

## 藥이되는 植物

### — 그 藥効와 食事法 —

서울市立西部病院 李 春 愛

#### 一. 사 과

사과는 바라科的 植物로서 西部亞細亞及 東部 유럽이 原産이다. 우리나라에서는 옛날에 中國에서 들어와서 栽培되어 크기가 적고 風味도 별르 없으나 그후 西洋사과가 輸入되어 맛도 좋고 種類도 많다.

사과의 糖分은 品種에 따라서 다르나 거의 12%에 達하며 Pepsin 脂肪等を 含有하고 있으며 酸은 遊離하여 存在하는 것이 約 1~2% 있고 사과酸 구연酸 酒石酸等を 含有하며 鞣酸도 약간 있다.

灰分으로서 카리(K)가 많고 磷酸도 상당한 量을 含有하며 Vitamin C의 少量과 A.B.도 극히 少量 가지고 있다.

사과가 消化를 促進시키는 果物이라는 것은 一般적으로 알리워져 있으나 急性腸가타루나 便秘時에 生으로 먹으면 特効가 있고 사과療法을 高血壓에 應用하는 醫師도 있다.

急性腸가타루의 경우에는 사과를 搾수 있으면은 絞질체로 醬판에 갈아서 사과 搾수로 먹인다.

이 사과 搾수는 回復期의 患者에게 全般的으로 좋은 飲食이지만은 特히 新鮮한 것을 권하는것이 重要하다. 此外 頭痛時에 마시는것도 効果가 있으나 또한 絞질체 醬판에 갈아서 사과큰 비니루에 발라서 頭痛이 심한 患部에 바르면은 잘 鎮

靜이 된다.

便秘時에는 搾수도 좋으나 오히려 사과를 그냥 씹어먹는것이 効果가 있다. 特히 每日밤 자기前에 한개씩 사과를 먹으면은 반드시 다음아침 氣分 좋게 便을 볼수있다. 獨逸의 역언에 “每日저녁의 한 個의 사과가 醫師를 멀리한다”라는 積언이 있다 한다. 西洋에서는 “아침의 果物은 金이다”하여 搾수있는데로 果物은 아침에 먹는것이 身體의 藥이 된다고 하나 사과와 便秘療法만은 밤에 먹는것이 効果가 현저하다.

사과는 또한 계속해서 먹고있으면은 血液을 맑게하며 健康에 좋을뿐 아니라 皮膚를 부드럽게 아물답게 하는 効果도 있다. 日光에 타서 皮膚가 거칠러졌을 때 사과를 많이 먹으면은 確實히 좋은 結果를 얻는다.

또한 혈액은 사과를 그늘에 말려서 이것을 대워서 內服하면은 腎臟病이 異常하게 낫는다는 事實도 있다.

사과 絞질을 배질배에는 곁에 食鹽水를 準備하여 짚어 넣는다. 그렇지않으면은 褐色으로 사과와 果肉의 색이 變하여 버린다. 이것은 果肉의 搾리어진 部分의 細胞가 破壞되어 그안의 酸化酵素가 움직이기 始作하기 때문이다. 食鹽水에 들어가면은 酵素의 作用을 中止시킬수 있으며 “배”의 경우도 마찬가지다.

사과는 果實로서 그냥 먹을뿐만 아니라 생으로 “사라다”나 酢를친 料理에 使用되며 여러가지로 應用價値가 높으며 또한 후라이를 해도 맛있고 砂糖에 조려도 좋고 통조림 재리 등으로도 每日 家庭에서 料靚로 넓게 使用된다. 西洋料靚로서 “애플”이나 “산새”들의 통구이를 했을경우 많이 사과의 “잠”을 만들어 내어놓지 않은 산새의 肉의 刺戟性을 사과의 “잠”가 緩和시킨다고 한다.

#### a. 사과酒

사과를 原料로하는 果實酒는 佛蘭西, 獨逸, 英國 등에서 많이 産出되고 있으며 우리나라 家庭에서도 만들어 즐겨 먹으며 먹어본 사람들에게는 特別 愛好되어 食後의 消化促進시키는 飲料로서 즐겨진다.

#### b. 사과酢

사과酒와 같은 것이며 사과를 原料로하여 醱酵시킨 果實酢로서 사과酒에서 다시 酸化醱酵시킨 것이다.

이 사과酢 두숫가락과 벌꿀 두숫가락을 넣은 Cup에 물을 가득 채어 마시면은 良藥하며 健康에 裨益이 된다고 한다. 또한 사과酢 만으로서도 疲勞回復 등의 效果가 大端하다. 이것은 最近 「바몬트의 民間療法」이라는 書籍으로서 D.C.자-비즈博士라는 80歲되는 美國醫師가 바몬트 州의 民間療法을 實驗한 結果의 著書이다. 이 책에는 또한 다음과 같은 例도 記錄되어 있다.

##### ① 食中毒의 豫防

酢가 가지는 Bacteria에 對한 殺菌力의 效果가 있다.

##### ② 肥滿한者

어떤 婦人이 사과酢 두숫가락을 넣은 Cup에 가득 물을부어 食事할때마다 마시

며 2個月間에 허리가 3cm나 가늘어졌다고 한다. 이것은 사과酢가 體內에 생기는 脂肪을 燃燒시켜 버리기 때문이라 한다.

##### ③ 高血壓

血壓이 300인 異常狀態에 있는 어떤 婦人이 사과酢의 常用과 저단백식으로 94歲까지 살았다 한다.

##### ④ 其他

疲勞의 回復는 勿論, 眩氣症 목아플때 慢性的 頭痛等에 效果가 있고 皮膚에 있어서는 皮膚炎 火傷 瘡癤했을때 밤의 發汗 다리의 捻挫等에도 效果를 나타내고 있다.

구연산이 疲勞回復에 效果가 있는것은 登山家들에게 利用되고 있으나 바몬트州에서는 사과酢를 活用하고 있는것 같다.

구연산 酢酸等は 아무리 마셔도 害가 되지 않지만은 胃潰瘍이 있는者 胃酸過多症이 있는者에게는 좋지않으므로 注意하여 使用하여야 한다.

## 二. 落花生(땅콩)

落花生은 南美가 原産이다.

周知된것과 같이 脂肪과 단백질이 豊富하며 그 단백질에는 榮養上에 效果가 많은 Amino酸을 含有하고 있다.

落花生에서는 기름도 짜내지만은 榮養價가 높은 食品이라는것은 잘 알리워져 있다. 特別 糖尿病患者 등의 間食用으로 適當하다.

또한 추울때는 Vitamin B<sub>2</sub>의 결핍이 되기 쉬우나 主食을 밥, 떡을 攝取하기 때문에 한몫더 Vitamin B<sub>2</sub>가 不足된다 落花生을 1日 10粒程度 먹으면 그것을 補充할 수 있다.

맥주의 안주로 榮養의 由로보아도 適當하다. 그러나 아이들이 너무 많이 먹으

● 妊娠初期부터 ↓ 産前・産後 ↓ 授乳期까지 ●

특히 **안産·젖不足**에

보다 새로와진 藥効!  
더욱 強化된 成分!

비라갈슘

300T入 德用瓶  
100錠入

効力 正確 三一製藥

低産婦營養 催乳劑

면은 배탈이 나므로 注意해야 한다.

三. 옥 파

옥파는 잠이 안올때 생으로 썰어서 파 개 밑에 두면은 잠이 오는데도 있고 생으로 먹어도 살아먹어도 神經衰弱의 藥이 된다.

유리과의 蔬菜로 “페르지아”의 原産이다. 特有한 臭氣는 硫化아티르 때문이며 이것이 一種의 刺戟劑가되며 消化液의 分泌을 促進시킨다. 甘味있는것은 蔗糖을 많이 含有하므로 Vitamin C가 豊富하며 B도 많고 A도 약간 있다.

옥파는 不眠症外에도 筋肉을 많이 使用할때도 効果있는 食物이며 登山 其他 筋肉勞動에 먹으면은 疲勞하지 않는다.

四. 파

파도 유리과의 植物로서 시베리아 아루타이地方이 原産이다.

파는 身體를 保温시키는 食物로서 겨울에 愛用되는 蔬菜이며 파의 臭氣는 揮發性硫化物 랄하자면은 硫化아티르 같은 것이며 生食하면은 神經을 刺戟하여 消化液의 分泌를 促進시키며 發汗作用도 가지고 있다. 그래서 蕎麥나 여러가지의 藥味로서 파의 效果가 있다.

감기 기운이 있을때 파를 잘게 썰어서 된장과 반반씩 섞어 사발에 넣은다음 뜨거운 물을 넣어 이불속에서 가루 마셔서 쉬면은 發汗하여 熱도 내리고 감기가 낫는다. 손질고, 效果가 좋고 맛도있으므로 감기 기운이 있을때 먹도록 하는것이 좋다.

파에는 또한 蔗糖을 含有하고 있어 甘味가 있고 Vitamin으로서 B와 C가 含有하고 있다.

친독친목한 物質이 많은것이 甘味도 있고 藥効도 많다. <잡지에서 발취한것임>