

입술 건강 지키기 출발점은 입술 물어뜯지 않기



입술 피부는 죽은 세포가 떨어지고 새 세포가 올라오는 과정이 다른 부위 피부보다 빠르다. 각질을 직접 제거하지 않더라도 자연스럽게 떨어진다.

각질 제거를 꼭 해야 한다면 샤워나 세수 후 면봉으로 입술 주름을 따라 문질러주면 된다. 입술 각질이 붙어 있는 상태에서 부드럽게 자극을 주는 것이다. 입술에 립밤을 듬뿍 바르고 립을 씹은 뒤 일정 시간 후에 면봉으로 입술을 닦는 방법도 좋다.

각질 등이 거슬리더라도 입술 자극을 최소화하면서 평소 비타민 B가 풍부한 음식을 먹고 햇빛은 피해야 한다. 입술 염증은 세균 외에도 비타민B 결핍, 과도한 자외선 노출 등이 원인이다. 식사 시 비타민 B가 함유된 소, 돼지 등 육류나 유제품, 생선 등을 자주 먹는 게 도움된다. 또 건조한 날엔 보습을 잊지 말아야 한다.

사진=shutterstock

입술을 깨물거나 뜯는 사람도 의외로 많다. 이런 습관을 이어가면 입술을 만지지 않더라도 화끈거리는 통증이 생길 수 있다.

입술 건강을 지키려면 평소 입술을 자극하는 습관은 버리고 각질은 자연스럽게 떨어질 수 있도록 봐야 한다.

“여성이 남성보다 담배 중독 위험 높아”

여성이 남성보다 담배에 중독될 가능성이 더 높다는 연구 결과가 나왔다.

학술지 '미국 생화학 및 분자 생물학 협회'의 연례 회의에서 발표된 연구에 따르면 여성 호르몬인 에스트로겐은 담배에 들어 있는 니코틴에 뇌가 더 민감하게 반응하도록 해 담배에 중독되게 할 가능성을 높이는 것으로 나타났다.

남성의 몸에도 자연적인 양의 에스트로겐이 있다. 그러나 여성은 월경주기 단계에 따라 28일마다 훨씬 더 많은 수준의 에스트로겐을 생성한다.

연구진은 에스트로겐이 니코틴에 대한 뇌의 쾌락 반응에 중요한 단백질인 올팩토메딘(olfactomedin)의 효과를 증가시킨다는 사실을 발견했다. 에스트로겐이 활성화시킨 올팩토메딘이 중독 및 보상과 관련된 뇌 부분을 활성화함으로써 사람이 니코틴을 갈망하게 만든다는 것이다. 특히 배란 직전 에스트로겐이 급증하면 올팩토메딘도 증가한다는 사실도 확인됐다.

연구진은 “여성은 남성보다 니코틴 중독에 걸릴 가



능성이 더 높으며 금연 성공률도 낮다는 것이 밝혀졌다”며 “이러한 단백질을 표적으로 삼아 그 효과를 차단함으로써 사람들이 금연하는 데 도움이 되는 약물을 개발할 수 있다”고 말했다. 에스트로겐이 올팩토메딘을 통해 니코틴 소비를 유도하는 만큼 경로를 변경시킨다면 그 효과를 차단할 수 있는 약물을 설계할 수 있다는 것이다.

사진=shutterstock

한 번 사용한 수건, 말려서 또 써도 될까?



깨끗하게 씻고 나와 물기만 닦은 수건, 재사용해도 될까?

사용한 수건에는 물기뿐 아니라 피부의 각질 세포와 체액, 피지 등 분비물이 함께 묻어난다. 수건을 말려도 남아있는 각질 세포는 세균과 곰팡이의 먹이가 돼 증식을 돕는다.

이렇게 세균이 증식한 수건을 그대로 사용하면 얼굴과 몸에 세균성 피부질환이 나타날 수 있다. 오염된 수건을 통해 걸릴 수 있는 질병으로는 녹농균으로 인한 모낭염, 외이도염, 각막염 등이 있다.

만약 세탁을 했음에도 불구하고 수건에서 끈끈한 냄새가 난다면, 이미 수건이 곰팡이로 오염됐을 가능성이 높다. 이때는 세탁을 할 때 베이킹소다나 식초 한 스푼을 넣고 빨면 소독과 탈취 효과를 볼 수 있다.

또 사용 후 축축해진 수건은 충분히 말린 후 세탁하는 것이 좋다. 물기에 젖은 수건을 세탁 바구니나 세탁기 안에 그대로 방치하면 세균이 더 활발히 증식하거나 다른 의류에까지 옮겨갈 수 있기 때문이다.

수건은 외부의 오염물질이 섞이는 것을 방지하기 위해 단독 세탁이 권장된다. 이때 흡수력을 유지하기 위해 섬유유연제 사용은 자제하는 것이 좋다. 섬유유연제로 코팅을 하면 수건 섬유 사이로 물이 들어가기 힘들어진다.

사진=shutterstock

프리미어 공인세무 그룹

세금보고 미국 전 지역 서비스

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고

예약 후 방문 상담 가능

PREMIER TAX GROUP (714)530-2033

8942 Garden Grove Blvd. #203, Garden Grove, CA 92844

각종 세금 관련 상담 및 문의

info@isemusa.com

taxcapital@gmail.com