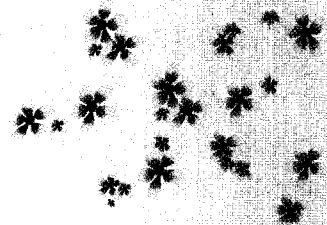


질병을 잡는 착한 향기 질병을 일으키는 고약한 향기



향기로 예방하는 ...

습진을 예방하는 라벤더 향기

습진은 가려움증, 건조함, 각질 등을 유발하는 여러 형태의 피부 문제다. 습진은 자연적으로 회복되는 경우가 흔하지만, 종종 만성화되어 끊임없이 가렵거나 따끔거리게 할 수 있다. 라벤더 꽃에서 추출한 에센셜오일의 향기를 이용한다면 습진을 예방할 수 있다.

수면을 유도하는 박하향, 솔잎향

수면장애는 인구의 약 20% 이상이 경험한 적이 있거나 또는, 앓고 있는 매우 흔한 질환으로, 정서적 요인으로 발생하는 비기질적 수면장애와 신체적 장애에 의한 기질적 수면장애로 나뉜다. 비기질적 수면장애에는 불면증, 악몽, 몽유병 등이 있으며, 기질적 수면장애에는 기질적 불면증, 기면증, 수면 무호흡 등이 속한다.

솔잎과 박하에서 나오는 방향성 물질은 흥분을 가라앉히는 작용이 있어 수면장애를 돕는다.

근육의 피로회복을 돕는 로즈마리

근육통이란 근육에 생기는 통증으로, 근육을 과도하게 사용했을 때는 물론 감기, 독감, 인후염, 폐렴 등 많은 감염성 질환이 근육통을 동반한다. 따라서 근육통 자체를 치료하기보다는 근육통을 유발하는 원인을 제거해야 한다. 예를 들어 과사용에 의한 근육통에는 해당 근육의 휴식이 필요하고 감염성 질환인 경우 감염을 치료해야 한다. 로즈마리는 정신집중에 좋고 피로회복에 효과가 있으며, 마조람 향기는 몸을 따뜻하게 하고 긴장을 완화시킨다. 로즈마리, 마조람, 라벤더, 유칼립투스를 배합한 향기는 근육의 피로회복에 도움이 된다.



향기로 발병할 수 있는 ...

진한 향기는 비염의 원인

비염은 비루(콧물), 재채기, 가려움증 및 코막힘 중 한 가지 이상의 증상을 동반하는 비점막의 염증성 질환으로 코막힘이 주된 증상이다. 보통 좌우가 교대로 막히며, 심할 때에는 양쪽 코가 모두 막혀 코로 숨을 쉬는 것이 힘들어진다. 비루(콧물) 역시 잘 나타나며 대개 수양성 비루(맑은 콧물)이지만 세균에 감염되었을 때에는 황록색의 화농성 비루로 변하기도 한다. 비염은 후각 소실이나 후각 감퇴의 원인이 되기도 한다.

향수, 비누 등 강한 자극을 주는 향기는 도리어 코 알레르기의 원인이 될 수 있으며 3월부터 공기 중에 날리는 꽃가루(화분)는 콧물, 재채기, 피로감 등의 알레르기 비염 증상을 일으킬 수 있다.

인위적인 향기는 멀미를 부른다

일명 가속도병이라고 불리는 멀미는 귓속 기관과 눈이 보내는 신호가 서로 달라 몸이 실제로 움직이는지 아닌지 뇌가 혼란스러워하기 때문에 발생한다. 흔히 자동차, 배, 비행기 등에 탔을 때 구역질이나 구토를 일으키는데 큰 화면의 동영상 볼 때도 멀미가 나타날 수 있다.

특히 인위적으로 만들어진 방향제에서 나는 향은 자극이 심해 어지럼증을 유발할 수 있다. 반면 박하향이나 생강향은 멀미에 좋은 자극이 될 수 있다.

폐암에 치명적인 담배

폐암의 원인으로 가장 잘 알려진 것은 흡연으로 폐암의 약 85%는 흡연에 의한 것으로 보고되고 있다. 일반적으로 흡연은 폐암의 발생 위험을 13배 증가시키며, 장기간의 간접 흡연은 1.5배 증가시키는 것으로 알려지고 있다. 또한, 20년간 담배 두 갑을 피워 온 사람은 폐암으로 사망할 확률이 60~70배 증가한다는 연구도 있다. 담배의 해악성은 여성에게 더욱 두드러지게 나타나 같은 정도로 흡연에 노출되었다면 남자보다 여자가 폐암 발생 확률이 1.5배 높다.

MEDI^YCHECK

