

건강하게 삼시다

몸의 보약 마음의 보약

- 「몸의 보약 마음의 보약」은 본 협회○
- 申俊濤 이사(자생한의원장)님이 지으○
- 션습니다. 본편은 이 책에서 발췌하여○
- 실었음을 알려드립니다. <편집자註>○

제5장 건강강장식품

식물성 식품

(5) 연(蓮)



연꽃

연은 수련과에 속하는 다년생 수생식물인데, 열매를 연방 혹은 연실(蓮實)이라고 하고 뿌리를 연근(蓮根)이라고 한다.

연실죽(蓮實粥)은 혈액을 순환시키고 정신을 맑게 하며, 심장에 효과가 있고, 정력을 강하게 하며, 갈증을 다스린다. 연잎은 갈증을 낮게 하고 복통을 낮게 한다.

연실은 비장과 심장, 신장을 순환시키고, 설사를 멈추게 하며, 구증을 낮게 하고, 정신을 안정시키며, 지혈작용이 있다. 그러므로 비허(脾虛)에서 오는 설사, 요통, 유정, 자궁출혈, 이슬, 만성위장병, 우울증, 신경쇠약, 비임균성 요도염 등에 쓸 수 있다.

연근은 지혈작용과 어혈을 푸는 데 효과가 크다. 토혈, 각혈, 코피, 혈뇨, 장출혈, 혈리(血痢) 등에 좋다.

설사가 있으면 연실을 설탕을 넣고 삶아 먹으면 좋고, 술독을 잘 풀어주므로 숙취에는 연뿌리를 잘 찌어서 끓는 물에 타서 먹는다.

위에 출혈이 있으면 생 연근을 갈아 즙을 내어 수시로 먹는다. 토혈이나 하혈이 있으면, 연근을 즙을 내어 소금을 약간 넣고 자주 마시면 지혈이 된다.

(6) 땅콩

낙화생(落花生)이라고도 한다. 맛이 달고 성질은 평(平)하다. 비장(脾臟)과 폐(肺)에 작용하는데, 폐를 녹여주고(부드럽게 풀어 줌) 비위(脾胃)를 든든하게 하며 지혈작용도 있다. 마른 기침, 반위, 각기 등에 쓰고, 산모가 젖이 부족할 때 먹으면 좋다. 땅콩 속껍질은 지혈작용이 특히 뛰어나기 때문에, 혈우병, 수술 후의 출혈, 내장 출혈, 간장의 병으로 인한 출혈 등에 쓴다. 땅콩은 참외와는 잘 맞지 않으나 같이 먹지 않는 것이 좋다.

산모의 젖이 잘 나오게 하는데 쓰려면, 돼지족발 한 쌍에 땅콩 한 근(600g)을 아주 흐물흐물하게 고아서, 양념(소금이나 파 따위)을 전혀 하지 말고 수시로 한 그릇씩 먹는데, 국물만 마시지 말고 고기와 땅콩도 함께 먹는다.

(7) 죽순(竹筍)

죽순은 대나무 땅속줄기에서 돌아나는 연한 싹인데, 반찬으로 즐겨 먹는다. 맛은 달고 성질은 다소 찬데, 혈을 냉하게 해주고 소갈을 다스리며 오줌을 잘 나가게 한다. 눈을 밝게 하고, 술독을 풀어주며, 열기를 없애주고, 담을 제거하고, 위를 상쾌하게 해준다. 양(羊)의 간(肝)과는 맞지 않으므로 함께 먹지 않도록 한다.

천식에는 죽순을 삶아서 장기간 먹는다. 신장염에는 죽순과 옥수수 수염을 삶아서 그 즙을 마신다. 소변불통에도 마찬가지로 좋다.

홍역에는 죽순 삶은 물을 마신다. 중풍이나 고혈압 치료에 특이한 방법이 있다. 큰 청죽(靑竹)을 한 자 정도로 자르고 쇠꼬챙이로 마디에 구멍을 뚫어 속이 통하도록 해서 난로불에 세워서 구우면 아래에서 진물이 나오게 된다. 이 즙을 그릇에 받아서 복용한다.

(8) 기장

기장은 (氣)와 비위(脾胃)를 보하기 때문에 건강에 좋은 곡물이다. 평소 밥지어 먹을 때 조금씩 넣어서 먹으면, 맛도 좋고 영양도 풍부해지므로 일거양득이다.

기장에는 메기장과 찰기장이 있는데, 색깔에 따라서 청기장, 황기장, 백기장으로 구분한다. 청기장, 백기장은 성질이

약간 찬데 비해서, 황기장은 달고 평하다. 비경, 위경, 폐경, 대장경에 작용하여 기를 보하고 비위를 보한다.

곡물 중에서 비위에 가장 좋은 것에 속하므로, 비위가 허약한 사람은 찰기장을 밥지을 때 넣는 습관을 가지면 좋겠다. 특히 비허(脾虛)로 설사를 하는 사람은 청기장 반 되에 약 누룩(신곡) 1홉을 넣고 죽을 쑀어 먹는다. 곡란에도 백기장 죽을 쑀어 먹으면 좋다.

(9) 다시마

다시마는 갈조류(褐藻類)로서, 거제도, 후산도, 제주도 등



다시마

지에서 많이 난다. 성질은 차고 맛이 밍글고 푹이 없다.

<다음 호에 계속>

마·음·을·열·어·주·는·101·가·자·이·아·기

책 캔필드·마크 빅터 한센

만일 내가 다시 아이를 키운다면

만일 내가 다시 아이를 키운다면
 먼저 아이의 자존심을 세워 주고
 집을 나중에 세우리라.
 아이와 함께 손가락 그림을 많이 그리고,
 손가락으로 명령하는 일은 덜 하리라.
 아이를 바로잡으려고 덜 노력하고,
 아이와 하나가 되려고 많이 노력하리라.
 시계에서 눈을 떼고 눈으로 아이를 더 많이 바라보리라.
 만일 내가 다시 아이를 키운다면
 더 많이 아는 데 관심 갖지 않고,
 더 많이 관심 갖는 법을 배우리라.
 자전거도 더 많이 타고 연도 더 많이 날리리라.
 들란을 더 많이 뛰어다니고 별들을 더 오래 바라보리라.
 더 많이 겨안고 더 적게 다루리라.
 도토리 속의 떡갈나무를 더 자주 보리라.
 덜 단호하고 더 많이 긍정하리라.
 힘을 사랑하는 사람으로 보이지 않고
 사랑의 힘을 가진 사람으로 보이리라.

다이아나 루먼스

成人病協會 創立19周年을 祝賀합니다.

<p>한국베링거인겔하임주식회사</p> <p>會長 韓光鎭</p> <p>電話: 七九三 / 六三五五</p>	<p>한국아스트라주식회사</p> <p>社長 崔源洙</p> <p>電話: 五八七 / 一六三二</p>	<p>한일약품공업주식회사</p> <p>社長 禹正益</p> <p>電話: 四六〇九 / 六〇〇</p>	<p>현대약품공업주식회사</p> <p>社長 李漢求</p> <p>電話: 六九三 / 四二五二</p>	<p>동서울병원</p> <p>院長 柳聖熙</p> <p>電話: 九二六 / 九一七一</p>	<p>주식회사 의학신문사</p> <p>社長 柳準植</p> <p>電話: 四六七 / 二四三三</p>
--	---	---	---	--	---