

환절기의 건강, 한방차로 다스린다

김 용 서

소아청소년전문 전곡한의원 학습증진 클리닉 원장

www.youthclinic.co.kr

날씨가 쌀쌀해지고 일교차가 심한 요즘 우리몸은 신체리듬을 잃고 피로해지기 쉽다. 따라서 세균에 대한 저항력이 떨어져 감기에 걸릴 확률도 그만큼 높아진다.

가을에 나는 열매와 한약재를 이용한 따뜻한 한방차를 즐겨 마시면 피로회복은 물론 원기강화, 감기예방에 많은 도움이 된다.

환절기에 좋은 건강차로 들깨차와 칩차, 모과차, 대추인삼차, 국화차, 생강차등을 권한다.

▲ 들깨차

고급불포화지방산을 함유하고 있어 성인병 예방에 도움이 된다. 계속해서 마시면 정신이 맑아지고 천식에도 좋다. 미용차로

서의 효과도 있으며 특히 머리카락에 윤기가 없을때 효과적이다.

▲ 모과차

신경통, 요통으로 고생하는 사람에게 효과가 있다. 무릎이 차거나 근육에 경련이 자주 일어나는 사람에게도 효과적이다.

〈재료〉 모과 1개, 물 20컵, 설탕

▲ 국화차

국화에는 여러가지 좋은 성분이 많아 신체리듬을 조절하는 데 효과가 있다.

해열, 해독, 감기로 인한 두통, 현기증, 이명, 부스럼 등에 좋다. 국화는 노란국화를 사용하는 것이 좋으며 한방 약국에서

말린 것을 구할 수 있다.

〈재료〉 황국 4큰술, 물 5컵, 설탕

▲ 칩 차

감기 치료와 예방에 아주 좋으며 중년기 이후에 오는 견비통 (어깨와 팔의 통증) 에도 효과적이다. 한방약국에서 말린 갈근을 구해다가 끓여 마시면 된다.

〈재료〉 갈근 (말린것) 20g, 물 1ℓ, 설탕

▲ 양파즙

감기 초기에 양파즙을 먹으면 콧물이 멎고 회복이 빨라진다. 양파가 감기 바이러스를 약화시키는 비타민C를 잘 흡수하도록 해주기 때문이다.

양파 껍질을 벗겨낸 뒤 강판에 갈아 즙을 만든다. 양파즙 한 컵 술을 뜨거운 물에 타 마신다. 양파 냄새가 싫으면 꿀을 섞어 마셔도 좋다.

▲ 생강차

생강차는 몸을 따뜻하게 해주고 목의 혈액순환을 부드럽게 해 특히 목 감기에 좋다. 물에 생강과 자소엽, 흑설탕을 약간 넣어 달여 마신다. 하루에 2~3회 정도 마시면 효과적이다. 생강과 대추를 물에 넣고 푹 달여 마셔도 좋다.

▲ 파된장탕

몸이 으슬으슬 떨리고, 목이 따갑고, 코

가 근질근질하며, 재채기가 멈추지 않는 초기 감기에는 파된장탕을 만들어 마신다. 파의 흰 부분 10cm 정도로 채를 만들어 그릇에 담은 다음 된장 한 술을 넣고 뜨거운 물을 부어 잘 저어 마신다. 이때 생강을 갈아 생강즙을 넣어 마셔도 좋다. 파와 생강의 매운 맛이 몸을 따뜻하게 해 땀을 흘리게 함으로써 감기를 몰아낸다.

▲ 도라지차

코 막히는 증상에 효과적이다. 3ℓ의 물에 도라지 10g, 구기자 10g, 진피 10g, 생강 5g을 섞은 다음 푹 끓인다. 물이 3분의 1로 줄도록 다려주고 수시로 따끈하게 데워 마신다.

◇ 목이 아플 때

▲ 생당근즙

당근을 강판에 갈아 즙을 마신다. 어린이에게는 설탕이나 꿀을 약간 탄 따뜻한 물을 당근즙에 섞어 먹인다.

▲ 모과차

모과는 2mm두께로 얇게 썰어 황설탕을 넣어 함께 끓인뒤 병에 담아 김이 가시면 뚜껑을 닫아 보관한다. 뜨거운 물 한 컵에 모과가 반쯤 잠기게 붓고, 먼저 차를 마신 뒤 모과도 먹는다.

한방과 건강

▲ 늙은 호박쥬, 배쥬

늙은 호박과 배는 각기 뚜껑을 따내고 속을 도려내 씨를 뺀 뒤 꿀을 채워 다시 뚜껑을 덮고 찜통에 찜는다. 꼭 무른 호박과 배는 거즈나 베 수건으로 꼭 짜서 쥬만 마신다.

▲ 치자 삶은 물

치자 열매 한줌을 주전자에 넣고 끓이다 30분쯤 팔팔 끓으면 치자는 건져내고 물만 반 정도로 줄 때까지 줄인다.

◇ 머리가 아플 때

▲ 천궁차

한방약재인 천궁을 손끝으로 조금 집어 물 한사발 붓고 끓이다 물이 3분의 1쯤 줄면 마신다.

◇ 기침-가래가 심할 때

▲ 흰파차

파 밑둥 중 흰 부분을 수염째 깨끗이 씻

어 팔팔 끓는 물에 넣고 30분 정도 더 끓인 다음, 꿀을 타 마신다.

▲ 우엉쥬차

우엉을 껍질을 벗기고 강판에 갈아서 뜨거운 물에 타 먹는다.

▲ 무쥬차

무를 알파카게 썰어 꿀이나 누런 설탕에 제워 하룻밤 냉장고에 두면 다음날 즙이 나와있다. 이것을 끓는 물에 섞어 마신다.

▲ 배생강쥬

배와 생강을 갈아 즙을 섞어 마신다.

◇오한이 날 때

▲ 귤껍질 차

귤껍질썰어 말린 것과 파의 흰 대궁을 함께 끓여 물이 반으로 줄으면 설탕이나 꿀을 타서 마신다. ☺