

비듬이 많을 때

알로에 즙 · 청주로 두피를 골고루 마사지 한다

대부분의 사람들이 외모에 신경을 쓴다. 그래서 비듬이 있다면 비위생적이고 불쾌하게 느낀다.

비듬은 두피에서 마른 쌀겨 모양의 표피 탈락이 생겨 두피 전체로 퍼지고 가려워 긁으면 떨어지게 된다. 비듬은 지루성 피부염의 일종으로 가벼운 질환이면서 흔히 발생한다.

비듬이 생기는 원인은 확실하지 않지만 피지의 과다 분비로 인한 것으로 생각되고 선천성 지루성 요인은 가족적으로 갖고 있는 경우가 많으며, 체질적인 것이 영향을 미치는 것으로 여겨진다.

여기에 피부 피지선의 기능 이상과 세균이나 각질층에 생긴 이상이 복합적으로 작용하기도 한다.

지방을 좋아하는 성질을 가진 다형성 진균이 비듬이 있는 두피에서 많이 발견된다.

지루성 피부염은 이런 균의 성장에 좋은 조건을 제공하기 때문이다. 땀을 축진하는 인자나 정서적 긴장이 악화 요인이 되고 우유·버터·치즈·크림·초콜릿 등 지방이 풍부한 음식의 섭취와도 관련이 있다. 기타 정신적인 긴장이나 계절적인 원인으로 비듬이 생긴다.

비듬은 머리 뿐만 아니라 얼굴, 가슴 등 피부의 어느 부위에도 생길 수 있다. 이때는 피부염의 증세로 나타나므로 심하면 전문의의 상의해야 한다.

1. 비듬 치료법

비듬은 원인이 불분명한 만큼 근본적인 치료 방법은 없다. 다만 비듬을 억제하는 성분이 포함된 약용 샴푸로 꾸준히 머리를 감는 것이 중요하다.

비듬이 심하지 않으면, 비듬을 억제하는 성분인 셀레늄 설파이드·아연제제·레졸신 등이 함유된

샴푸로 꾸준히 머리를 감는 것이 중요하다. 좀 더 진행된 경우에는 잦은 세척 외에 부신피질 호르몬제를 발라 주는 것이 좋다.

너무 심하게 긁어 상처 부위에 세균 감염이 생긴 경우 항생제를 병용해야 한다. 간혹 특정 효모균 증식을 억제하는 항 진균제를 투여하면 의외로 효과를 본다.

2. 비듬에 좋은 먹거리

1) 복숭아 잎 달인 물 - 지성 비듬에 효과가 있다

복숭아 잎은 두피에 끈적끈적한 지성의 비듬이 생기는 사람에게 효과가 있다. 복숭아 잎 달인 물을 린스처럼 사용해 본다. 복숭아 잎 30장에 3컵의 물을 붓고 그 양이 반으로 줄어들 때까지 약한 불에서 달인 다음에 거즈에 걸러 식힌다.

샴푸로 머리를 감은 다음 이 물을 머리 피부에 바르고 20~30분 후에 충분히 씻어 낸다. 1주일에 한 번 정도 사용하면 비듬이 없어진다. 복숭아 잎은 생것이나 말린 것 모두 좋다.

2) 청주 - 비듬·가려움증을 없애 준다

머리를 감고 잘 말린 다음에 1/2컵 정도의 청주를 솜이나 손바닥에 묻혀 머리 전체에 문질러 마사지를 한다. 골고루 마사지를 한 후에 미지근한 물로 가볍게 헹구면 비듬이나 가려움증이 없어진다.

3) 알로에 즙 - 비듬이 생겨 가려울 때 바른다

화상을 입었을 때나 베었을 때 흔히 사용하는 것이 알로에 즙이지만 비듬으로 가려울 때 발라 주

면 가려움증이 가라앉는다. 알로에 잎을 5cm 정도로 잘라 길이대로 벌리면 속에서 끈적끈적한 점액이 나온다. 이것을 두피에 문지르듯 바르고 10분이 지난 다음에 씻어 내고 바른다.



복된다.

7) 식초 - 비듬이 생기는 것을 막는다

식초는 피부 혈관의 흐름을 왕성하게 하여 피부의 노화를 막아 준다. 머리를 감은 후 물에 식초를 타서 10배 가량 묽게 한 다음 린스 대신 사

4) 국화잎 샴푸 - 비듬으로 가렵고 불쾌할 때

국화에 들어 있는 약효 성분은 주로 머리 부분의 불쾌한 증세에 이용되고 있다. 두통, 현기증, 귀울림에도 효과가 있지만 그 외에 비듬을 막아 주는 작용도 한다. 품질이 좋은 국화의 잎만을 따서 진하게 달인 후 그 즙으로 직접 머리를 감는다.

5) 우엉 잎 즙

열을 내리게 하고 이뇨·해독 작용을 하는 우엉은 비듬에도 좋은 효과를 나타낸다. 우엉 잎을 빵아 즙을 짠 뒤 그 즙을 두피에 바르고 다음 날 아침에 씻어 낸다.

6) 오미자 우린 물 - 갈라진 머리카락이 치료한다

옛날부터 머리를 감을 때 주로 이용되던 것으로 창포 외에 오미자가 있다. 오미자 생잎과 덩굴을 잘라서 물을 가득 부어 3~4시간 동안 담가 두면 투명하면서도 끈기가 생긴다. 이것을 빛에 묻혀 머리를 빗으면 비듬에 효과가 있을 뿐만 아니라 머리카락에 윤기가 생기고 갈라지고 상한 머리카락이 회

용하면 비듬이 생기지 않는다.

8) 뽕나무 가지 구운 것 - 비듬·대머리를 예방한다

강장 작용이 있고 조혈 작용을 도우며 저혈압이나 불면증에 효과가 있는 뽕은 옛날부터 비듬을 없애고 대머리를 예방하는 데 이용되어 왔다.

비듬에는 뽕나무 가지 구운 것을 사용한다. 가지를 구워서 재로 만든 다음 재의 2배 되는 양의 뜨거운 물을 붓고 잘 흔들어서 그대로 식힌다. 식으면 윗물을 조용히 떠내서 천으로 거른다. 이 물을 머리 감은 다음에 두피에 문지르듯 발라 주고 30분 후에 씻어 내면 비듬이 없어진다.

9) 훗차 헤어 팩 - 가렵거나 머리카락이 빠질 때

훗차 1큰 술에 1컵의 물을 붓고 양이 반으로 줄어 들 때까지 중 불에서 달인 다음 그 즙을 탈지면에 묻혀서 머리카락과 두피에 바른다. 계속해서 발라 주면 가려움증이나 머리카락이 빠지는 증세가 없어진다. 72