

기관지 천식에

인삼탕·수세미즙 효과

기름에 절인 은행

기름에 튀긴 것이나 삶아서 익힌 것, 불에 구운 것 등을 매일 꾸준히 먹으면 가래를 가라앉힐 수 있다. 날것은 먹지 말도록.

가을에 신선한 은행을 골라 껍질을 벗기고 유리나 사기그릇에 담아 콩기름 또는 식물성 기름을 부은 다음 뚜껑이나 랩으로 밀폐해 3개월 정도 저장해 두었다가 아침·저녁 한알씩 먹는다.

수세미즙

가을에 잘 익은 수세미를 골라 즙을 내고 얼음설탕과 함께 달여 마시면 가래가 진정되고 천식에 좋은 효과를 낸다.

수세미를 구하지 못했을 경우에는 오이를 강판에 갈아 즙을 마신다. 3개 정도 즙을 내어 마시면 효과를 볼 수 있다.

인삼탕

혈관의 운동을 돕고 중추 및

신개발품

‘참다래술’ 농진청 원예연구소

참다래를 이용한 「참다래 발효주」가 곧 선보일 예정이다. 농진청 원예연구소팀에 의해 개발된 참다래술은 시판 과일주보다 색과 맛 향기가 독특해 시장성이 좋을 것으로 전망되고 있다.

참다래는 다른 과일에 비해 비타민 무기질 함량이 높고 구연산 등 유기산 함량이 풍부하다고.

‘유자식초’ 거제시 농촌지도소

유자를 이용한 천연식초와 정초(진액)가 거제시 농촌지도소(소장 김경연)에 의해 개발돼 유자재배 농민들에게 희소식이 되고 있다.

유자식초는 유자껍질을 주재료로 해서 제조된 것으로 연간 4백여의 유자부산물 이용효과가 있을 것으로 기대를 모으고 있다.

호흡중추를 자극해 천식을 치료하는 효과를 낸다. 인삼으로 탕을 끓여 마시면 효과가 좋는데, 약효가 강하므로 이틀에 한잔씩 7일간을 마신다. 며칠 쉬었다가 다시 시작한다.

어떤 경우에도 식기 전에 마시는 것이 중요하며, 마신 직후에 과일이나 과일은 피한다.

배시럽연근즙

배는 옛부터 변비와 배뇨에 좋다고 알려졌다. 한방에서는 배를 여러 가지로 써 왔는데 담이 나오는 기침에는 배즙에 연근즙을 섞어 먹으면 기침으로 인한 불안정을 다소 회복할 수 있다. 연근즙 대신 생강즙을 섞어 먹어도

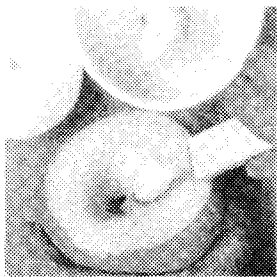
좋다. 소화력이 약한 사람은 배를 먹으면 설사를 일으키기도 하므로 많이 먹지 않도록 한다.

남천열매가루

12월경에 따낸 잘 익은 남천열매를 불에 검게 구운 다음 가루로 만든다. 이 가루를 1/2큰술씩 하루에 2~3회 물과 함께 마신다. 말린 열매를 달인 물도 효과를 볼 수 있으므로 하루 분량으로 5~10g을 달여 몇 회에 걸쳐 나누어 마시도록 한다. 강한 효과를 내므로 하루 분량을 초과하지 말고 꼭 지키도록.

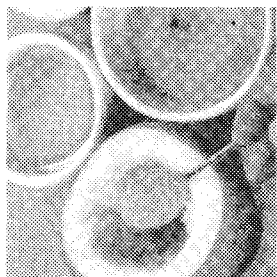
배시럽 연근즙 만들려면

재료(1회분) : 배(큰것) 1개, 연근즙 1/2컵, 황설탕 1/2컵.
①배는 큰 것을 골라 깨끗이 씻어 배 꼭지 부분을 1cm정도 두께로 동글게 도려 내어 뚜껑을 만든다.



②배의 씨와 속 부분을 도려내고 그 속에 황설탕 1/2컵을 넣고 뒤 배 뚜껑을 덮는다.

③뚜껑을 덮은 배를 은박지에 싸서 미리 달구어진 석쇠에 올려 약한 불에서 20~30분 정도 굽는다.



●만들기의 포인트 : 배의 속을 도려낼 때 배의 살이 파여지지 않도록 조심한다. 속을 너무 많이 파내면 구울 때 터지기 쉽다. 적어도 1cm정도는 남겨둔다.

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.

대추술

대추에는 오래 된 기침을 가

술을 담글 때는 말린 대추를 사용하는데, 시중에서 판매되는 것을 구입하는 것도 좋지만

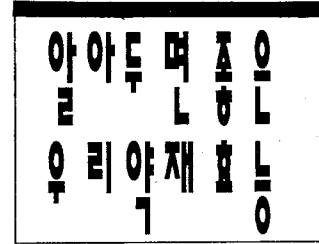
대추술, 강장·피로회복 노화방지에도 효과

라앉히고 이뇨, 강장, 피로회복, 식욕증진 등의 작용이 있다. 또한 대추술을 담가 조금씩 마시면 노화방지의 효과도 얻을 수 있다.

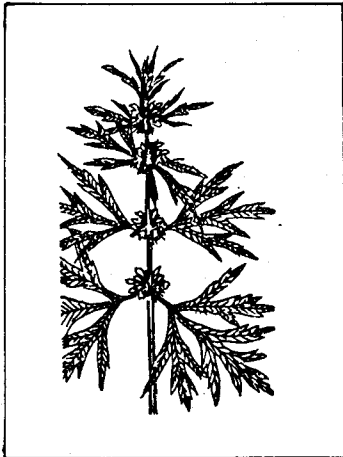
약효를 살리기 위해 직접 말려서 이용해 본다.

재료 : 대추(말린 것) 150g, 얼음설탕 50g, 소주 1.8ℓ

①껍질에 윤기가 있고 달콤



익모초



나아지고, 알약으로 만들어 먹어도 증상이 눈에 띄게 나아지는 것을 느낄 수 있다.

익모초 조청을 만드는 방법은 간단하다. 익모초 600~1,200그램을 재탕까지 한 뒤 건더기를 거르고 꼭 짠 다음 걸쭉해질 때까지 끓이면 된다.

차를 끓일 때는 익모초가 20그램 가량 들어간다. 익모초 20그램에 물 세 대접을 붓고 물이 반으로 줄 때까지 졸인 다음 짜 두고 차처럼 마시면 된다. 알약을 만들 때는 익모초 조청에 익모초가루를 넣어 반죽하거나, 졸인 꿀이나 밀가루풀로 익모초가루를 반죽하면 된다. 알약은 0.3그램가량 되는 것이 알맞으며 한 번에 신알씩 아침, 점심, 저녁으로 따뜻한 물로 복용하면 된다.

<본초강목>에 따르면 익모초는 소서와 단오 사이인 유월 육일에 채취하는 것이 가장 좋

월경불순·대하증에 효과

익모초는 여성에게 도움이 되는 약재다. ‘익’이 도움이 된다는 뜻이고 ‘모’가 어미, 곧 여성이라는 뜻이므로 익모초는 약리적인 효능에 근거하여 붙은 이름인 것이다.

익모초를 우리말로 ‘암논비앗’이라고 하는데 잘 알려져 있는 이름은 아니며 간혹 육모초라고도 하나 이것은 잘못된 말이다.

조금만 신경을 써도 월경이 제때 안 나오거나 굉장히 통증이 심할 경우 익모초를 끓여서 조청처럼 만들어 먹거나 차처럼 끓여 마시면 증상이 많이

으며 줄기와 뿌리, 잎, 꽃, 열매 등은 여러 병을 치료하는데 아주 요긴하게 쓰였다고 한다.

꿀풀과에 들어가는 두해살이 풀인 익모초는 자궁의 수축력과 긴장성을 높여 주기 때문에 월경불순, 대하증, 불임증을 비롯한 각종 부인들의 질환에 큰 효과가 있다.

기혈이 허약하여 생식기능이 떨어졌거나 불임증으로 고통을 받고 있는 부인은 익모초 30~60그램에 대추 15그램을 넣어 끓인 다음 차처럼 마시면 효과를 볼 수 있다.

한 맛이 강한 대추(말린 것)를 골라 깨끗이 씻은 다음 마른 행주로 물기를 닦아낸다. ②손질해 둔 대추와 분량의 얼음설탕·소주를 밀폐용기에 담고 뚜껑을 닫은 뒤 서늘한 곳에서 4~5개월 정도 숙성시킨다. ③술이 익으면 거즈나 배보자기로 걸러 술만 마신다.

감귤술

감귤에는 풍부한 비타민 C가

므로 술을 담글 때는 껍질째 사용하는 것이 좋다.

재료 : 감귤 600g, 얼음설탕 200g, 소주 1ℓ

①껍질이 얇고 잘 익은 헛귤을 골라 깨끗이 씻은 다음, 반은 껍질을 벗기고 반은 껍질째로 레몬을 썰듯이 동글게 2~3조각으로 자른다. ②손질해 놓은 감귤과 적당량의 얼음설탕·소주를 밀폐용기에 담고 뚜껑을 닫아 서늘한 곳에 2개월 정도 숙성시킨다. ③술이 익으면 거즈나 체에 건더기를 걸러내고 술만 받아 입이 작은 유리병으로 옮겨 담는다.

들어 있어 신선대사를 촉진하고 식욕을 돋구며 피부미용·감기에방에 약효를 낸다.

감귤의 껍질에는 과육의 4배나 되는 비타민 C가 들어 있으

1회에 20~30ml씩, 하루에 2회 마신다. 식욕이 없을 때는 감귤술 20ml에 물을 조금 타서 식전에 마시도록 한다.