



신통방통 기특한 미생물

● 탈모 예방을 돕는 착한 미생물

탈모는 누구나 흔히 겪을 수 있는 질환이다. 탈모는 그 원인을 찾는 것이 가장 중요하다. 스트레스, 호르몬 불균형, 약물 부작용, 감염, 질병, 부적절한 모발 관리가 탈모의 주된 원인이다. 원인에 따라 적절한 모발 관리, 스트레스 제거, 호르몬 감수성 억제제, 발모제, 스테로이드 요법 등을 사용한다. 치료보다 중요한 것은 예방이다. 스트레스를 줄이기 위해 심리적인 안정과 하루 7~8시간의 숙면을 취하는 것은 필수다. 또한, 기름진 음식이나 인스턴트 음식은 모발의 영양 상태를 악화시키므로 과일, 야채의 섭취를 충분히 하고 물도 충분히 마시는 것이 좋다. EM(Effective Microorganisms, 유용한 미생물)의 회복능력과 항산화능력은 탈모를 예방해주는 효과가 있다.

● 알레르기성 비염 면역력 키워주는 EM 환경

콧물, 재채기, 코막힘의 3대 증상이 나타나는 알레르기성 비염은 기온과 습도의 급격한 변화에 의해서 증상이 악화되며 여름철에는 실내 에어컨 때문에 재채기를 달고 살 수 있다. 알레르기성 비염의 예방을 위해서는 온도와 습도를 함께 조절해야 한다. 실내외 온도차가 5℃ 이상 벌어지지 않게 조절하고 실내 습도는 50~60% 정도로 유지해야 한다. 아침, 저녁 시간에는 에어컨을 끄고 낮에는 한 시간마다 5~10분씩 창문을 열어 환기를 시키는 것이 좋다. 또한,

따뜻한 물을 수시로 마셔 수분을 보충하는 것도 도움이 된다. 에어컨 필터 청소도 잊지 않고 해준다. 알레르기성 비염이 심한 사람에게 EM 환경을 지속적으로 만들어 주면 면역력이 커지는 것을 돕는다.

● 향산화되지 못한 부패가 악취 부른다
액취증은 몸에서 냄새가 심하게 나는 병이다. 주로 겨드랑이, 귓속, 배꼽, 성기 주변에서 냄새가 심하게 나는데 땀샘에서 나온 땀이 1시간 내에 박테리아에 의해 분해되고 부패하면서 악취를 풍긴다. EM은 향산화 기능을 가진 미생물을 일컫는 총칭인데 액취증은 향산화되지 못하고 부패하고 산화되어 나타나는 것이다. 액취증을 치료하기 위해서는 하루에 두 번 정도 샤워하고 특정 부위에는 파우더를 뿌려 건조한 상태를 유지하면 좋다. 샤워 후에는 통풍이 잘 되는 내의와 속옷으로 갈아입고 땀으로 얼룩이 생기거나 냄새가 배었다면 바로 세탁하도록 한다. 이불에도 땀 냄새가 스며들게 마련이므로 적어도 일주일에 한 번 이상은 세탁하거나 햇볕에 말리는 것이 바람직하다. MEDYCHECK

