증상이 개선되기도, 악화되기도 한다. 건강 정보 매체 '헬스라인'이 관절염이 있는 사람이라면 조심해야 할 음식을 소개했다.

■ 아이스크림



▲ 사진=shutterstock

여름에 많이 찾는 빙과류는 설탕 덩어리라고 해도 지나치지 않다. 설탕은 관절염 증상을 악화시킨다. 같은 이유로 콜라 같은 가당 음료도 멀리하는 게 좋다.

■ 삼겹살

붉은 고기는 염증을 악화시킨다. 따라서 관절염 증상도 심해질 수 있다. 고기와 함께 햄, 베이컨 등 가공육 섭취를 줄여야 한다. 식물성 식품 위주의 식단이 관절염 증상을 개선한다는 연구결과도 있다.

■ 콩기름

오메가-3와 오메가-6는 모두 우리 몸에 필수적인 지방이다. 그러나 오메가-3는 적게 섭취하고 오메가-6만 많이 섭취하면 관절염 증상을 악화시킬 수 있다. 옥수수유, 해바라기유 등 오메가-6 지방이 다량 들어 있는 식물성 기름은 덜 먹고 고등어, 꽂치, 정어리처럼 오메가-3 지방이 풍부한 등 푸른 생선은 더 먹는 쪽으로 식단을 바꾸는 게 좋다.

■ 맥주

알코올은 어떤 종류가 됐든 관절염에 나쁘다. 통풍에도 영향을 미친다. 술을 마시면 격심한 고통을 주는 발작이 더 자주, 더 격심하게 찾아올 수 있다.

■ 피자

관절염에는 소금도 위험하다. 피자, 치즈 등 소금이 잔뜩 들어간 가공 식품을 조심해야 한다. 염분을 다량으로 섭취하면 류머티즘 관절염에 걸릴 위험을 높이고 관절염이 있는 경우 그 증상이 훨씬 심각하게 나타난다.

확실하게 다른 치료요법과 탁월한 효과를 직접 체험해보세요.

- 위장병
- 각종 통증
- 우울증
- 불면증
- 알러지, 피부병
- 공황장애
- 비만, 불임
- 오십견
- 목,허리디스크
- 중풍 후유증
- 소아 자폐증
- 파킨슨병, 치매



얼바인에서 제일 크고 쾌적한 한의원
 훌륭한 치료, 저렴한 가격
 정확한 진맥과 훌륭한 처방

난치병을 잘 치료하기로 소문난 얼바인

북경 차 한의원

Dr. 차계향 Ph. D., L.Ac.

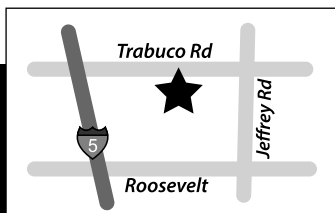
- 중국중의과학원 의학박사 (중의내과)
- 북경중의약대학 의학석사 (침구추나)
- 요녕중의약대학 의학학사 (중의과)
- 세계 최고권위 중의 명문대학에서 중국 MD 및 중의사 자격증 취득
- 신경내과, 소화기내과 및 임상침구학 전공
- "만성위염의 중의 임상치료가이드"편찬 참여
- 중국 최고권위 중서의 종합병원 서원병원 동적문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 23년
- 1급 양생기공사 자격, 기공수련 30여년
- 미국내 중의대 교수

기 침(氣針)

에너지 경락 추나 마사지

기공진복(氣功振腹)

태극 불 부항, 옥 경락 팔사



www.acupuncturecha.com

北京中和國醫堂

PPO 보험
 취급

949.426.9070 / 626.899.5166
 5400 Trabuco Rd. Suite 130, Irvine, CA 92620

한국어, 중국어, 일본어, 영어 가능