

오십견일때

황벽나무속 껌질 가루에 식초 달걀흰자 섞어 '찜질'

노화 현상의 하나로 50대에 많이 나타나기 때문에 '오십어깨(五十肩)'라는 이름이 붙었다. 전문용어로는 '어깨관절주위염'이라고 한다. 어깨 관절에 서서히 통증이 일어나 심하면 등의 지퍼나 단추를 잠글 수 없을 만큼 어깨를 움직이기가 힘들어진다. 격렬한 통증이 아닌 한 따뜻하게 해주면 가라앉지만 악화되어 어깨를 전혀 움직이지 못할 때는 의사의 치료를 받는 것이 좋다. 급성이면 냉찜질을, 만성이면 온찜질을 해서 근육을 풀어주도록. 통증이 가시면 조금씩 어깨 관절 운동을 해 주는 것이 좋다.

천남성연고

천남성의 땅속줄기는 옛부터 한방에서 담이나 풍치 등에 효과가 있는 약재로 쓰여져 왔다. 9~10월경에 캐낸 천남성의 땅속줄기 중에서 뿌리를 제외한 나머지 부분을 햇볕에 바짝 말려 가루로 만든 다음 밀가루와 식초를 넣

고 반죽하여 사용한다. 단, 천남성은 독성이 강한 식물이므로 취급에 주의해야 한다. 천남성은 한의원이거나 한약재시장에서 쉽게 구할 수 있다.

개다래나무 달인 즙

8~9월에 익은 오렌지색의 개다래나무는 열매를 그냥 먹기도 하지만, 나무줄기를 달인 즙은 관절 부위의 통증을 완화시켜 준다. 개다래나무 약 15g에 3컵의 물을 부어 그 물이 반으로 줄어들 때까지 달인다. 이렇게 달인 개다래나무즙은 하루 분량으로 삶아 매끼 식사 전에 마시면 어깨 관절 주위의 통증이 어느 정도 가라앉는다.

엄나무껌질 달인 즙

엄나무껌질은 팔다리가 뻣뻣하고 아플 때 효과가 있다.

엄나무껌질 500g에 물 5컵을 붓고 그 물이 반으로 줄어들 때까지 달여서 걸쭉하게 만든 다음 이것을 식사 전 공복에 한숟가락씩 2주일 정도 먹는다.

엄나무에는 풍을 다스리고 담을 몰아 내는 작용이 있어 신경계통의 병에 흔히 쓰이는 민간 약재이다.

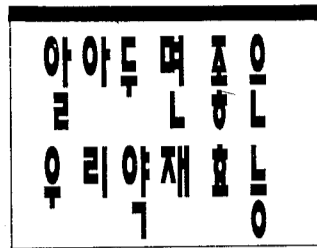
특히 엄나무껌질은 팔다리가 뻣뻣하고 아플 때 때 효과가 있다. 엄나무껌질 500g에 물 5컵을 붓고 중불에서 두시간 가량 달인다. 물이 반 정도로 줄어들어 걸쭉하게 되면 이것을 식사 전 공복에 한숟가락씩 2주일 정도 먹는다.

엄나무껌질은 약재상에서 따로 파는데, 껌질뿐만 아니라 나무에도 약효가 있으므로 적당한 크기로 자른 엄나무를 달여도 마찬가지로 효과를 기대할 수 있다.

그밖에 효과가 있는 식품

황벽나무속 껌질을 가루로 만들어 식초와 달걀흰자, 생강즙을 섞은뒤 아픈부위에 찜질을 하면 서서히 통증이 가라앉는다.

또 햇볕에 말린 수세미열매를 가늘게 썬 뒤 가루로 만들어 10g씩 매일 먹으면 통증을 가라앉히는데 도움이 된다.



두릅나무



다. 약으로 주로 쓰이는 부분은 뿌리껌질과 나무껌질, 그리고 가시 등이다.

건재약국에서 파는 것은 두릅나무줄기의 껌질을 말린 총목피인데 회갈색을 띠며 가시가 있다. 맛은 맵고 성질이 차지도, 뜨겁지도 않아 열성 체질이나 냉성 체질을 가릴 것없이 두루 약으로 쓸 수 있다.

해열, 익기, 거담작용이 있어 옛부터 민간에서는 열을 내리고 기운을 돋우며 가래를 없애는 약으로 많이 이용해 왔다. 뿐만 아니라 혈당을 떨어뜨리는 작용을 하여 당뇨병 처럼 고치기 어려운 병에도 약으로 썼다.

가시가 많이 붙어 있는 나뭇가지를 이른봄이나 가을에 따서 칼로 잘게 썬 다음 그늘에 말린다. 이것은 두 줌 정도 달여서 차 마시듯 꾸준히 복용하면 된다.

아주 심한 고혈압도 한 달 가

봄철 입맛 돋구는 영양식

이른봄에 난 두릅나무의 어린순은 많은 사람들의 사랑을 받고 있는 산채다.

겉껌질을 살짝 벗기고 삶은 뒤 나물로 무치거나 튀겨먹으며, 날것은 볶은 뒤 양념장을 곁들여도 좋다. 칼슘, 인, 철분, 비타민 B1과 비타민 C 등 영양 성분이 골고루 들어 있고 향기가 강해 입맛을 돋구는 영양식으로 모자람이 없다.

한방에서는 고혈압, 당뇨병, 신경통 등의 치료제로 처방하며 총목이라는 이름으로 부른

량이 지나고 나면 증상이 나타나는 것을 느낄 수 있다.

하지만 두릅나무의 가시는 위장에는 부담이 되어 해를 입을 수도 있으니 주의해야 한다.

당뇨병, 위장병, 신경통 등이 있을 때는 두릅나무의 가지나 뿌리껌질을 약으로 쓸 수 있다. 위궤양이 있는 사람은 뿌리껌질 12그램에 감초 6그램을 넣고 물 세 대접을 부은 다음 물이 반으로 줄 때까지 달여 두고 하루 네 번씩 빈속에 마시면 된다.

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.

를 밀폐용기에 담고 뚜껑을 닫은 뒤 서늘한 곳에서 2개월 정도 숙성시킨다. ①술이 익으면 체에 받쳐 알로에를 건져낸 다음 술만 받아 입이 작은 유리병으로 옮겨담는다.

하루에 2회, 소주잔으로 1잔씩 마신다. 쓴맛이 있어 마시기 어려울 때는 우유나 레몬즙을 타서 마시면 훨씬 부드럽다.

인삼술

한약재 중에서도 진귀하게

다루어지는 인삼은 허약 체질을 개선해 주고 식욕을 돋구어 위장·신장·간장의 기능을 돕는다. 그밖에 피로회복 기능이 뛰어나며 신경쇠약 증세에도 잘 듣는다.

인삼은 고려인삼이 세계적으로 알려져 있으며 술을 담글 때는 백삼이나 홍삼이 좋다.

〈재료:인삼(백삼 또는 홍삼) 100g, 얼음설탕 200g, 소주 1.8ℓ〉

① 잘 말린 백삼이나 홍삼을 골라 씻지 말고 그대로 얇게 어슷썬다. ② 썰어 놓은 인삼과 얼음설탕·소주를 주둥이가 넓은 밀폐용기에 담아 뚜껑을 닫아 서늘한 곳에서 6개월 정도 재워 두었다가 술이 익으면 마신다. 인삼술은 건더기를 걸러내지 않는 것이 특징이다.

씹살한 인삼맛이 일품인 인삼술은 1회에 30~60ml씩, 하루 3회 마신다. 식욕이 없을 때는 식전에 마시고 허약 체질을 개선하기 위해서는 잠자리에 들기 전에 마시는 것이 좋다. 단, 혈압이 높거나 알레르기성 체질인 사람은 피한다.

신개발품

'유자식혜'

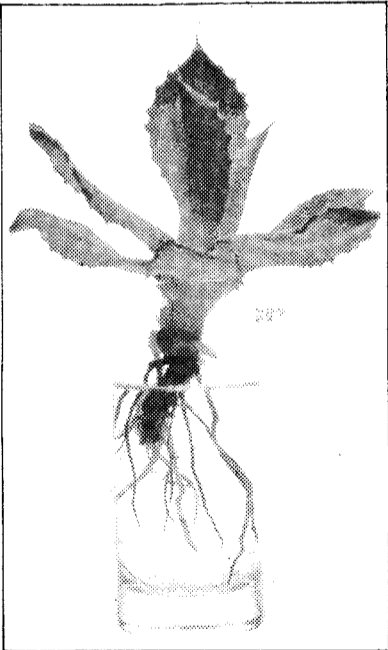
농진청 농촌생활연구소

유자를 이용한 요구르트 식혜 카스테라 머핀 등 유자향이 풍부한 가공식품 4종이 개발됐다.

농촌진흥청 농촌생활연구소 가정경영과 식품자원이용연구실 연구팀은 비타민과 무기질이 풍부한 알칼리성 식품인 유자를 이용해 이같은 가공식품을 개발했다.

유자는 옛부터 향기가 좋아 부유층의 제수용이나 약용에 한정적으로 이용할 정도로 비타민C가 레몬의 3배나 되고 비타민 B복합체와 비타민A의 모체인 카로틴, 모세혈관 보호에 좋은 헤스페리딘 성분도 많이 함유되어 있다.

특히 일본에서는 이같은 유자의 성분으로 주스 식초 잼 장류 곤약 및 모니카 양갱등의 과자가공품 뿐만아니라 약용 화장품용 향금 등에도 활용하고 있다.



알로에술

알로에는 비타민 B·C가 풍부해 여드름·화상등에 바르면 효과가 있다. 또한 술을 담가 마시면 위를 튼튼하게 해 주고 변비·신경통·불면증에 약효를 낸다.

〈재료:알로에 300, 얼음설탕 100g, 소주 1ℓ〉

①알로에의 잎을 잘라 깨끗이 씻은 다음 물기를 닦아내고 3~4cm 크기로 자른다. ②썰어 놓은 알로에와 얼음설탕·소주