

감기 구운 매실...해열·진해에 효과

감기의 원인은 바이러스가 대부분인데 피로·수면부족·영양실조·추위 등으로 인해 몸의 저항력이 떨어졌을 때 감기 바이러스가 침투해 걸리는 병이다.

초기 증세는 몸에 오한을 느끼면서 떨리고 열이 나며 두통, 재채기, 콧물 등 여러가지 현상을 보인다. 치료의 기본은 충분한 영양섭취와 보온, 휴식이 필요하고 체내의 저항력을 높이기 위해 비타민 A·C를 적극적으로 먹어야 한다. 며칠 동안 계속해서 열이 내리지 않고 기침·가래가 심하며 가슴이 답답한 증세가 있을 때는 병원을 찾도록.

달걀 흰자·연근즙의 양치약

달걀의 흰자는 목구멍을 부드럽게 하고 기침을 진정시키는 역할을 한다. 이 달걀 흰자에 피로 회복과 정신 안정에 좋은 효과가 있는 연근으로 즙을 내어 섞으면 목감기에 특히 좋은 양치약이 된다. 이 양치약을 한모금씩 입에 넣고 양치를 하면 목감기에 효과를 볼 수 있다.

구운 매실 매실을 검게 구운 것은 기침의 진정과 열을 내리는데 효과가 있다.

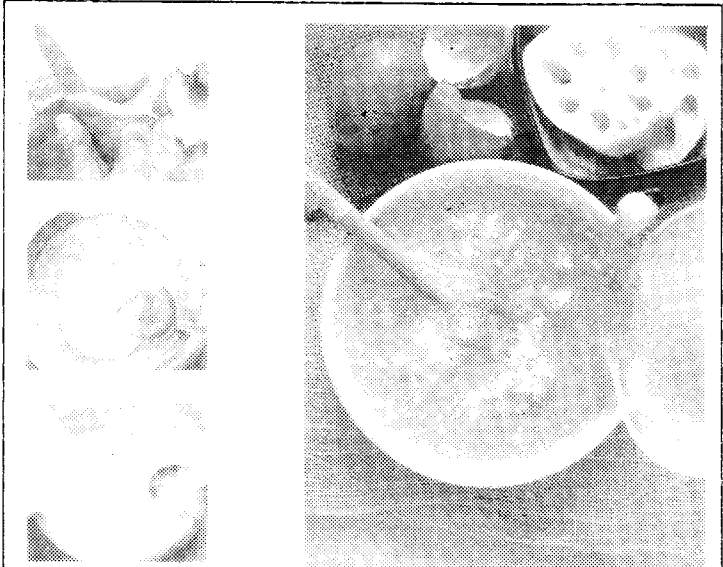
매실을 석쇠나 프라이팬에 얹고, 약한 불에서 거뭇거뭇해질 때까지 서서히 굽는다.

매실이 다 구워지면 2개를 대접에 담고 흑설탕 5g과 1/2컵 분량의 뜨거운 물을 부어 우려내면 그 물을 따뜻할 때 마신다.

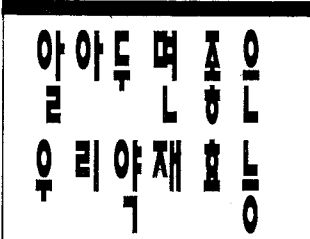
부추죽 부추의 강한 향을 내는 알린이라는 성분이 자율신경을 자극해 냉해진 위장·내장의 상태를 조절해 주고, 비타민 A·B·C, 칼슘, 철분 등이 풍부해 병을 앓고 있는 동안의 영양공급에 적합하다. 부추 죽이나 무침·잡탕 등으로 조리해 먹으면 몸이 따뜻해지고 몸이 차서 생기는 위통에 효과가 있다.

박하탕 박하의 주성분은 산뜻한 향을 내는 멘톨로 한방·양방에서 모두 사용

한다. 박하탕은 땀을 내고 열을 내리는 작용 외에도 두통을 다스리고 위를 튼튼하게 해 주는 약효가 있다. 잎·줄기 모두 말려서 약용으로 사용하지만 감기로 인한 열이나 두통에는 잎만을 사용한다. 잘 말린 잎을 잘게 썰어 1작은술 정도 넣고 끓인 물을 부어 잠시 두었다가 녹차처럼 마신다. 거름그릇이 있는 다기나 찻잔을 사용하면 편리하다.



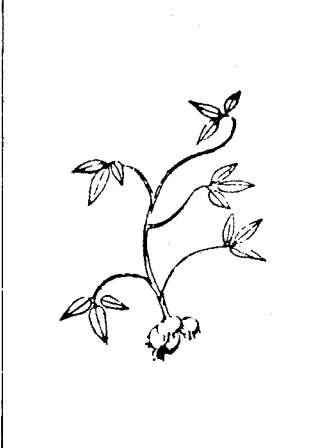
달걀 흰자 연근즙의 양치약 만들기
재료(3회분) / 연근...1/2개(중간 것), 달걀...1개
①상처가 없고 도톰한 연근을 골라 물로 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴다. 껍질을 벗길 때는 조금 두텁게 깎는 것이 좋다. ②껍질을 벗긴 연근을 강판에 곱게 갈아 체에 밭쳐 손가락으로 꼭꼭 눌러 즙만 받는다. ③달걀은 흰자만 준비해 연근즙에 붓고 손가락으로 잘 휘저어 컵이나 병에 부어 서늘한 곳에 보관한다.



현호색

현(玄)은 색이 검다는 뜻이고 호(胡)는 척박한 땅에서 자라는 식물이라는 뜻이며, 색(索)은 싹이 꼬이면서 돌아나는 성질이 있다는 뜻이다. 현호색은 양귀비꽃과에 들어가는 여러해살이풀이다.

주성분은 코리달린, 프로토펜 등인데 양귀비꽃과에 들어가는 만큼 테트라하이드로팔마틴이라는 성분이 모르핀 유사작용을 한다. 따라서 신경의



예를 들어 월경불순 때문에 혈액이 원활하게 순환되지 못하고 하복통을 일으켰을 때 현호색을 쓰면 효과가 있다. 또 기의 순환 이상으로 소화가 잘 안되고 위통이 일어날 때 현호색을 쓰면 그 위력을 발휘한다.

기의 순환 이상으로 생기는 위병이란 신경성 위병을 가리키는데, 한방에서는 심통이라

진통·진경작용 탁월

자극으로 몸이 아프고 쑤시는 동통에 복용하면 그 역치(생물체가 자극에 대한 반응을 일으키는 데 필요한 최소 한도의 자극 강도를 나타내는 수치)를 높여 통증을 멎게 하는 효과를 발휘한다.

현호색은 이렇듯 통증을 사라지게 하고 안정시키는 진통 효과와 진정효과가 있으며 경련을 가라앉히는 진경효과가 있다. 또 중추신경에 작용해서 구토증상을 다독겨려 주며 혈액순환을 촉진하고 기의 순환도 이롭게 해 준다.

고 부른다. 갑자기 상복부와 전흉부에 통증이 격렬하게 일어나는 병으로 여러 종류가 있다.

이러한 통증은 주로 위염, 위확장, 위궤양 때문이거나 폭음, 폭식 등으로 위에 분포된 지각신경이 이화학적 자극을 받아서 일어나는 동통이다. 따라서 상습적으로 신경성 위통을 일으키는 사람에게 현호색차는 매우 효과가 좋다. 하루 10그램 정도의 적은 분량만 차로 끓여 마셔도 효과를 볼 수 있다.

차 계절따라 마시자

진피차 감귤의 말린 껍질(진피)을 끓여서 마시는 향이 진한 차다. 껍질에는 과육보다 많은 양의 비타민 C가 들어 있어 피로회복·감기 예방·식욕증진·미용의 효과가 있으며 진한 향과 맛을 즐길 수 있는 건강차다.

재료(4인분) : 말린 감귤껍질(진피) 50g, 물 5컵, 꿀 4작은술

①껍질이 얇고 싱싱한 감귤을 골라 껍질을 벗겨 깨끗이 씻은 다음 물기를 닦는다. ②채반에 감귤껍질을 겹치지 않도록 널어 그늘진 곳에서 바짝 말린다. ③물기가 없이 잘 말랐으면 한지에

싸서 서늘한 곳에 보관해 두었다가 사용한다. ④잘 말린 감귤껍질을 찻주전자에 담고 5컵의 물을 부어 은근한 불에서 끓이다가 물이 4컵 정도로 줄면 찻잔에 따라 적당한 양의 꿀을 넣어 마신다.

생강차 생강의 매운맛을 내는 성분은 우리 몸의 신진대사를 촉진하여 몸을 따뜻하게 해 주는 작용을 한다. 몸이 따뜻해지면 감기 증세를 예방·치료하고 냉증, 저혈압 증세

에도 좋다. 그밖에 생강에는 간장과 위장의 운동을 돕는 작용이 있어 숙취해독에도 효과가 있다. 추운 겨울 밤, 맛과 향 그리고 건강까지 얻을 수 있는 생강차를 가족과 함께 즐기는 여유를 가져 보자.

재료(4인분) : 생강 1/2쪽, 물 4컵, 꿀·대추·잣 조금씩

①알이 굵고 싱싱한 생강을 준비하여 껍질을 벗기고 깨끗이 씻은 다음 마른 행주로 물기를 닦아낸다. ②물기가 마르면 얇게 저며썬다. 생강은 미리 준비해 두면 향이 떨어지므로 그때그때

손질해서 마신다. ③찻주전자에 얇게 저며썬 생강과 물을 넣고 약한 불에서 10~15분 정도 끓여서 따뜻한 찻잔에 부은 다음 입맛에 따라 꿀·대추·잣 등을 넣어 마신다.

침차 과음으로 인한 숙취와 초기 감기에 잘 듣는 침차는 몸을 따뜻하게

는데 여기에서는 침가루를 이용한 방법을 소개한다.

재료(1인분) : 침가루 1큰술, 물 1컵, 꿀·대추채 조금씩

①침은 흙을 말끔히 털어 내고 깨끗이 씻은 다음 물기를 닦아 적당한 크기로 자른다. ②자른 침은 손으로 결을 따라 찢어 분말기에 넣고 대충 짤은 다음 소쿠리에 담아 물에 행군다. ③손질한 침을 채반에 걸치지 않도록 펼쳐 서늘한 곳에서 말린다. ④침이 바짝 마르면 분말기에 다시 갈아 고운 가루를 낸 다음 차통이나 밀폐용기에 담아 서늘한 곳에 보관한다. ⑤따뜻한 찻잔에 침가루 1큰술과 끓는 물 1컵을 붓고 잘 저은 다음 입맛에 따라 꿀이나 대추채를 넣어서 마신다.

겨울철 감기에방엔 진피·생강차 과음으로 인한 숙취제거엔 침차

해 주고 두통·어깨결림을 가라앉히며 숙취로 인한 갈증 해소에도 좋다. 침차는 생침을 손질하여 그대로 끓여 마시는 방법과 침가루를 빨아서 마시는 방법 2가지가 있