

국화향 높은 가을날의 차 한잔

감잎차

감나무의 어린 잎을 말려서 우려낸 차로, 비타민C와 A가 풍부해 감기를 예방하고 병에 대한 저항력을 높여 준다. 또한 꾸준히 마시면 고혈압, 동맥경화, 당뇨병 등의 성인병을 예방하는 물론 치료효과도 얻을 수 있다.

재료(1인분): 어린감잎(말린 것) 1큰술, 끓는물 1컵, 꿀 조금

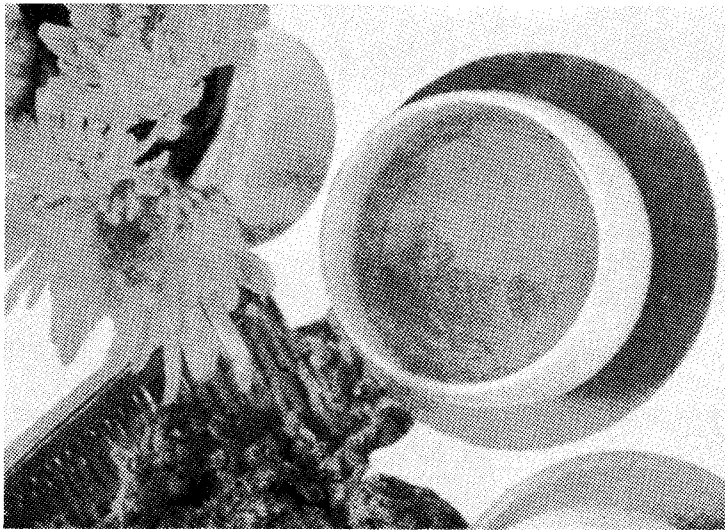
① 3~6월경에 싱싱한 감잎을 따서 깨끗이 씻은 다음 물기를 닦아내고 찜통에 넣어 센불에서 2분정도 찐다. ② 찐 감잎을 채반에 걸치지 않도록 펼쳐 햇볕에 바짝 말린다. ③ 잎이 바짝 마르면 얇게 채썬 다음 밀폐용기나 차통에 담아 서늘한 곳에 보관한다. ④ 따뜻하게 데운 찻잔에 말린 감잎 1큰술을 넣고 끓는 물을 부은 뒤 맛이 우려나면 조금 꿀을 타서 마신다.

취차

과음으로 인한 숙취와 초기감기에 잘 듣는 취차는 몸을 따뜻하게 해주고 두통·어깨결림을 가라앉히며 숙취로 인한 갈증해소에도 좋다.

재료(1인분): 취가루 1큰술, 물 1컵, 꿀·대추채 조금씩

① 취은 흠을 말끔히 털어내고 깨끗이 씻은 다음 물기를 닦아 적



당한 크기로 자른다. ② 자른 취은 손으로 곁을 따라 짚어 분마기에 넣고 대추 찜은 다음 소쿠리에 담아 물에 헹군다. ③ 손질한 취을 채반에 걸치지 않도록 펼쳐 서늘한 곳에서 말린다. ④ 취이 바짝 마르면 분마기에 다시 갈아 고운 가루를 낸 다음 차통이나 밀폐용기에 담아 서늘한 곳에 보관한다. ⑤ 따뜻한 찻잔에 취가루 1큰술과 끓는 물 1컵을 붓고 잘 저은 다음 입맛에 따라 꿀이나 대추채를 넣어서 마신다.

국화차

국화차는 노란 꽃을 피우는 식용 국화의 꽃을 이용해서 끓이는 향기로운 차로, 열을 내리고 독소

를 중화시키며 현기증·귀울림 증세에 잘 듣는다. 말린 황국은 한약재 시장에서 구입할 수 있으며 직접 만들어 사용할 수도 있다.

재료(1인분): 말린 황국 1큰술, 끓는 물 1컵, 꿀 조금

① 활짝 핀 노란색의 식용 국화를 따서 끓는 소금물에 살짝 데친다. ② 데친 국화를 체에 건져 소금물을 빼고 맑은 물에 2~3회 헹구어 물기를 뺀 다음 채반에 걸치지 않도록 넣어 그늘진 곳에 하루 밤 정도 말린다. ③ 차통이나 밀폐용기에 말린 국화를 넣어 서늘한 곳에 보관한다. ④ 따뜻한 찻잔에 말린 국화꽃 1큰술을 넣고 끓는 물을 부어 찻물이 우려나면 꿀을 조금 넣어 따뜻할때 마신다.

■인간요법 구토를 할 때

삼주뿌리와 탱자열매 가루내어 1일 3회 복용

구토를 일으키는 원인은 식중독이나 소화불량으로 인한 것이 대부분이다. 암이 원인이 되어 일어나는 수도 있으므로 가볍게 생각하지 말고 구토증세가 자주 나타나면 전문의와 상담하도록. 또 식중독에 의한 구토증일 때는 참기보다 적극적으로 토해 버리는 편이 좋다.

삼주뿌리가 다 붙었으면 껍질을 벗기고 햇볕에 말려 곱게 가루로 만든다. 탱자열매도 말려서 가루로 만들어 삼주뿌리와 2:1의 비율로 섞는다. 이것을 한번에 10g씩 하루 3회 먹는다.

생강엑기스

생강은 구토증을 막아주는 효과가 뛰어나다. 구토증이 잘 멎지 않을 때는 생강엑기스를 마시도록. 갑작스런 구토에는 생강즙을 마셔도 상관없다. 생강을 1작은술 분량이 되도록 갈아서 거즈에 싸서 찐다. 이것을 1컵의 물에 풀어서 마시면 된다.

매실장아찌 달인 물

매실은 옛날부터 식용으로는 물론이고 약용으로도 폭넓게 이용되어 왔다. 매실장아찌는 포도상구균이나 결핵균같은 세균에 대해 대단히 강한 살균력을 갖고 있다.

또 정장 작용도 있기 때문에 세균성 설사나 만성설사, 식욕부진, 식중독이나 약물 중독, 구토등에 높은 효과가 있다.

삼주뿌리와 탱자열매가루

과식으로 복통이나 구토, 설사를 일으켰을 때 또는 불결하고 세균감염이 된 음식을 먹어서 구토증이 있을때 삼주뿌리와 탱자열매를 가루로 만들어 먹으면 효과가 있다.

삼주는 야산, 메마른 땅에서 잘 자라는 여러해살이 풀인데 이 뿌리를 싹뜨물에 12시간 담가두었다가 그 물을 새것으로 갈아서 다시 24시간 동안 담가

닭·반하뿌리 삶은 국물

한약재로 쓰이는 반하뿌리도 위를 보호하고 소화를 촉진시켜 구토에 효과가 있다. 손질한 닭 속에 반하를 넣고 삶아서 그 국물을 마신다.

그밖에 효과가 있는 식품

연근을 강판에 갈아 만든 즙을 마신다. 연근생즙은 구토후의 허전함과 식욕부진을 다스린다. 그밖에 생토란을 씹어 먹거나 달인 물을 마셔도 좋다.

고 흰 곳이 좋은 품종이다.

여러 질환에 효험이 있지만 이름 그대로 백합병을 다스리는 효과가 뛰어나다.

백합병이란, 열성 질병을 앓고 난 뒤 오는 신경쇠약증으로 식욕이 떨어지고 잠을 이루지 못하며 열이 올랐다 갑자기 추워지기도 하고 구토를 하기도 한다.

말이 적어져 아예 말을 하지

백합병으로 복부가 매우 부풀어오를 때는 백합을 가루내어 두고 하루 두번, 한번에 4그램씩 따뜻한 물로 복용하면 좋다.

기운이 떨어지고 속이 더부룩할 때 백합을 달여 마시면 기운이 나고 위가 튼튼해지며 기침이 가라앉는다. 말린 참나리가 없을 때는 비늘줄기 한개를 강판에 간 다음 소금과 설탕을 적당히 섞어 먹어도 된다.

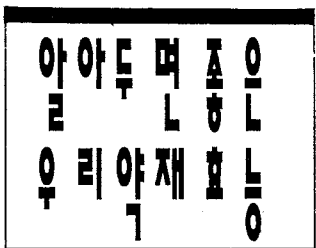
백합을 달인 물은 다른 약처럼 쓰지 않고 달콤하기 때문에 마시기에도 좋다.

한편 곤충에 물렸거나 찜뽀, 습진 때문에 몹시 가려운 부위를 긁어 물집이 생겼거나 딱지가 두껍게 앉았을 때는 백합을 가루내어 식초에 반죽한 다음 가체에 얹어 환부에 붙이면 잘 아문다.

신경쇠약증 치료에...

약으로 쓸때는 가을에서 봄 사이에 양파처럼 생긴 땅속 비늘줄기를 캐서 비늘잎을 잘 떼고 씻은 다음 증기에 약간 찌서 햇볕에 말려두면 된다. 이렇게 말린 약재는 납작한 타원형으로 약간 구부러져 있는데 두껍

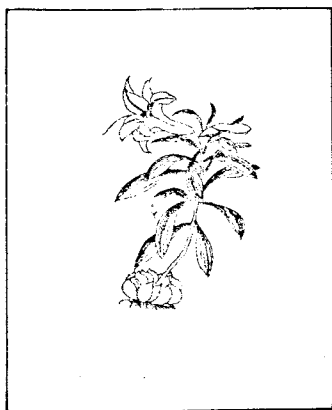
않기도 하고 잠을 이루지 못할 뿐 아니라 제대로 먹지도 못한다. 일종의 히스테리 증세라고 할 수 있다. 이런 증세가 있을 때 백합 10그램을 끓여 두고 차처럼 마시면 효험을 볼 수 있다.



백합

백합은 햇볕이 잘드는 산이나 들에서 흔히 볼 수 있는 참나리의 약 이름이다. 참나리는 백합과에 들어가는 여러해살이 풀로 권단이나 권단화라고도 한다.

심은지 세해가 되면 7월부터 짙은 황적색 꽃이 피기 시작하며, 흑자색 점이 흩어져 있는 꽃잎은 뒤로 말린다. 꽃이 아름답고 향기가 좋아 관상용으로 많이들 심는다.



■한방식 건강죽

차전자 죽

방광염, 부종에 효과

<만드는 방법>

재료: 차전자(車前子)

15~30g, 백미 60g

차전자를 무명베 주머니에 넣고 물에 담가 끓인다. 끓기 시작하여 5~7분쯤 지난 다음에 그 주머니를 들어내고, 백미를 넣어 죽을 쑤다. 즉, 차전자를 우려낸 물로 죽을 쑤다.

<주의사항>

① 1일 2회 아침 저녁으로 따뜻할 때 복용한다.

② 신허(腎虛)의 유정(遺精) 등에는 금기. 장기간 복용하면 설사를 초래하는 수가 있다.