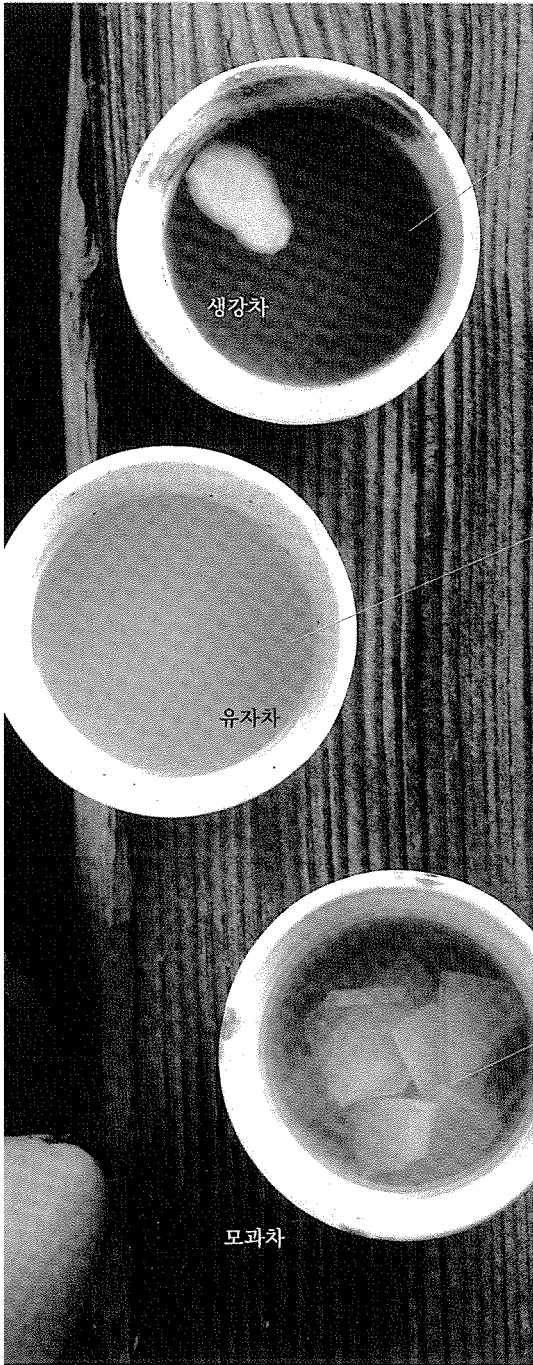
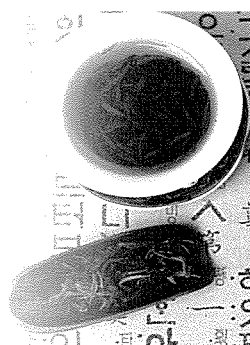


보약 한첩 대신 '건강차 6'



입맛 없을 때, 체했을 때 **생강차**

필요한 재료

생강 200g, 물 6컵, 황설탕 1/2컵

이렇게 만드세요

1. 생강은 껍질째 깨끗하게 씻은 다음 얇게 저며 썬다.
2. 냄비에 저민 생강과 물, 황설탕을 넣고 양이 반으로 줄어든 때까지 끓인 뒤 불을 끈다.



2000년 전부터 의서에 등장했을 정도로 약효가 뛰어난 식품. 설사와 구역질이 날 때, 멀미가 심할 때 효과가 있다. 또한 식욕을 돋우고 소화를 돕는 효과가 뛰어나다.

감기 예방과 피로회복 **유자차**

필요한 재료

유자 5개, 꽃소금 약간, 설탕시럽(설탕·물 2컵씩) 2컵

이렇게 만드세요

1. 유자는 꽃소금을 문혀서 껍질을 비벼 깨끗하게 씻은 다음 물기를 제거하고 껍질만 도려내어 곱게 채썬다.
2. 냄비에 설탕, 물을 넣고 젓지 말고 설탕이 녹을 때까지 끓여서 시럽을 만들어 식힌다.
3. ①의 유자껍질채를 병에 담고 ②의 시럽을 붓는다. 한 달 정도 지난 다음부터 따뜻한 물에 타서 마신다.



비타민 C의 함량이 레몬보다 3배나 많아 감기 예방과 피로회복에 그 만이다. 유자는 과육보다는 껍질에 영양분이 더 많으므로 반드시 껍질째 달여 마시도록 한다. 또 과일 중에는 드물게 칼슘도 많은 편이므로 특히 여성들에게 권장 만하다.

숙취, 목감기에 으뜸! **모과차**

필요한 재료

모과 2개, 설탕시럽(설탕·물 3컵씩) 3컵

이렇게 만드세요

1. 모과는 깨끗하게 씻은 뒤 껍질째 얇게 썬다.
2. 냄비에 설탕과 물을 넣어 젓지 말고 설탕이 녹을 때까지 끓인 뒤 식혀 시럽을 만든다.
3. ①의 모과를 물기 없이 깨끗하게 준비한 병에 담고 시럽을 부어 잔다.
4. 한 달 정도 지난 다음부터 따뜻한 물에 타서 마신다.



모과는 술독을 풀어주고 속이 울렁거릴 때 먹으면 편안해진다. 또 임신부가 입덧이 심할 때 먹으면 입덧을 가라앉히는데 도움이 된다. 특히 목질현에 좋아 감기, 기관지염, 폐렴 등으로 고생할 때 먹으면 효과가 있다.

환절기라 그런지 유난히 기운없고 피곤할 때, 보약 한 첩을 먼저 떠올리게 된다.
그러나 값비싼 보약대신 정성들여 달인 건강차를 준비해 보는 건 어떨까?
하루 한잔으로 몸이 가뿐해지고 피로가 짝~ 풀리는 건강차를 소개한다.

- 출처 : 여성동아

속이 더부룩하고 소화가 안될 때 **대추차**

필요한 재료

대추 1컵, 대파(흰대와 뿌리) 1/2대, 꿀 2큰술, 물 6컵

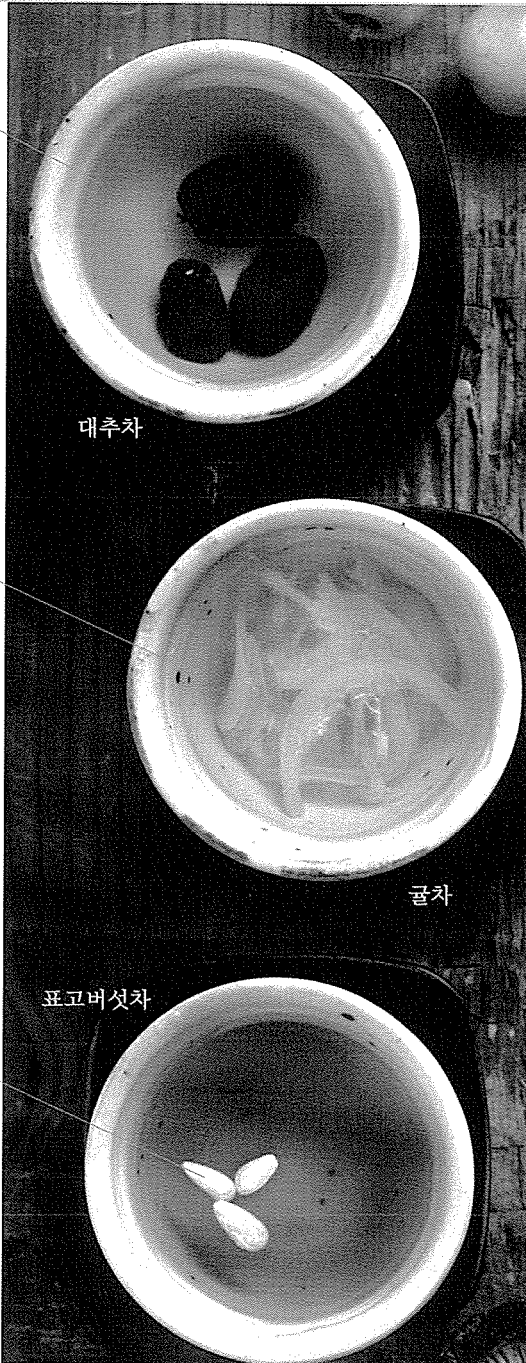
이렇게 만드세요

1. 대추는 물에 헹군 뒤 냄비에 넣고 물을 붓는다.
2. 대파의 흰대와 뿌리는 깨끗하게 씻은 뒤 적당한 길이로 썰어 ①에 넣어 센 불에서 끓인다.
3. 물의 양이 반으로 줄어들면 불을 끈다. 마실 때 꿀을 섞으면 좋다.

Tips

대추는요

한방에서는 노화를 예방하는 생약으로 사용되고 있으며, 위장을 튼튼하게 해줘 위가 약한 사람이 꾸준히 복용하면 많은 도움이 된다. 대추 속의 갈락토오스, 맥아당 등의 당분 성분은 진정작용이 있어 우울증이나 불면증에도 좋다.



대추차

콜레스테롤 없애고 감기 예방! **곶차**

필요한 재료

곶껍질 3개 분량, 물 6컵, 꿀 3큰술, 소금 식초물(소금·식초 1큰술씩, 물 3컵)

이렇게 만드세요

1. 곶껍질은 소금식초물에 15분 정도 담가 농약 성분을 말끔히 씻어낸 뒤 물기를 제거하고 채반에 넣어 바싹 말린다.
2. 냄비에 ①의 말린 곶껍질을 넣고 물을 부은 뒤 양이 반으로 줄어들 때까지 끓인다.
3. ②의 달인 물을 체에 걸러 맑은 물만 받아내고 입맛에 따라 꿀을 넣어 마신다.

Tips

곶은요

곶껍질은 진피라 하여 한방에서는 단골 약재로 쓰이며 예로부터 겨울에 마시는 건강차로 사랑을 받아왔다. 곶껍질은 콜레스테롤을 제거하는 효과도 뛰어나며 감기를 예방하는 데 좋다. 곶껍질을 직접 말려도 좋지만, 번거로운 때는 한약재료상에서 구입해도 된다.

곶차

혈액순환을 원활하게! **표고버섯차**

필요한 재료

마른 표고버섯 4장, 물 3컵

이렇게 만드세요

1. 마른 표고버섯은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 닦는다.
2. 냄비에 ①의 버섯을 넣고 물을 부어 중불에서 끓이다가 버섯물이 우러나면 불을 약하게 줄여 좀더 끓인다.

Tips

표고버섯은요

버섯은 종류마다 효능이 약간씩 다른데, 표고버섯은 특히 혈액순환을 원활하게 해주며 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 고혈압과 심장병을 예방해준다. 차로 달여 마실 때는 생표고버섯보다 마른 표고버섯을 이용하는 게 좋다. C

표고버섯차