

오미자차

과로로 인한 기억력·시력 감퇴에 좋다

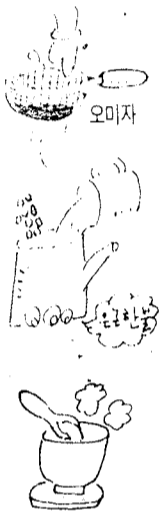
단맛, 신맛, 쓴맛, 짠맛, 매운맛의 다섯 가지 맛을 낸다는 오미자에 뇌파를 자극하는 성분이 있어 졸음을 쫓고 과로로 인한 기억력감퇴, 시력감퇴 증세에 좋다.

밤샘 작업을 하는 사람이나 늦게까지 공부하는 수험생에게 권할 만한 차다.

이렇게 만드세요!

재료(4인분) : 오미자 4작은술, 물 4컵, 꿀 조금

①오미자는 맑은 물에 살살 흔들어 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다.  
②깨끗이 씻은 오미자를 찻주전자에 넣고 적당량의 물을 부은 다음 은근한 불에 한소끔 끓여 찻잔에 따라 마신다. 꿀을 조금 넣어서 마시면 신맛이 가셔 맛이 좋다.



더위 먹었을 때

오이달인즙

오이는 체내에 쌓인 열이나 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠때는 안성맞춤인 채소다. 몸이 나른하고 식욕이 없어질 때에 먹으면 효과적이다.

오이는 생으로 먹어도 효과가 있지만 익히면 이뇨작용이 강해지기 때문에 오이 달인 즙은 권할 만 하다.

익힌 오이의 껍질을 벗기고 30g을 3컵의 물을 부어 그 양이 반으로 되도록 달인 다음에 이것을 하루에 3회로 나누어 공복시에 마신다.

녹두죽

녹두는 강한 이뇨작용과 체내의 열을 없애는 작용이 있으므로 여름에 더위를 먹었거나 입맛이 없을 때 좋다. 녹두로 죽을 쑤면 먹기도 쉽고 입맛도 돋구어준다.

방아풀 즙

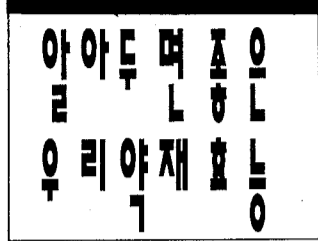
방아풀은 배가 아프거나 체했을 때 효과가 있다고 해서 옛날부터 한약재로 많이 쓰여 왔다.

위장의 상태를 좋아지게 해서 입맛을 돋구어 줄 뿐만 아니라 더위를 먹어 설사를 일으키는 증세에도 효과가 있다. 그늘에 말린 풀 2~3g을 달여 그 즙을 마셔도 효과가 있다.

①방아풀을 채반에 펼쳐 놓고 그늘에서 말린다.



②방아풀 2~3g에 물 3컵을 붓고 반으로 줄 때까지 달여 그 즙을 마신다.

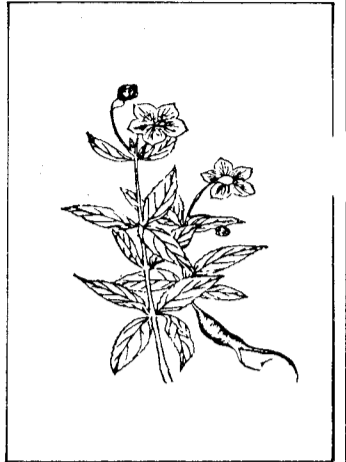


도라지

초롱꽃과에 들어가는 여러해살이풀로 접시꽃뿌리처럼 생김길쭉하고 굵은 뿌리가 달렸다.

우리나라를 비롯한 중국과 일본의 산과 들에서 자라며 8월쯤에 채취한다. 잘 알려진 민요에도 나오는 백도라지는 도라지 가운데 청초한 흰 꽃이 피는 도라지를 말하는 것이다.

쌉쌀한 맛이 잃어버린 입맛을 돌게 하는 데 그만이라 나



목이 아플 때 좋으며 이 밖에 기관지염, 편도선염, 천식, 감기 등의 증상이 나아지는 효과를 볼 수 있다. 그런데 도라지만 끓여 먹으면 약효가 너무 강해서 구토를 일으킬 수도 있으므로 감초를 2g 가량 섞는 것이 좋다.

목이 아프거나 편도선염이

편도선염 심할때...

물 반찬으로 밥상에 흔히 올랐다. 민간과 한방에서는 약재로 도라지를 두루 써 왔는데 한방에서 부르는 약 이름은 길경이다.

도라지는 폐를 맑게 하고 답답한 가슴을 풀어 주며 뱃속의 찬 기운을 풀어 주는 작용을 한다. 따라서 결핵을 비롯한 여러 호흡기질환에 따라다니는 가래를 없애는 작용이 뛰어나며 화농의 고름을 빠지게 해 상처를 아물게 하는 작용도 한다.

도라지뿌리를 하루에 3~10g 가량 달여 마시면 감기로

심할 때는 마시기도 하면서, 입에 머금고 입안을 행구기도 하면 훨씬 더 나은 효과를 얻을 수 있다.

술을 많이 마셔 어지럽고 속이 쓰릴 때는 도라지와 침뿌리를 37.5g씩 삶아 낸 물에 꿀을 타서 마시면 속이 풀리고 술독도 없앨 수 있다.

갑자기 오한이 느껴지거나 더위를 먹었을 때는 말린 도라지, 진피 20g씩에 생강 세 쪽을 넣은 뒤, 물 두 대접을 붓고 물이 반으로 줄 때까지 달이다 하루 서너 번에 나누어 복용하면 된다.

변비 민간요법

▽검은깨나 흰깨를 볶아 익혀서 이것을 매일 세 차례 식전에 큰 손가락으로 하나씩 입에 넣고 씹어서 따뜻한 물로 먹으면 좋다.

▽매일 세 차례, 식전에 쌀로 만든 식초 1/4티컵에 설탕 큰 손가락으로 둘을 넣어 끓인 물 한 사발에 풀어서 복용하면 좋

다.

▽올무쌀을 볶아 가루를 만들어 매일 세 차례 식전에 큰 손가락으로 하나씩 꿀을 약간 넣고 끓인 물 티컵에 풀어서 복용하면 효력이 있다. 이것은 얼굴에 나는 부스럼과 피부병을 없애 준다.

▽식전에 연밀(煉密) 큰 손가락으로 하나씩 끓인 물 한 사발에 풀어서 마시면 좋다.

중앙 회원 가입 안내

국산한약재는 조상의 열이 담겨있는 소중한 전통의약입니다.

본회에서는 아래와 같이 중앙회원을 모집하오니 많은 참여 바랍니다.

대상

농촌지도기관, 영농법인, 작목반, 생약분야단체, 학계, 제약 및 식품회사, 우리생약에 관해 관심있는 모든분

혜택

- 1) 생약재배에 관한 기술지도
- 2) 생약계약재배 및 수매알선
- 3) 입산채취증 발급
- 4) 국산한약재 상설매장 5% 할인
- 5) 생약분야 정보제공
- 6) 한국생약보(시세표 포함) 제공

구비서류

- 1) 가입서 양식(본부에 비치)
- 2) 주민등록등본 1통
- 3) 증명사진 2매
- 4) 회비 :
  - 개인 : 월 3,000원×12개월 = 36,000원
  - 가입비 10,000원 합계 46,000원
  - 단체 : 월 10,000원×12개월 = 120,000원
  - 가입비 10,000원 합계 130,000원

가입문의 : 협회사무국 전화(02) 967-8133