

“향기 자주 맡으면 노인 기억력 200% 이상 향상”

꽃 냄새, 향수 냄새 등 각종 향기가 노인의 기억력을 크게 높인다는 연구 결과가 나왔다.

UC어바인 학습기억신경생물학센터 연구팀은 기억력 장애가 없는 60~85세 남녀 43명을 두 그룹으로 나눠 6개월 동안 향기가 기억력 등 인지능력에 미치는 영향을 조사했다.



다른 그룹에는 약간의 천연 오일만 제공했다.

그 결과 6개월 동안 매일 밤 2시간씩 향기를 충분히 맡은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 기억력 평가에 통상 쓰이는 단어 목록 검사에서 기억력 등 인지능력이 226%나 향상된 것으로 나타났다. 또한 실험군은 대조군에 비해 숙면을 훨씬 더 잘 취했다.

한 그룹에는 매일 밤 2시간씩 침실에 방향제를 뿌리게 했다. 이들 참가자에게는 뿌리는 방향제와 카트리지가 7개를 제공했다. 각 카트리지는 서로 다른 천연 오일이 들어 있었다. 참가자는 매일 밤 잠자리에 들기 전에 각기 다른 카트리지를 디퓨저에 넣고, 잠자는 2시간 동안 디퓨저가 작동했다.

종전 연구 결과를 보면 치매 환자가 일정 기간 동안 하루에 두 번씩 최대 40가지 냄새를 맡으면 기억력과 언어능력이 좋아지고 우울증이 완화되고 후각능력이 개선되는 걸로 나타났다.

사진=shutterstock

장에 좋은 유산균, 물 마신 후 복용해야



유산균은 몸에 이로운 균이다. 나쁜 균들이 장 속을 부패시키고 이로 인해 촉진되는 노화를 늦춰주는 역할을 한다.

■ 장 건강, 변비 증상 완화에 도움

유산균은 건강에 유익한 효과를 주는 살아 있는 미생물이다. 장내 환경에서 병원성 미생물에 대한 항균작용을 나타내며 몸속 세균들의 균형을 유지하고 영양분 흡수에 기여하는 것으로 알려져 있다.

항생제를 장기간 사용하여 장 건강에 이상이 있는 사람, 과민성대장증후군 환자 등 일부 사람들은 설사 및 변비 등의 증상 개선을 위해 의사에게 유산균을 처방받아 복용하는 경우도 있다.

■ 복용법은?

유산균은 위산에 약하기 때문에 아침 식전에 물을 충분히 마신 후 복용하는 것이 좋다. 자기 전에는 저녁에 먹은 음식물이 위장에 남아 있어 위산에 노출되는 시간이 아침에 비해 길다. 따라서 아침 공복 상태에서 물 한 잔을 마신 후 유산균을 먹는 게 좋다. 섭취한 유익균들은 위장관에 계속 머물러 있지 않기 때문에 가급적 매일 먹는 것이 좋다.

유산균을 식품이 아닌 영양제로 지나치게 많이 섭취하는 경우 부작용이 생길 수도 있다. 특히 약물을 복용 중이라면 상호작용이 생길 수 있어 복용 전 의사와 상의하는 것이 좋다.

사진=shutterstock

신장 나쁘면 피해야 할 식품

신장(콩팥)이 고장 나면 무기질을 제대로 걸러내지 못한다. 나트륨, 칼륨 등이 제때 소변으로 배출되지 못해 혈중 농도가 높아지면 건강에 해롭다. 건강·의료매체 ‘메디컬뉴스투데이’가 신장이 나쁠 때 조심해야 할 식품을 소개했다.



등 견과류와 베이컨(194mg), 쇠고기 등심(130mg) 등에도 인이 많다.

▶아보카도 등 칼륨 많은 식품 칼륨이 과도하게 쌓이면 근육이 약해지고 심장마비까지 일으킨다. 아보카도 한 알(200g)에 975mg이 들었다. 하루 권장 섭취량(2,000mg)의 절반에 육박한다. 속(1,100mg), 건포도(671mg), 삶은 고구마(548mg) 등도 칼륨이 많은 식품이다.

■ 좋은 식품은?

나트륨, 칼륨, 인 함량이 낮은 과일로는 포도, 사과, 크랜베리, 파인애플, 딸기 등이 있다. 채소는 콜리플라워, 양상추, 양파 등이 좋다. 밥은 백미가 좋다. 잡곡이나 현미에는 무기질이 많다.

사진=shutterstock

▶햄 등 나트륨 함량 높은 식품

신장이 약한 사람이 나트륨을 과하게 섭취하면 혈압이 오르고 숨이 가빠지며 발목이 붓기도 한다. 하루 2,000mg 이내로 제한하는 게 좋은데, 통조림 햄 100g에 절반이 넘는 1,200mg이 들어있다. 짭짤한 스낵이나 냉동식품 등 가공식품의 나트륨 함량이 높다.

▶치즈 등 인 함유 식품

인이 축적되면 혈관에 석회질을 만들 수 있다. 가공 치즈 100g에는 인이 800mg이 넘게 들었다. 하루 권장량(700mg)을 넘어선다. 해바라기 씨(660mg), 아몬드(500

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“30년의 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) 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Anthem AARP, Brand new, Central Health

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 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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