

[ 리빙 ]

■ 감기에 좋은 차 어떻게 있나



본격적인 겨울날씨가 이어지면서 감기가 기승을 부리고 있다. 특히 올해는 가정이나 직장에서 감기를 인해 발열, 두통, 콧물과 인후통 등으로 고생하는 사람들을 심심찮게 볼 수 있다.

일반적으로 과로와 스트레스에 시달려 인체의 생리 기능이 저하되면 감기의 표적이 되기 쉽다. 따라서 감기예방을 위해서는 인체와 보온이 필수적이다. 이와함께 주변에서 쉽게 구할 수 있는 재료들을 이용해 차를 달여 마시는 것도 좋은 방법이다.

광주 느티나무한의원 박치정 원장은 "집에서도 손쉽게 만들어볼 수 있는 차들이 감기의 근본적인 치료방법은 될 수 없겠지만 예방하는데는 분명히 효과를 지니고 있다"며 "꼭 차가 아니라더라도 고추가루를 푼 얼큰한 콩나물국이나 찜을 나게 하므로 감기 예방에 도움을 준다"고 말했다. 다만 증상이 상당부분 진행됐을 때는 병원을 찾는 것이 좋다. 박 원장의 도움을 받아 감기에 좋은 차를 알아보자.



생강과 파 밑동을 함께 달여 마시면 열이 나고 머리가 아플 때 효과적이다. '동의보감'에 나오는 총백탕이 바로 생강과 파를 달인 것이다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

茶 한잔 감기 '뚝'

■ 전신이 아프고 콧물에 오한이 나면 생강에 대파 밑동을 잘라 함께 끓이면 좋다. 생강 특유의 매운 맛이 몸을 데워주어 한사(寒邪)를 몰라치고 땀을 내게 하며, 파 또한 매운 맛이 폐의 양기(陽氣)를 잘 통하게 한다. '동의보감'의 총백탕(蔥白湯)은 생강과 파의 흰 줄기 부분을 달인 것을 말한다. 몸이 으슬으슬 춥고 열이 나면서 머리가 아플 때 땀을 내 내릴 목적으로 사용한다.

생강 3~5g에 백미 50~100g, 파 밑동 두 쪽 등을 잘게 썰어 함께 끓이고 꿀이나 설탕을 넣으면 된다. 여기에 계피를 섞어 넣는 것도 좋은 방법이다. 계피도 몸을 따뜻하게 하고 땀을 낸다. 찜을 달여 마시는 것만으로는 코막힘에 좋다. 생즙을 갈아 즙을 내거나 물에 달인 찜 한 줌을 넣고 끓여 마시면 된다.

■ 목이 아프고 노란 가래가 끓을 때 꿀 곁질은 한방에서 기침이나 가래를 삭히고자 할 때 곧잘 처방되는



으슬으슬 춥고 열 날때 '생강차' 가래 끓고 기침때 '도라지차' 목 아프고 갈증 심할때 '무차'

'진피'란 이름의 한약재로 불린다. 꿀 곁질에는 비타민C가 많이 함유되어 있어 초기 감기를 다스리는 데 그만이다. 농약 성분이 묻어 있을 수 있기 때문에 곁질을 깨끗이 씻은 뒤 이를 정도 말려서 끓여 마시면 된다.

도라지 역시 달인 것이 가래가 끼거나 목이 아플 때와 기침이 심할 때 한약재로 쓰였다. 도라지 2g, 감초 3g 정도를 물에 넣고 끓였다가 반으로 졸 때까지 달인 뒤 하루에 2~3번 공복에 마시면 된다. 꿀을 첨가해도 좋다. 도라지와 곁질을 한꺼번에 넣고 끓인 차를 마시는 것도 좋은 방법이다.

■ 기침이 심하고 열이 오르면 오미자차는 폐 기능을 강화해 주고, 진해·거담 작용을 해 기관지가 안 좋고 기침을 오래 할 때 도움을 준다. 오미자 한 줌을 물에 넣고 빨간 색이 될 때까지 끓여 마시면 된다. 구운 매실은 기침을 가라앉히고 열을 내려주는 효과가 있다. 매실 2개를 불에 충분히 구운 뒤 흑설탕 5g을 더하고 뜨거운 물을 부어 마신다.

이 밖에 목의 통증과 갈증이 심할 때에는 강판에 다룬 무를 꿀에 부어 마시면 도움을 준다. 비타민C가 풍부한 모과와 양파를 차 또는 즙으로 마시는 것도 감기 예방에 좋다. 특히 양파즙은 콧물 감기에 효과가 있다. 표고버섯은 항바이러스 물질인 인터페론 생성을 촉진하기 때문에 달여 마시면 기침과 오한, 목 통증 등에 좋다.

원기 회복엔 '한방차' 최고

구기자차, 남성엔 정력 여성엔 혈액순환

겨울에 제 격인 한방차들은 감기 뿐 아니라 피부 미용이나 원기 회복에도 탁월하다. 전체적으로 몸을 움츠러들기 쉬운 계절만큼 한방차로 가족들의 건강을 챙겨보자.

▲ 구기자차=구기자의 어린 싹에는 루틴과 칼륨 성분이 많아 모세혈관을 유연하게 해준다. 특히 여성의 혈액순환을 원활하게 해 오래 복을 하면 피부가 고와지고 기미를 없애는 효능이 있다고 한다. 남성에게는 정력을 돕는다. 구기자 열매를 찬 물에 씻어 주전자에 물과 함께 넣고 고운 빛이 우러날 때까지 끓이면 된다.

▲ 감잎차=비타민C가 풍부해서 피부 미용에 좋다. 게다가 녹차와는 달리 약산성이므로 많이 마셔도 장을 상하게 할 염려가 없고 카페인도 없어 불면증에 걸릴 염려도 없다. 또한

이노 성분이 있어 몸의 부기를 빼주는 효과가 있다. 고혈압 및 동맥경화 예방에 좋은 것으로 알려져 있다.

▲ 울무영지차=이노작용이 있어 몸의 수분을 없애고, 지방질을 분해한다. 따라서 비만 여성에게 도움을 주며 소화불량, 관절통, 피로회복에 좋다. 물에 볶은 울무 50g을 넣어 끓인 뒤 찌꺼기를 제거하고 영지 3g을 넣는다. 10분 정도 더 끓인 다음 마시면 된다.

▲ 오가피두충(五加皮杜仲)차=신 기능을 보충시켜주고 근골을 강인하게 해준다. 콜레스테롤과 혈당 감소 효과와 함께 체중감소, 지구력 향상 등에 효과가 있는 것으로 실험 결과 나타났다. 물 1ℓ에 두충 오가피, 울무, 당귀, 복령, 감초를 10g씩 넣고 은근히 달이면 된다. /연필뉴스

교원임용고시의 모든것! 본 학원 출신 2007학년도 공립 유치원교사 광주지역 17명중 15명합격(4차합격자 기준) 관점없는 공부는 당일 뿐입니다.

곽내영고시학원 겨울방학특강

무료공개설명회 1:1전문상담 환영 http://www.naeyoung.com 새단장 최적의 학습 환경구축 [개인 사물함, 스테디룸, 정독서실, 개인PC룸, 최첨단 영상강의실 완비] 단체 10명이상 수강등록시 할인혜택 \*진강과 마감유예(현재 상황시 접수중) 인터넷 동영상강의 에듀뷰넷 www.eduview.net

개설 강좌: 1. 학내영교육학 (개강 1월 6일(토)), 2. 위대재 초등교육 (개강 1월 3일(수)), 3. 임미성 유아교육 (개강 1월 12일(금)), 4. 임대성 전공수학 (개강 1월 8일(화)), 5. 최불행 전공국어 (개강 1월 11일(수)), 6. 김치옥 전공영어·장영민 전공영어 (개강 1월 첫째주 해당요일)

첨단월계공인중개사 (02)372-4585

금부동산신선실링 (02)281-8949

금천공인중개사 (02)011-9600-4563

A+ 에이플러스공인중개사 (062)973-9174

현대공인중개사 (062)371-1900

(주)옥션코리아 법원경매 222-8446

급매매 첨단 삼소동 첨단인근 30m도로점 1000평 공장-창고부지적합

전원주택매매 (02)372-4585

투자추천물건 (02)011-9600-4563

급매물 2006년 특가상품 (062)973-9174

금매물 상담 후 10일내 책임 중개 (062)371-1900

아파트 (02)372-4585

첨단중심 상업지역 (02)372-4585

전원주택매매 (02)372-4585

투자추천물건 (02)011-9600-4563

전용가능한급매물 (062)973-9174

급매물 상담 후 10일내 책임 중개 (062)371-1900

아파트 (02)372-4585

첨단 공장, 창고부지 '급매매' (02)372-4585

주유소매매 (02)372-4585

투자추천물건 (02)011-9600-4563

첨단지구06년마지막매물 (062)973-9174

급매물 상담 후 10일내 책임 중개 (062)371-1900

아파트 (02)372-4585