

딸꾹질이 나올 때

감꼭지와 생강 달인물 마시자

뜨거운 것이나 자극이 강한 것을 갑자기 삼켰을 때, 또는 과음을 해서 신경이 자극되었을 때 딸꾹질이 난다. 그밖에 먹은 음식이 체했을 때, 또는 선천적으로 위장이 약하거나 위장 운동이 둔해져서 일어나는 수도 있다. 이런 딸꾹질은 일시적인 것이므로 기본적으로 해가 없고 그냥 두어도 자연히 낫는다. 단, 요독증이나 복막염을 앓고 난 뒤, 개복 수술을 하고 난 다음에는 주의가 필요하며 뇌출혈이나 뇌경색 증세가 있거나 위장 또는 호흡기의 질병이 있을 때도 딸꾹질이 일어날 수 있다.

부추씨가루

끈질기게 나는 딸꾹질은 수면을 방해하기도 하고 식사조차 어려울 정도로 번거로운 증세다. 오랫동안 멎지 않아 숨쉬기조차 괴로운 딸꾹질에는 부추씨를 말려 가루로 만든 것을 하루에 3회 먹도록 한다. 부추는 마늘과 마찬가지로 강장·강정 작용이 있고 약효도 다양해서 복부 통증이나 기관지염에도 뛰어난 효과를 나타낸다.

감꼭지와 생강 달인물

감꼭지는 옛부터 딸꾹질이나 트림, 구토증 등의 치료제로 쓰여 왔다. 어린아이의 딸꾹질은 위장이 차가워져서 일어나는 경우가 많은데, 이럴때 감꼭지와 생강 달인 물을 마시면 위장이 따뜻해지면서 딸꾹질이 멎게 된

다. 잘 익은 감의 싱싱한 껍지와 껍질을 벗겨 얇게 저민 생각을 푹 달여서 꿀을 조금 섞어 마시면 한결 맛이 좋다.

그밖에 효과가 있는 식품

쥐엄나무콩을 말려서 가루로 만든 다음 코에 빨대를 대고 천천히 들이마시면 딸꾹질이 멎는다. 이외에 콩 6g에 물 1컵을 붓고 물의 양이 반으로 줄어들 때까지 달여서 마셔도 좋다. 그밖에 밀가루에 고춧가루를 조금 섞어서 1작은 술 정도 삼키거나 생강즙 한 모금을 단숨에 마시는 것도 효과가 있다.

전립선 비대증에 좋은 민간요법

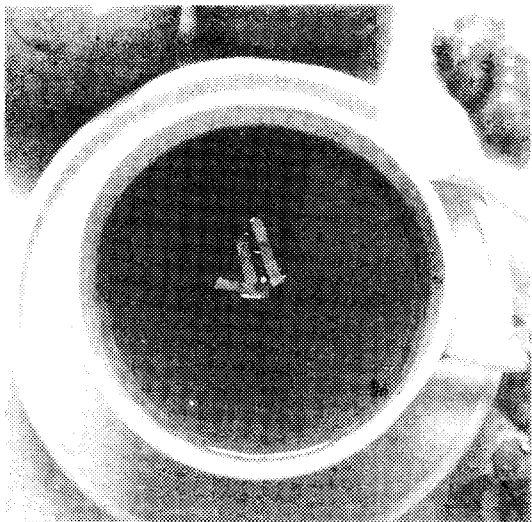
질경이 달인물

질경이는 옛부터 즐겨 사용되던 약재로 잎과 줄기는 차전초라 하여 위장을 튼튼하게 해주고 이뇨 작용이 있으며, 씨는 차전자라 하여 기침을 멎게 하는 작용을 한다. 일반적으로 전립선 비대증에는 잘 말린 잎이나 씨를 달여 마신다. 잎은 10g, 씨는 5g을 하루 분량으로 삶아 물에 푹 달여 마시면 된다.

감꼭지와 생강 달인물 만들려면

재료 (1회분)
/ 감꼭지... 10개, 생강... 1쪽, 물... 2컵

① 감꼭지가 상하지 않은 감을 골라 껍지만 잘 떼서 윗부분의 먼지를 털어낸다. ② 생강은 마르지 않은 싱싱한 것을 구입하여 깨끗이 씻은 다음 껍질을 벗겨 얇게 저민다. ③ 감꼭지와 저민 생강을 냄비에 담고 물 2컵을 부어 약한 불에서 은근히 끓여 국물이 갈색이 될 때까지 달인다. ④ 만드기의 포인트/약한 불에서 은근히 달여야 국물이 진하게 우려난다. ⑤ 맛의 특징/생강의 알싸한 맛과 감꼭지의 짙은 맛으로 마시기가 어렵지만 꿀을 조금 타서 마시면 좋다.



아아 두며 조인
글 리 야 재 호 노
우 리 야 재 호 노

침

술독을 풀고 모든 마비를 다스리는 침 한약재로 많이 쓰는 것은 갈근이라고 하는 침의 뿌리다. 땅속 30센티미터 밑에서 자라는 뿌리는 약효가 많다고 하며, 약으로 쓰기 전에 잔뿌리는 떼어 내고 깨끗이 손질해야 한다. 미리 따뜻한 물로 데워 놓은 그릇에 침가루 4~6그램을 넣고 끓는 물을 조금 부어 잘 갠다. 여기에 물을 한 컵 가량 부은 뒤 투명해지도록 저은 다음



없애주며 그 꽃은 장을 튼튼히 하고 하혈을 다스린다'고 하였다. 이 말처럼 갈화라고 하는 침꽃은 장을 튼튼하게 하고 깨끗하게 만드는 작용을 하기 때문에 걸핏하면 설사를 하거나 유난히 배속이 부글거리는 사람에게 아주 좋다. 일반인에게도 널리 알려진 갈근탕의 주 재료가 바로 침뿌리다. 갈근탕은 갈근 6그램, 마황 5그램, 작약, 생강 각 9g

'울화·술독 푸는데 효과'

설탕이나 생강즙을 조금 타서 마시면 된다. 침가루를 만들기 어려우면 건재약국에서 팔고 있는 침뿌리를 그대로 끓여 마셔도 좋다. 침뿌리 20그램에 물 두세 대접을 붓고 끓이다 물이 반으로 줄면 걸러 두고 여러번에 나누어 마시도록 한다. 이렇게 끓인 침차는 머리가 맑지 않고 자주 아프거나, 어깨나 목덜미가 늘 빠근하여 몸이 가볍지 않다고 느껴지는 사람에게도 좋은 약이 된다. 또 <본초강목>에서는 '갈근은 울화를 풀어 주고 술독을

램, 계수나무가지 5그램, 감초 3그램, 대추 6그램 등이 들어가는 처방이다. 감기에 특히 효험이 크고 몸살이나 오한이 날 때, 팔다리가 빠근할 때 먹어도 효과를 볼 수 있다. 축농증이나 비염, 코막힘이 심할 때는 갈근탕에 천궁과 신이를 2~3그램씩 첨가해서 쓰면 훨씬 나은 효과를 볼 수 있다. 알레르기성 비염으로 조금만 온도가 틀려져도 콧물을 줄 줄 흘리고, 재채기가 심해지면 눈과 코를 비비는 사람에게 권할 만하다.

차 계절따라 마시자

모과차 기침과 감기에 좋은 약효를 내는 모과는 맛이 시고 떼어 생으로 먹기 보다는 차나 술로 만들어 마시는 것이 좋다. 누렇게 잘 익은 모과를 얇게 썰어 황설탕에 재워 두면 모과시럽이 우려난다. 모과시럽을 끓는 물에 부어 차로 꾸준히 마시면 기침과 감기는 물론이고 술 마신 다음 날에는 술독을 풀어 준다. 신경통, 요통 증세에도 잘 듣는다. 재료(1인) : 모과시럽 2큰술, 끓는 물 1컵, 호도·대추채 조금씩 ①상처가 없고 잘 익은 모과를

골라 깨끗이 씻은 다음 마른 행주로 물기를 완전히 닦아 낸다. ②손질한 모과를 4등분한 다음 씨는 빼내고 살만 알파하게 부채꼴 모양으로 썬다. ③입이 넓은 밀폐용기에 모과와 꿀(설탕)을 켜켜로 안쳐 뚜껑을 닫고 서늘한 곳에 1~2개월



아한다면 꿀을 조금 넣어도 좋다. **쌍화차** 한말(漢末)의 의성장중경(張仲景)이 처방한 황기 의미를 내포하고 있다. 따라서 운동선수나 평소 몸을 많이 쓰는 사람의 근육의 피로를 푸는데 적합하다. 혹은 부부금슬이 너무 좋아 육체적으로 무리한 경우 피로회복을 위해서도 더 없이 좋은 약차이다. **계피차** 본래 계피의 기미는 온하고 달면서 맵다. 소화를 돕고, 비위를 따뜻하게 해주는 효능이 있어 소화불량에 걸렸거나 배가 찬 사람들이 즐겨 마셔 왔다. 추위를 쫓고, 진통, 행혈(行血)에도 탁월한 효과가 있어 추위로 움츠러든 어깨를 펴게 하고, 역시 전적으로 추위 때문에 생기는 몸결림이나 마비증상을 해결하는데 계피차는 겨울철에 남다른 사랑을 받는 기호차가 되고 있다.

추위 쫓아주는 계피차, 기침·감기에 모과차

쌍화차 피로회복에 더 없이 좋은 약차

정도 재워두면 진한 모과시럽이 우려난다. ④따뜻하게 데워 둔 찻잔에 모

과시럽 2큰술을 넣고 끓는 물을 부은 다음 얇게 채썬 대추와 호도를 띄운다. 더 진한 단맛을 즐

건중탕과 후대인의 사물탕을 합하여 만들어진 쌍화탕은 기혈, 음양을 고루 조화롭게 해준다는