

머리카락이 거칠어졌을 때

Q 머리카락에 필요한 영양분이 부족하거나 머리카락의 모근까지 영양분이 충분히 공급되지 않으면 머리카락이 갈라지고 거칠어진다.

머리카락의 성분은 유허분을 포함한 단백질로서, 윤기 있고 매끄러운 머리카락을 만들기 위한 필수적인 영양소다. 또한 칼슘도 머리카락에 윤기를 주는 중요한 성분이다.

그러나 피의 흐름이 좋지 않으면 여전히 머리카락 트러블이 생겨 갈라지거나 새치가 난다. 리놀레산이나 비타민E가 풍부한 식품을 섭취하고 너무 심하면 신장 장애, 위장 기능의 저하, 빈혈을 체크해 본다.

1. 뽕나무 뿌리 껍질 삼투

머리카락이 빠지는 것을 예방·치료하며, 머리카락이 거칠어졌을 때도 효과가 있다.

뽕나무는 단순히 잎을 따서 누에치기에만 쓰인 것은 아니다. 열매인 오디를 상실(桑實) 혹은 상심(桑椹)이라 하는데, 이를 건조시켜 한약재로 쓴다. 이뇨 효과와 함께 기침을 멈추게 하고 장장 작용이 있으며, 또 열매는 즙액을 누룩과 함께 섞어 발효시켜 술을 만드는데 술을 상심주(桑椹酒)라 하며 정력제로 쓰인다고도 한다.

뽕나무 뿌리 껍질도 상백피(桑白皮)라 하여 약으로 쓴다. 이 뽕나무 뿌리의 껍질 15g에 2컵의 물을 부어 양이 반으로 줄 때까지 달여 즙만 받는다. 이 즙을 머리카락에 바른 다음, 뜨거운 물에 적신 물수건으로 감싼다. 그 위에 비닐 봉지나 터버 캡을 씌워 10~20분 동안 그대로 있다가 미지근한 물로 깨끗이 씻어 낸다.

2. 하수오 달인 물

탈모 방지뿐만 아니라 흰머리나 새치를 막아 준다.

하수오는 레시틴과 부신피질 호르몬 형태의 물질이 들어 있는 한약재로 세박 뿌리라고도 불리운다. 동맥

경화증 예방, 통변, 감기 바이러스 억제, 역올형 신경 쇠약 억제, 피부 가려움증 예방, 조로·조루·대하 치료 등에 효과가 있다.

하수오는 하수오라는 사람이 이 뿌리를 먹고 130세가 될 때까지도 검은머리로 건강하게 살았다는 일화에서 비롯되었다. 특히 병으로 인해 백발이 되었거나 신경을 많이 쓰는 사람에게 좋다.

하수오 달인 물에 볶아서 간 호도, 검은깨, 꿀을 넣고 섞어 매일 2~3큰술씩 마시면 효과가 좋다.

만드는법 하수오 200g을 깨끗이 씻어 냄비에 담고 4컵의 물을 부어 양이 반으로 줄어 들 때까지 끓인다. 그 물을 거즈에 받쳐 깨끗이 거른다. 호도 200g도 볶아 호도와 섞어 분마기에 곱게 간다. 하수오 달인 물과 간 호도, 검은깨, 꿀 1/2컵을 고루 섞어 뚜껑 있는 그릇에 담아 보관한다.

3. 측백나무즙 헤어로션

탈모와 비듬치료에 효과적이다.

측백나무는 머리카락의 건강을 지켜 주는 특효약이라고 알려져 있다. 석회암 지대에 회양목과 같이 자라는 상록 침엽수 교목으로 나무 높이 25m, 지름 1m에 이른다. 나무 껍질은 길게 세로로 깊게 갈라지고 회갈색이다.

어린 가지는 녹색이며 편평하다. 잎은 비늘 모양으로 끝이 뾰족하고 도란형 또는 난형으로 흰빛 점이 약간 있다. 이 측백나무 잎을 그늘에서 말린 후 꿀 달여 물만 받아 머리카락에 바르면 머리카락이 빠지는 것을 예방하고 비듬도 깨끗이 사라진다.

만드는법 그늘에 말린 측백나무잎 10g에 뽕나무 뿌리 껍질 10g을 더해서 물 3컵을 붓고 그 양이 반으로 줄 때까지 달인다. 이 즙을 머리를 감은 다음에 머리카락과 두피에 고루 바르고 1시간 정도 지난 다음에 미지근한 물로 씻어 낸다.

4. 검은 깨 드링크

머리카락에 필요한 영양제

검은 참깨에는 생명 활동을 보살피고 세포를 젊게 만드는 비타민 E, 칼슘, 비타민 B₁·B₂, 철분, 인 등이 많이 들어 있다.

만드는 법

- 재료 : 검은깨...40g, 검은콩...40g, 다시마...1개(10×5cm), 물...2컵
- 만드는 법
 - ① 다시마는 물 2컵에 담가 하룻밤 정도 담가 둔다.
검은깨는 물에 씻어 물기를 충분히 뺀 후 잘 달군 프라이팬에 타지 않게 재빨리 볶는다. 검은콩은 깨끗이 씻어 물기를 빼고 껍질이 터질 정도로 볶는다.
 - ② 볶은 검은깨와 검은콩을 믹서기에 넣어 가루로 만든다. 물기가 없는 가루이기 때문에 믹서기에 갈 때 곱게 갈아지지 않는다. 10초 정도 간 후 작동을 멈춘 후 손가락으로 휘저은 다음 다시 10초 정도 간다.
 - ③ 검은깨·검은 콩가루 1/3을 다시마 우린 물 1/3의 양에 타서 마신다. 가루라서 물에 잘 녹지 않기 때문에 잘 휘저어 마신다. 너무 많이 먹으면 설사를 할 수 있다.

5. 그밖에 효과가 있는 식품들

닭 뼈를 고아 만든 음식에는 머리카락에 좋은 단백질이 풍부하게 들어 있다. 닭 뼈를 작게 잘라서 찬물에 재빨리 행군 다음 생강을 넣고 약한 불에서 푹 끓인다.

다시마도 머리카락에 좋은 성분이 풍부하다. 다시마를 10cm×2cm 크기의 직사각형으로 잘라 1컵의 물에 담갔다가 다음 날 아침 그 물을 마신다.

호도도 머리카락이 하얗게 세는 것을 막는데 효과가 있다. 하루에 3개씩 몇 달 동안 계속 먹는다.

구기자도 하루에 2큰 술씩 먹으면 도움이 된다.

동백기름 세숫대야에 물을 받아 동백기름을 한 방울 떨어뜨린 후 머리카락을 충분히 행군다. 머리카락이 건조할 때 좋다. 머리카락이 갈라지고 부석거릴 때는 동백기름을 끈적거리지 않을 정도로 바르고 5분 정도 뜨거운 수건으로 머리를 감쌌다가 행군다.

달걀 흰자 달걀 2개 분량의 흰자를 잘 섞어서 머리카락에 골고루 바르고 5분 후에 미지근한 물에 씻어

<탈 모>

탈모는 남녀 모두에게 자연스럽게 일어나며 성년기에 시작되어 일생 동안 진행된다. 그러나 탈모가 시작되는 시기와 속도는 사람에 따라 매우 다양하다. 평균적으로 아이들과 젊은 사람들은 하루 30개 이하로 빠지며 훨씬 적을 수도 있다. 하루 50개 또는 그 이상이 지속적으로 빠지면 몇 년 뒤에 눈에 띄게 머리숱이 줄어든다.

탈모의 실질적인 예방법은 없지만 늦출 수는 있다.

- 1) 머리 길이는 짧은 것이 좋다.
- 2) 머리를 염색할 때는 과산화수소가 함유되어 있지 않은 제품을 사용한다. 과산화수소는 모발을 건조시킨다. 아니면 과산화수소가 들어 있는 제품과 없는 제품을 번갈아 사용한다.
- 3) 파마는 자주 하지 않는다.(적게 할수록 좋다)
- 4) 머리를 꼭 잡아매는 등 머리가 심하게 당기는 헤어스타일을 하지 않는다.
- 5) 모발이 건조하면 모발과 두피에 오일(예:올리브유)을 바르고 30분 있다가 씻어 낸다.
- 6) 모발은 미지근한 물 또는 찬물로 감는다.
- 7) 때때로 헤어 컨디셔너를 사용하면 모발을 부드럽고 엉기지 않게 해준다.
- 8) 모발이 젖었을 때 빗질을 너무 세게 하지 않는다.
- 9) 타월로 모발을 심하게 비비지 말고, 가볍게 두드려 말린다.
- 10) 드라이를 해야 한다면 드라이어는 모발에서 최소 15cm 떨어뜨려 약한 바람으로 말린다.
- 11) 긴 머리를 말릴 때에는 빗질하기 전에 손가락으로 부드럽게 엉김을 푼다. 빗질로 엉김을 풀 때는 중간 부위를 잡아서 풀어야 하며 모발을 뿌리를 잡아당기면서 하지 말아야 한다.



낸다. 달걀 알레르기가 있는 사람은 조심한다. 달걀 노른자도 같은 효과를 낸다. [Z]