녹차 마시기만 하니? 씻고 바르면 깔끔해!

녹차가 웰빙음료에서 팔방미인 미용 제품으로 변신하고 있다. 웰빙 열풍으로 커피대신 녹차를 찾는 사람들이 늘어나면서 녹차 케이크, 녹차 아이스크림, 녹차 라테 등 식품업계에 녹차 바람이 불고 있다. 미용계도 예외는 아니다. 녹차에서 떫은맛을 내게 하는 카테킨이 암과 노화를 예방하고 중금속을 없애준다는 사실이 알려지면서 다이어트 식품과 미용 재료로 각광받고 있는 것이다. 녹차 미용법을 이용해 올 겨울 건강 미인이 돼보자.

● 도움말 및 사진 제공
오설록 티하우스(www.osulloc.co.kr)

너무 많이 마시면 되레 속 쓰리고 소화장애

■ 녹차 잘 마시는 방법

녹차는 '찬 물' 보다는 '따뜻한 물'에 마시는 것이 좋다. 녹차의 감칠맛을 내는 아미노산 성분은 60~70도 물에서 잘 우러나기 때문이다. 물을 끓인 후 식혀서 우려내도록 한다.

몸에 좋기로 소문난 녹차. 그렇다고 해서 지나치게 자주 마시는 것은 금물이다. 녹차의 카페인 성분이 몸에 좋은 미네랄 성분까지 소변으로 배출하게 만들기 때문이다. 녹차에 있는 타닌 성분이 위벽을 자극해 소화장애가 생길 수 있다.

녹차는 약물대사를 방해하므로 약과 함께 마시지 않도록 한다. 또 커피의 반 정도 되는 카페인이 들어있기 때문에 예민한 사람이나 임산부의 경우 하루에 1~2잔 이상은 마시지 않는 것이 좋다.

■ 녹차 알짜배기 이용법

라면 끓일 때 녹차 넣으면 맛 깔끔

▲라면 먹을 때 녹차를 넣으면 녹차가 기름기를 흡수해 맛이 깔끔해지고 다이어트에도 효과적이다.

▲부은 눈을 가라앉히고 싶다면 냉장고에 넣어둔 차가운 녹차 티백을 눈두덩이에 올려 놓는다.

▲무좀이 있는 발에는 진하게 우린 녹찻물에 발을 담근다.

▲녹차를 마시고 난 후 티백은 버리지 말고 모았다가 한 번 더 우려 설거지 할 때 행굼물로 사용하면 소독 효과가 있다.

▲한 번 우려낸 녹찻잎을 잘 말린 뒤 베개 안에 넣어두면 녹차의 은은한 향이 머리를 맑게 하고 불면증을 치료한다.

민감한 피부에도 오케이(OK)!

녹차에는 바이오플라이보노이드 성분이 함유돼 있어 민감해진 피부를 진정시키고 모세 혈관 벽을 튼튼하게 만든다.

비타민 C와 E가 풍부해 피부를 하얗게 가꿔주고 타닌 성분이 모공을 수축시키는 역할을 해 피부를 탱탱하게 만든다. 타닌 성분은 염증을 방지하고 세균활동을 억제해 여드름으로 인해 염증이 심하거나 피부염이 있는 경우에도 효과적이다. 우려내고 난 녹차 티백을 여드름 부위에 올려놓는 것만으로 피부 염증을 줄일 수 있다.

녹차를 우리고 남은 티백이나 녹찻잎 찌꺼기를 모아 말린 후 망에 담아 욕조에 넣고 우려내면 피로가 사라지는 녹차 목욕을 즐길 수 있다. 비타민 C가 풍부해 거칠어진 피부도 부드러워진다.

비듬, 탈모에서 변비 예방까지

녹찻잎의 폴리페놀 성분은 위와 소장의 연동 운동을 도와 변비에 효과적 일뿐 아니라 천연 헤어 제품으로도 사용할 수 있다.

샴푸 후 녹찻물을 이용해 헹구면 머리결이 부드러워지고 윤기가 생기면서 비듬이 줄어든다. 녹찻잎의 타닌 성분은 모공을 조여 탈모에도 효과적이다. 땀냄새를 완화하는 효과도 있다.

녹차로 S라인 몸매를

1잔(100g)당 3kcal로 칼로리가 거의 없는 녹차는 마셔도 살이 찌지 않는 것이 특징이다. 또 녹차 속에 함유된 카테킨, 미네랄 등의 성분이 식욕을 억제해 주고, 체지방의 대사를 도와 군살없는 몸매로 가꿔준다. 운동 전 후에 마시면 지방 연소를 도와줘 더욱 효과적이다. 음식은 평소의 3분의 1만 줄이고 녹차를 3~4회씩 수시로 마신다.

다이어트를 할 때는 살이 빠지면서 주름은 늘고 탄력이 떨어져 피부노화가 오기 쉬운 만큼 녹차를 더욱 가까이 하는 것이 예쁜 몸매를 유지하는 비결이다. 카테킨 성분이 피부노화를 막기 때문이다.

/곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr

■ 서클렌즈 함부로 끼면 큰일 나요

하루 5시간 이상 끼지 말아야 눈화장 지울땐 렌즈 먼저 빼길 눈도 50분 일하면 10분 쉬어야

'눈이 예뻐야 미인'이라는 말이 있다. 그만큼 사람의 얼굴에서 눈이 차지하는 비중이 크다는 것이다. 렌즈의 테두리에 색깔을 넣어 눈동자를 크게 보이게 하는 '서클렌즈'도 덩달아 인기를 끌고 있다.

하지만 아름다운 눈에 건강함까지 더하고 싶다면 서클렌즈를 끼는데 주의해야 한다. 아름다워지기 위해 낀 렌즈가 실명을 초래할 위험도 있기 때문이다.

3년 가까이 서클렌즈를 껴온 이모(25·광주시 서구 화정동)씨는 얼마전부터 눈이 충혈되고 통증이 느껴져 병원을 찾았다. 병명은 '각막궤양'. 심하면 실명에까지 이르게 되는 병이다. 무리한 서클렌즈 착용이 가져온 병이었던 것. 전문가들은 서클렌즈는 일반 교정용 렌즈보다 두껍고 거칠어 눈에 자극을 주고, 산소 투과도도 떨어지는데다 심한 경우 색소가 흘러나와 부작용을 일으킬 가능성이 높다고 경고한다.

안과 전문의 이재범 교수는 저서 '천금같은 우리 눈 100세까지'(헬스조선·9천800원)에서 올바른 서클렌즈 착용에 대해 설명했다. 이 교수가 권하는 렌즈 사용법을 살펴보자.

■ 서클렌즈 사용할 때 주의할 점

눈에 직접 닿는 만큼 철저한 관리가 최우선. 전용 세척제를 이용해 소독하고 보관한다. 안과에서 렌즈 사용이 괜찮은지 검사를 받고, 안정성이 검증된 회사의 제품을 이용하는 것도 잊지 말아야 할 사항이다.

또 되도록 오래 착용하지 않는 것이 눈 건강에 유리하다. 꼭 필요한 상황에서만 착용하고, 하루 5시간 이상 끼지 않도록 한다. 통증이나 시력 감소, 눈부심, 충혈 등 평소와 다른 증상이 나타나면 곧바로 안과에서 검사를 받아야 한다.

황사가 많은 봄이나 먼지가 많은 곳에서 일할 때는 되도록 안경을 착용하는 것이 좋다. 먼지가 렌즈에 붙어 흠집을 내거나 각막을 자극해 상처를 남길 수 있기 때문이다.

■ 예쁜 눈, 건강한 눈 이렇게 지키자

난방 기구를 사용하고, 환기를 잘 하지 않는 겨울에는 습도가 낮아져 안구 건조증이 심해지기 마련이다. 눈에 이물감이 심해지고 뻑뻑함 때문에 고생이라면 '인공 눈물'로 수분을 보충하는 것이 도움이 된다. 사람에 따라 필요한 정도가 다르므로 안과 전문의 진료를 거쳐 투약한다.

건강한 눈을 위해서는 올바른 습관도 중요하다. 이 교수는 "한 번 나빠진 눈을 좋아지게 하는 방법은 없지만 생활 습관만 올바르게 한다면 건강한 눈을 오래도록 유지할 수 있다"고 말한다.

예를 들어 1시간 정도 컴퓨터 모니터나 TV를 본 경우 10분 정도 쉬어주고, 의식적으로라도 눈을 자주 깜빡여 눈물이 마르지 않도록 한다. 헤어 드라이어는 렌즈 착용전 사용하도록 하며, 화장을 하는 여성은 렌즈를 빼고 눈화장을 지우도록 하자. 세균 번식이 많은 식염수보다 전용 세척제를 이용하는 것이 좋다. /곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

인애공인중개사
핸 011-642-0391

횟집임대
• 고급횟집하실분환영
• 횟집으로 성공하실분
• 1층 2층 130평 탁자 42석
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 임대내용은 횟집 보고 상담

횟집건물매매
• 고급횟집하실분환영
• 대98평 연건평 388평
• 6층건물 3층,4층,5층,6층 임대완료
• 1층, 2층 고급횟집 130평 탁자 42석(연회석 완비)
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 상무지구를 주목하라 행정도시, 금융도시, 공공기관 집중
• 매도가 건물 보고 가격 결정 상담

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)

상가건물 매매
·충장로 대지 75평 5층건물 20억/1,700만 21억
·금남로 문화전당앞 대로변 5층 1억5천/900만 20억
·전대후문 대로변 75평 3층 8천만/800만 16억
·학동 16m×16m코너 대지 60평 5층 2천5백/270만 9억
·황금동 한전아파트근처 89평 2억/900만 20억
·광산구 구 도청옆 112평 단층건물 10억
·조대 대로변 대지 226평 단층 평당350만원
·금호동 충원아파트앞 대로접 330평 단층 당400만

토지매매
·운림동 신라예식장앞 대로접 480평 당200만(전체전용림)
·주월동 장미아파트앞 대200평 당250만
·광·송간 공항전철역 옆 대로접 1,400평 당100만
·봉선동 25m 도로접 700평 당 300만
·금호동 아파트 밀집지역 인근800평 당200만
·운남동 삼성아파트 후문앞 코너 192평 당200만
·운흥동 개발제한구역 임야 1만평 당1만5천
·도천동 60m 도로개설중 옆 자연녹지 5천평, 2천평, 당65만
·선암동 호대옆 대로변 1,300평 당150만
·선암동 호대옆 1,000평 당90만
·지산동 녹지 1,100평 당 35만
·선교동 입대 4만평 당3만
·광산구 역림동 관리지역 3,200평 당6만
·화순 도곡 임야(아산)3만평 당1만
·화순 도곡 관리지역 3천평 당6만
·화순 도곡오천 인근 관리지역 2만평 당10만
·화순 남면 계곡접 관리지역 6만평 당1만원
·담양읍 임야(묘접적합)2,700평 당6만

전원주택
·운림동 삼촌부락 대지 160평 당130만
·운림동 녹지 340평 당30만
·운림동 대지 280평 당50만
·화순 남면 한옥 대지 200평
·화순 남면 대지, 전 한옥750평 1억
·담양 천평 소재지 대지 700평 당80만

기타부동산
·화순 한천 금전저수지 위쪽 임야 6만16천평 당7천원
·화순 계곡접 임야 14만평 당4천원(임도개설, 가로수식재)
·화순 남면 계곡접 주택1동 3천평 당3만
·화순 남면 임야 3만평 당 5천원
·장흥 회진 바닷가접 황토주택 4천평 당10만

※광주인근 관리지역 임야, 전, 답 구함
※황토주택 동호인을 모십니다

믿음공인중개사
☎(代)971-4911 핸 011-627-0876
(첨단지구 우리은행사거리 세종문구옆)

첨단지역,쌍암동,월계동 상업지역 토지
·토지 570평(옷매장,병원,음식점,음악홀,기타)용도적합 평당540만원
·토지 250평(각종매장,병원,학원,사무실,기타)용도적합 평당530만원
토지 125평(음식점,유흥주점,음악홀,오락실)용도적합 평당430만원
·토지 100평(음식점,음악홀,맥주홀,기타)용도적합 평당310만원
·토지 1100평(복합상가,병원,예식장,학원)용도적합 평당 340만원

상가건물 매도
·대지 135평 건평 272평 보1억5천 월세650만원 매도9억7천
·대지 180평 건평 367평 보9천 월세800만원 매도9억5천
·대지 100평 건평 155평 보6천 월세300만원 매도5억4천

첨단 인근지역·생산녹지
·토지 대촌동 도로접 680평(물류,음식점,공장)용도적합 평당75만원
·토지 대촌동 도로접 980평(물류,창고,음식점)용도적합 평당75만원
·토지 비아동30m도로계획접 807평 평당 65만원
·토지 비아동 2000평 도로접(물류,주유소,공장)용도적합 평당120만원

첨단지역 음식점 임대차
·음식점 횟집:1층30평, 2층105평, 3층105평 시설완비 성업중 주차장완비 보증금1억 월세600만원
·음식점:1층 125평, 2층 125평 시설완비 시설비 3억3천 지하 주차시설 보증금3억 월세1200만원

상가 임대 및 분양
·1층 85평(옷매장, 각종매장)임대가 평당 800만원 분양가 1200만원
·2층 170평(병원, 사무실, 학원) 임대가 평당 300만원 분할가능

※부동산 교환(토지,건물) 지역관계 없음

21세기컨설팅주식회사
10년전통! 투자의 길을 아는 사람들 ☎(代) 525-0021, 친절상담 011-612-3421

경매 투자자 투자상담 환영!!
법원경매·공매에 투자하여 부동산 절반값에 산다!!
* 경매낙찰시 엄청난 수익이 기대되는 물건 상담환영!!
1. 첨단지구 월계동 상업지역내 5층건물 대지181평 준공1년된 건물 감정가 25억/최저가 12억
2. 화장동 터미널뒷편 현재 장례예식장으로 운영중임 7층건물 대지300평 감정가 35억/최저가 15억
3. 임동 자동차거리 도로코너변 대지420평 감정가 32억/최저가 14억

대물로 받은 아파트 5채 긴급매매
1. 용봉동 현대아이파크 57평형 아파트 분양가 2억8천6백 49평형 분양가 2억3천7백, 대물로 받은 부동산 긴급처분(분양가 이하로 매매가 조정 가능)

AAA급 깨끗한 건물 긴급 매각
1. 북동 롯데백화점건너편 도로변 대지50평 2층건물 매매가 2억5천(은행대출 2억안고 매매가능)
2. 광암교4거리 주유소옆 건물5층 대지71평 임대용건물 회사사옥 사무실용도 적합. 등림2지구 개발완료시 발전가능성이 높은지역 매매가:5억3천(주인사정상 긴급매매)
3. 농성동 상공회의소 건너편 리모델링 완료된 4층건물 대지 150평 감정가 18억 긴급매매가 12억 임대 잘나가는 건물임

감정가50%공시지가50% 이하물건 긴급매매
1. 금동 호밀백화점 2층 450평 감정가 18억 매매가 6억
2. 신안동 5층건물 감정가 27억 매매가 16억(부동산 교환도 가능)

현금투자 최요지 긴급매매
1. 광산구 고령동, 진곡동, 하남 제2산단 수용예정지역 1,300평 평당15만원
2. 임산지구 건너편 용두동 생산녹지 1000평 매매가 평당50만원 (신용동 주거지역 950평 매매가 평당70만원 신축아파트입구 도로변 토지
3. 동림동→신가리 방면 하남로 도로변 대지 1000평 전시시설·공장·창고·건물 신축부지 동림2지구아파트단지 건너편 매매가 평당220만원
4. 광천동 신세계백화점 건너편 상업지역 980평 긴급매매가 평당 450만원 오피스텔, 주상복합, 주차장용지 적합
5. 신안동시거리 대로변 대250평, 건평550평 건물3층, 감정가 25억 긴급매매가 15억 판매, 전시시설, 창고, 공장, 사무실, 병원, 옹도 적합

2006년도 광주지역 예식장 선호도!!(극장식 웨딩홀) 만족도!!(음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정기념!!
연말 송년모임을 호텔뷔페식으로..
예식장회원, 공무원, 경찰, 기타관공서, 각종기관단체직원 예식비 20% DC 중...
이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!
센트럴시티웨딩컨벤션
www.ccgwangju.co.kr
• 결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 각종 행사를 호텔뷔페식으로..
■예약접수중 ☎675-8500 (광주대학교 입구)

현대공인중개사
☎(062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)

급매물 상담 후 10일내 책임 중개

◀ 급히 구합니다 ▶
【건 물】
◉병원건물이나 병원으로 임대가 가능한 건물 현금15억
◉임대 소득이 높은 상가 건물
【토 지】
◉전원주택부지-광주시내나 장성, 담양, 화순
◉광산구 관리지역-삼도, 본량
◉평동공단 2차단지 부근 토지
◉투자 가치가 확실한 토지

◀ 급히 팝니다 ▶
◉하남 2지구 택지
준주거용지 170평 9억5천만원, 170평 9억원, 최고의 상권
◉학원, 정비공장, 식당, 창고부지
일곡동, 자연녹지, 424평, 25m도로에 접, 평당200만원
◉마륵동 김대중컨벤션앞
생산녹지 908평, 평당180만원
◉매월동 유통단지 택지
농산물 공판장앞 261평, 평당600만원
◉카센타, 식당부지
광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당280평
◉모텔:첨단, 대지 198평 건평600평 객실30개 대출10억 매도가 25억
◉물류창고부지
자연녹지, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당75만원(분할도가능)
◉창고 공장부지
210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
◉공장 창고부지(투자도가함)
관리지역, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입가 평당14만원
◉원룸부지:금호동, 대지 237평, 평당 135만원
◉광송 간 도로변 상가부지:61평 평당 750만원