



일상에서 흔히 일어나기 쉬운 증상과 그 처방전

사고가 났을 때 긴급 처치를 잘하면 큰 위험에서 벗어날 수 있듯이 갑자기 아플 때 있는 재료만으로도 큰 고통은 완화시킬 수 있다.

일상에서 흔히 일어나기 쉬운 증상과 그 처방전을 장금이 김연수씨가 귀띔해 주었다.

비염으로 콧물이 심할 때

장보기 무 1개, 생강 100g, 대추 100g, 감초 100g

음식처방 강판에 무를 갈아낸 즙에 생강즙을 넣어 뜨거운 물을 부어 마신다. 말린 대추와 감초도 코 점막을 튼튼하게 하는 효과가 있으므로 대추 10개와 감초 1개에 물 4컵을 붓고 끓여 우려낸 물을 수시로 마신다.

효과 땀을 내는 생강과 속을 시원하게 해주는 무는 목의 통증이나 치통, 코막힘 등의 감기질환을 해결해준다.



아이가 오줌을 못 가릴 때

장보기 깎 은행 1봉지, 당근 6개

음식처방 구운 은행 5알을 먹거나 당근을 구워먹는다.

효과 야뇨증인 아이들은 몸이 차고 방광 근육이 수축되기 때문. 몸을 따뜻하게 해주는 은행의 '플라포노이드' 성분과 정장 작용에 효과적인 당근의 '펙틴' 성분이 오줌 못가리는 아이에게 치료 효과를 준다.



산모 젖이 나오지 않을 때

장보기 우족 1kg

음식처방 우족탕을 하루 3회씩 마신다.

효과 담백한 국물 위주로 마시면 유즙분비에 도움이 된다. 비위에 안 맞으면 미역국도 좋다. 피를 맑게 하여 모유의 영양기를 높여준다.



아이가 밥 안먹고 투정부릴 때

장보기 차조기 잎 100g

음식처방 차조기 잎 달인 물을 과일 주스에 섞어 마신다.

효과 대개 신경질적인 아이들이 밥을 잘 안먹는데 차조기 잎은 신경 안정제 역할을 한다.



배가 부글거리는 설사로 고생할 때

장보기 도토리묵 1개

음식처방 일주일에 3~4회 이상 도토리묵을 먹는다.

효과 떫은 맛의 타닌 성분이 설사를 멎게 하기 때문에 장도 튼튼해진다.



한 밤 중에 아이가 열이 날 때

장보기 금귤 500g, 꿀 500g

음식처방 금귤 5알과 꿀, 물을 섞어 끓여 마신다.

효과 약성이 차서 해열효과가 크다. 금귤 대신 매실, 메밀, 칩뿌리도 좋다. 🍷



- 출처 : 여성중앙

★Tip 맥간의 테스트

'지금 나는 불면증인가?'

아래의 항목을 체크한다. 해당 항목이 3개 이상이면서 같은 증상이 1~2주 정도 지속된다면 일시적인 불면증일 가능성이 높다.

이 경우는 음식으로도 치료가 가능하다. 하지만 그 증상이 3주 이상 계속될 경우는 만성일 가능성이 높으므로 전문의의 진단을 받아야 한다.

- ① 잠자리에 누운 후 잠드는 데 15분 이상 걸린다.
- ② 잠자리에 누우면 오히려 말뚱말뚱 정신이 또렷해진다.
- ③ 잠든 후 1~2회 이상 깬다.
- ④ 잠을 자면서 꿈을 자주 본다.
- ⑤ 새벽에 깨면 더 자고 싶어도 다시 잠들기 어렵다.
- ⑥ 아침에 일어난 후 정신이 맑지 않고 머리가 아프다.
- ⑦ 낮에 쉽게 피곤하고 집중력이 떨어진다.
- ⑧ 오후 6시 이후에 커피나 콜라 등 카페인 음료를 1잔 이상 매일 마신다.
- ⑨ 항상 낮잠을 자고 그 시간이 30분을 넘는다.
- ⑩ 일주일에 2일 이상 잠들기 힘들다.

잠이 안 와 고생할 때 ▶ 파대추차

‘파’는?

몸을 따뜻하게 하고 위장의 활동을 도와준다. 이처럼 몸속의 순환을 도와주기 때문에 흥분이나 불면증에 시달릴 때 차로 마시면 좋다.

재료

파의 흰 부분 1/3대, 대추 5알, 물 4컵, 꿀 적당량

만들기

1. 파와 대추는 깨끗이 씻고 파는 적당하게 썬다.
2. 찻주전자에 파, 대추를 넣고 물을 부어 센 불에서 끓인다.
3. 물이 반으로 줄어들면 물만 따라내어 꿀을 타서 마신다.

