



채널A (신대동여지도)
2019년 1월 13일 방영

자궁근종을 이겨낸 건강 고수의 오리 건강 밥상!



성인 여성에게 흔하게 발생하지만 결코 가볍게 볼 수 없는 병, 중년 여성에게 많이 나타나며 여성의 건강을 위협하는 자궁근종!



정갑린(산부인과 전문의) : 자궁근종으로 일어나는 증상은 암으로 전이될 수 있고 불임, 유산 등을 유발할 수 있으므로 주의가 필요합니다.



김태욱(MC) : 오늘 만나볼 건강 고수는 경기도 부

천에 계시는 자궁근종을 극복한 주인공입니다! 이곳 어디선가 운동하고 계신다고 하는데요? 한번 찾아가 보겠습니다!



여기저기 운동 중인 많은 사람들 중 그냥 지나치기에는 독특한 몸짓!



오늘의 건강 고수, 이지현씨입니다!



중증 자궁근종을 진단받은 건 2011년!



이지현(건강 고수) : 자궁에 혹이 5개 정도 있어 병원에서 수술을 권유받았지만 제가 수술을 안 하는 방법을 알려달라 했습니다.



김태욱(MC) : 그럼 수술을 안 하신 거예요?
이지현(건강 고수) : 네 안 했습니다.



수술 없이 건강을 관리했다는데 이 운동이 비법 중 하나라고 합니다.

김태욱(MC) : 근데 이게 무슨 운동인가요~?



이지현(건강 고수) : 온살도리 운동입니다.

건강 고수의 운동법

- ① 다리를 어깨너비로 벌린다.
- ② 뒤꿈치를 들어 안쪽으로 90° 돌렸다가 제자리로 기술연법의 하나인 '온살도리 운동', 동작은 단순해도 효과는 크다고 합니다.



운동 후 준비해온 물을 꺼낸 건강 고수!



이지현(건강 고수) : 아침, 저녁으로 건강을 위해 2012년도부터 꾸준히 마시고 있습니다.



김태욱(MC) : 5개 정도의 혹도 다 없어졌나요?
이지현(건강 고수) : 네 건강을 많이 회복했습니다.



2012년도부터 꾸준히 마시며 건강을 회복했다는데요? 차의 정체가 궁금합니다.

이지현(건강 고수) : 알려드릴게요. 감사합니다.



이지현(건강 고수) : 건강을 찾게 도와준 음식은 재래시장에 있습니다. 먼저 채소부터 사려고요.



김태욱(MC) : 이 채소들로 건강을 회복하신 건가요?



이지현(건강 고수) : 아니요. 진짜 재료는 시장 안쪽에 있습니다.



유순열(건강 고수의 지인) : 어서오세요~ 오리 드릴까요?

김태욱(MC) : 오늘의 주인공이 오리예요?



원기 회복에 효과적인 '오리고기'가 오늘의 비법입니다.



김영성(식품영양학과 교수) : 오리는 다른 육류에 비해서 비타민A가 다량 함유되어 있어서 외부의 세균, 바이러스로부터 우리 몸을 보호하는 자가면역체계를 강화하는 데 도움을 주고 환절기 질환인 감기나 비염 등을 예방할 수 있습니다.



오리 뼈까지 챙겨가는 건강 고수~! 오늘 밥상 기대되네요~



김태욱(MC) : 뭐부터 해야 할까요?



이지현(건강 고수) : 건강수부터 만들어 봅시다.
김태욱(MC) : 어? 근데 처를 만드는 데 오리가 필요해요?



이지현(건강 고수) : 오리를 끓여서 만듭시다.



김태욱(MC) : 이건 뭔가요?



이지현(건강 고수) : 대나무 통에 넣어 9번 구운 죽염과 유근피 가루입니다.



오리와 다른 재료들을 함께 24시간 푹 끓이면~



건강을 지켜주는 오리 건강수 완성!



김태욱(MC) : 오리라고 해서 거부감이 들 줄 알았는데 그냥 한약 마시는 느낌이에요.
이지현(건강 고수) : 오리 건강수를 마시고 자궁근종이 많이 좋아졌어요.



김보근(한의사) : 오리고기는 다른 육류와 달리 알칼리 성분이 강하고 불포화지방산이 많고 포화지방을 낮춰주는 효과가 있기 때문에 몸의 산성화를 낮춰주고 노화를 방지합니다. 특히 비타민A 성분은 면역력을 높여주는 데도 도움이 됩니다.



비만과 자궁근종 극복을 도와준 또 다른 비법!



말린 명태, 황태입니다!



이지현(건강 고수) : 이번엔 황태로 물을 만들 거예요.



황태를 잘라 넣고 대추와 생강을 넣어 푹 끓여주면 황태 건강수가 완성됩니다. 오리 건강수와는 다른 느낌~



김태욱(MC) : 이 물은 언제부터 드신 거예요?

이지현(건강 고수) : 이 건강수도 오리 건강수와 함께 2012년도부터 꼭 먹었어요.



김태욱(MC) : 이 물도 자궁근종에 효과가 있었나요?

이지현(건강 고수) : 아침에 자고 일어나서 몸이 천근같이 무거울 때 이 물을 먹고 나면 몸이 좀 가벼운 느낌이 나요.



건강 회복에 도움을 준 고마운 물이네요~



김태욱(MC) : 이제 이걸로 뭘 해 먹을 거예요?



이지현(건강 고수) : 오리 백숙하고 오리로스구이 먹을 거예요~

오리 백숙은 오리 건강수와 마찬가지로 오리와 각종 채소를 가득 넣어주고 팔팔 끓인 후 압력솥에서 20분 더 끓여줍니다.



자 이제 먹어볼까요~?



김태욱(MC) : 어머님! 비법 전수해주셨으니까 다리 하나 드시죠~

이지현(건강 고수) : 맛있네요~ 둘이 먹다가 셋이 죽어도 모르겠어요~



김태욱(MC) : 오늘의 건강 고수의 건강비결 한마디~!



이지현(건강 고수) : 나에게 안전한 먹거리로 건강을 찾자!



미세먼지 가득한 요즘,
오리밥상으로 건강 찾으세요~♥