

탈모 예방에 좋은 식품

탈모는 정상적으로 머리털(모발)이 존재해야 할 부위에 모발이 없는 상태를 말한다. 일반적으로 두피의 굵고 검은 머리털, 즉 성모가 빠지는 것을 의미한다. 성모는 색갈이 없고 굵기가 가는 연모와는 달리 빠질 경우 미용상 문제를 일으킬 수 있다.

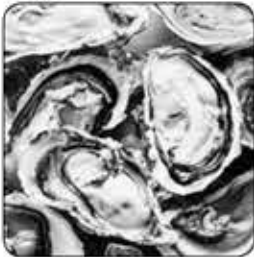
‘코메디닷컴’이 모발을 건강하게 만들고 탈모 예방에 좋은 식품을 소개했다.

■ 달걀



비타민B의 일종인 비오틴과 단백질이 풍부하다. 비오틴은 모발을 구성하는 성분인 케라틴을 생산하는데 꼭 필요한 성분이다. 단백질은 모낭을 튼튼하게 해준다.

■ 굴



굵은 아연의 보고다. 아연은 모발을 자라게 하고, 건강하게 유지하는 성분이다. 아연이 부족하면 이른바 휴지기 탈모가 생길 수 있다. 다만, 아연은 과다 섭취하면 탈모를 촉진할 수 있다.

그래서 전문가들은 보충제보다 음식으로 섭취하는 걸 권장한다.

■ 생선



단백질, 셀레늄 등도 모발을 건강하게 유지하는데 도움을 준다.

고등어, 정어리, 연어 등 등 푸른 생선이 좋다. 오메가-3 지방산이 풍부하기 때문이다. 오메가-3 지방산을 충분히 섭취하면 모발 밀도가 높아진다는 연구도 있다. 생선에 풍부한

■ 시금치



비타민A가 풍부하다. 두피를 촉촉하게 유지해 모발이 건강하게 자랄 수 있다. 시금치 한 컵(30g)이면 하루 권장량의 절반이 넘는 비타민A를 먹을 수 있다. 시금치에 풍부한 철, 엽산 등도 모발에 유익하다.

(사진=shutterstock)

“비아그라 복용하면 시력 손상 위험”

비아그라나 시알리스 같은 발기부전 치료제가 시력 문제를 일으킬 수 있다는 연구결과가 발표됐다.

캐나다 브리티시콜롬비아대 연구진은 최근 발기부전 치료제를 복용하면 세 가지 시력 손상이 발생할 확률이 높아진다는 연구 결과를 발표했다. 심각한 망막 박리(SRD), 망막 혈관 폐색(RVO), 허혈성 시신경 장애(ION)가 그것이다.

SRD의 증세는 시야에 가벼운 섬광과 부유물이나 반점이 갑자기 나타나는 것으로 발기부전 약물 사용자에게서 이 질환의 위험이 2.5배 이상 높았다. RVO 증상은 갑작스러운 시력 상실이나 흐릿함이 나타나는 것으로 발기부전 약물 복용자에게서 이 증세가 약 1.4배 더 높게 나타났다. ION은 대부분 중심 시력의 상실을 가져오

는데 발기부전 약 복용자에게서 2배 더 높게 나타났다.

연구책임자인 마이하르 교수는 “이런 시력 손상 중 2가지는 망막과 관련이 있기 때문에 망막질환의 경향이 있는 남성은 발기부전 약물 복용 전에 의사와 상담을 할 필요가 있다.”고 밝혔다. 그는 “건강한 남성이라도 이들 약물을 복용한 이후 시각에 변화가 생기지 않았는지 주의할 것을 권한다.”고 말했다.

연구진은 정확한 원인을 알아내진 못했다. 이들 약물이 혈류를 개선시키는 작용을 하지만 다른 신체 부위의 혈류를 방해할 수 있다는 합리적 의심만 제기된 상태다. 이번 연구에 따라 발기부전 치료제는 이제 사용자에게 허혈성 시신경 장애가 생길 수 있다는 경고문구를 부착해야 한다.

숙면을 위한 꿀팁



▲ 사진=shutterstock

잠은 건강을 유지하는 데 필수적이다. 그러나 자고 싶어도 잘 수 없는 밤이 있다. 고질적인 수면 부족은 당뇨병, 심장질환, 비만, 우울증 등을 초래할 수 있다.

미국 건강 매체 ‘맨스 헬스’가 숙면을 취할 수 있는 팁을 소개했다.

■ 눕기

누운 채 휴식을 취하는 방법이다. 수면 전문가들은 잠이 오지 않는다고 초조해하지 말고 마음 편히 누워서 명상이나 기도를 하는 편이 좋다고 조언한다.

■ 호흡

잠자리에 든 지 20분이 지나도 말뚱말뚱하다면 독서, 명상처럼 느긋하고 에너지를 덜 쓰는 활동을 한다. 심호흡도 좋은 방법이다. 코로 숨을 마시고 잠시 참았다가 천천히 뱃는 것을 반복하면 부교감신경을 안정시켜 숙면에 도움을 준다.

■ 커튼

침실이 어둡고 선선해야 잠이 잘 든다. 잠들기 30분 전부터 불을 끄고 필요하다면 커튼을 친다. 다만 외부 빛을 완전히 차단하는 커튼은 잠들 때는 도움이 되지만, 기상을 어렵게 할 수 있다. 잠들기 좋은 방의 기온은 섭씨 20도 안팎. 이불을 덮지 않으면 약간 선선하게 느껴지는 온도다.

■ 족욕

몸을 이완하는 샤워, 반신욕도 좋다. 효과를 극대화하려면 취침 1-2시간 전에 하는 게 좋다. 깊은 잠에 빠지려면 체온이 깨어있을 때보다 섭씨 0.5-1도 정도 떨어뜨려야 한다. 미지근한 물로 하는 샤워, 반신욕, 족욕은 체온을 수면에 최적화하는 효과적인 방법이다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 센트럴 헬스, 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Blue cross Blue Shield, AARP 일반 메디케어 파트 B

각종 보험

오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 *예외가 있으니 전화 확인 요망

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담! 전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm / 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 외대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)