

기침하고 가래가 낄때

질경이 달인 물, 공복에

기침과 가래는 감기의 초기 증세로 생각해 가볍게 여기는 경우가 많으나, 기관지염이나 폐병, 기관지확장증 등으로 인해 나타나는 경우도 있으므로 결코 무시해선 안된다. 특히 기침이나 가래가 몇 개월씩 끊이지 않고 지속되거나, 갑작스런 호흡곤란과 함께 발작적인 기침이 일어날 경우, 또는 가래의 색이 누렇거나 검은 경우에는 반드시 의사의 진단을 받도록 한다. 가정에서는 깨끗한 공기를 마실 수 있도록 자주 환기시켜 주고 담배 연기는 몸에 해로우므로 금연한다.

차조기·생강 달인 물

차조기의 잎과 열매에는 기침을 예방·치료하는 약효가 있다. 차조기잎 10장에 생강 5g을 넣고 물 1컵 반을 부은 다음 물이 반으로 줄 때까지 달여 마신다. 또는 차조기잎 10장에 진피(감귤의 껍질을 말린것)와 생강을 3g씩 넣어 물3컵을 붓고 진하게 달여 두었다가 하루 3회에 걸쳐 따

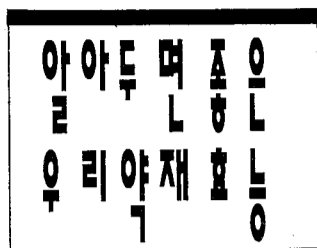
뜻하게 데워 마시면 기침에는 물론 열이 있고 한기가 느껴지는 증세에도 효과가 있다. 기침도 가라앉는다. 하루에 세 번 나누어서 마시도록. 연근을 그대로 갈아서 즙을 마셔도 같은 약효를 얻을 수 있다. 단, 껍질은 벗기지 말고 깨끗이 씻어 강판에 간다.

질경이 달인 물

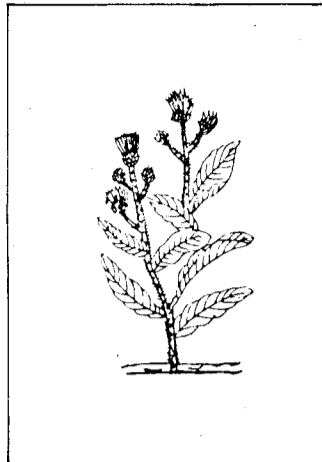
질경이는 들이나 길가에서 흔하게 볼 수 있는 다년초로 잎이나 씨에 약효가 있다. 한방에서는 잎을 '차전자'라 하고 씨는 '차전자'라 하여, 기침과 가래를 진정시키고 설사나 부기를 가라앉히며 이뇨 작용이 있는 것으로 알려져 있다. 기침이나 가래를 진정시키기 위해 약용으로 사용할때는 차전자나 차전차 10g에 물 1컵을 붓고 물이 반으로 줄 때까지 달여서 하루 3회로 나누어 공복에 마시도록 한다.

기침·가래를 막아주는 식품 선택요령

마른 기침이 나오고 끈끈한 가래가 조금씩 있을 때는 배, 무, 꿀, 목이버섯, 백합뿌리, 비파잎 등이 잘 듣는다. 비파잎은 뒷면의 잔털을 칫솔로 깨끗이 닦아내고 흐르는 물에 씻은 다음 서늘한 곳에서 말린 것을 잘게 부수어 약으로 쓴다. 이 가루에 뜨거운 물을 붓고 진하게 우려 낸 다음 차대용으로 꾸준히 마시면 마른 기침은 어느새 가라앉는다. 젖은 기침을 심하게 하고 가래가 끓는 증세에는 진피나 유자가 좋다. 누런 색의 가래가 끼고 열이 있을 때는 몸을 차게 하는 성질이 있는 무 또는 동아, 배, 해조류, 감 등을 먹는다. 무는 삶거나 달여서 먹는 것보다 생즙을 마시는 것이 더욱 효과적이다. 한기가 들거나 맑은 색의 가래가 나올 때는 몸을 따뜻하게 해 주는 마늘, 생강, 파, 진피, 은행, 호도 등을 먹는다. 은행은 기침과 천식을 가라앉히지만, 날것은 중독성이 있으므로 반드시 삶거나 구워서 먹도록. 하지만 삶은 은행이더라도 15세 이상일 경우 하루 8~10알, 15세 이하일 경우에는 하루 5알 미만이 적량이다.



잇꽃



말린 잇꽃이나 잇꽃에서 추출한 붉은 색소에는 부인들의 혈액순환을 원활하게 하고 컨디션을 조절하는 기능이 있다고 하여 옛부터 귀하게 여겨왔다. 월경이 아예 없거나 월경을 할 때 통증이 몹시 심할 때는 하루에 잇꽃 4~6그램을 달여 마시면 좋다. 다른 부인병에도 마찬가지다. 이처럼 부인들에게 좋은데

혈액순환을 원활하게

특히 아기를 낳고 난 산모의 피를 맑게 해 주고 월경을 고르게 해 주는 작용이 뛰어나다. <본초비요>에서는 잇이 흐르지 못하고 고여 있는 피의 원활한 순환을 도와 주고 종기와 통증을 없애는 작용을 한다고 하였다. 혈액이 원활히 순환되지 않고 몸 안에 고여 협심통이나 관상동맥 순환에 이상을 일으켰을 때는 잇꽃과 천궁을 15그램씩 섞어 알약을 열두 알 빻어 두고, 하루 세 번에 걸쳐 한번에 네 알씩 복용하면 좋다. 그런데 잇꽃을 적당히 쓰면 혈액순환도 촉진하고 혈액을 생성하기도 하지만 지나치게

많이 쓰면 오히려 피를 파괴하니 조심해야 한다. 꽃을 말린 뒤 술을 담가 마실 수도 있다. 말린 잇꽃 50그램에 설탕 20그램을 넣고 소주 1.8리터를 부은 다음 햇빛이 들지 않는 서늘한 곳에 보관해 둔다. 석 달 가량이 지나 술이 깨끗한 붉은 색으로 잘 익었을 때 하루 두 잔 정도씩 마시면 된다. 또 술에 담근 잇꽃에서 나오는 붉은 즙을 입술이 튼튼해 바르면 증세가 많이 나아진다고도 한다. 구내염도 이 즙으로 양치질을 자주 하면 잘 낫는다. <본초강목>에는 잇꽃의 씨가 부스럼을 다스리는 작용을 하는데 종기에는 잇의 싹을 짓찧어 붙이면 효과를 볼 수 있다는 기록이 있다. 잇꽃의 씨에서는 기름을 얻을 수 있는데 이 기름에는 콜레스테롤을 감소시키는 리놀산이 들어 있어 동맥경화를 예방하는 효과를 얻을 수 있다.



신상품

한방드링크 '단군신화'

대웅제약(대표 김운배)이 한방제제 드링크 단군신화를 발매했다. 단군신화는 피로와 스트레스에 지친 현대인에게 활력을 주는 드링크로 서울대 명예교수인 홍문화 교수의 추천을 받아 개발한 것으로 사철쑥과 마늘을 주성분으로 한 차세대 건강음료로 소개되고 있다. 단군신화는 몸이 백일동안 햇빛을 보지 않고 눈과 마늘을 섭취한 후 사람이 느끼는 민족시조인 단군왕검을 낳았다는 데서 착안했다.

몸에 좋은 약술 만들기

약술은 예전부터 건강을 지켜주는 민간약으로 전해져 왔다. 그러나 담그는 주재료와 소주의 분량, 숙성기간 등을 맞추지 못하면 오히려 해가 될 수도 있다. 약술을 담그는 방법과 마시는 요령을 정확히 익혀서 자신 있게 담가 보자.

모과술

소주 1.8ℓ

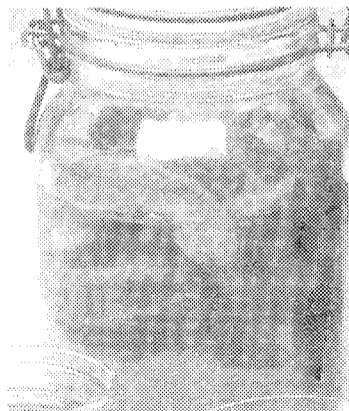
모과에는 신맛을 내는 사과산을 골라 깨끗이 씻은 다음 물기

жат술, 혈압내려주고 피부미용에도 탁월

과 구연산이 들어 있어 소화 효소의 분비를 돕고 신진대사를 촉진시켜 주며, 타닌과 비타민 C 또한 풍부해 기침과 천식을 가라앉힌다.

재료: 모과 1kg, 설탕 200g,

를 닦아 내고 4등분 한 뒤 다시 얇게 은행잎 모양으로 썬다. ② 은행잎썰기한 모과와 설탕을 밀폐용기에 켜켜로 담아 뚜껑을 닫고 1주일 정도 절인다. ③모과가 절여지면 적당량의 소주를 붓고



жат술

자양·강장제로 널리 알려진 잣은 비타민 B군과 불포화지방산이 많이 함유하고 있다. 잣으로 술을 담가 꾸준히 마시면 피부를 부드럽고 윤택하게 하며, 혈압을 내려준다. 재료: 잣 450g, 소주 1.8ℓ ①잣을 체에 담아 흐르는 물에 헹구듯이 흔들어 씻은 다음 마른 행주로 물기를 닦아낸다. ②밀폐용기에 씻어 놓은 잣과 소주를 담고 뚜껑을 닫아 서늘한 곳에서 3개월 정도 숙성시킨다. ③술이 익으면 체에 받쳐 잣은 걸러내고 술만 받아 입이 작은 술병에 옮겨 담는다. 1회에 20~30ml씩, 하루에 2~3회 마신다.

뚜껑을 닫은 다음 서늘한 곳에서 3~6개월 정도 숙성시킨다. ④술이 익으면 배보자기나 거즈 등에 모과를 걸러 내고 술만 입이 작은 유리병에 옮겨 담는다.