

리빙

‘보약’ 집에서 달여 먹자



입춘이 지나면서 계절을 무색케 할 정도의 겨울답지 않은 따듯한 날씨가 계속되고 있다. 이젠 서서히 봄 준비를 할 때가 온 것이다. 겨우내 움츠렸던 몸은 새로운 에너지를 원하고 있다. 바로 ‘원기회복(元氣回復)’.

■ 춘곤증에 가라

춘곤증은 점심 식사 후의 나른함을 앞세워 소화력을 떨어뜨릴 뿐 아니라 무기력, 입맛 떨어짐, 불면, 집중력 저하 등을 부른다. 특히 추위를 많이 타거나 예민한 사람, 불규칙한 수면 습관을 가진 사람 등에 자주 나타난다.

〈재료〉 감초 6g, 당귀 4g, 황기 10g, 인삼 6g, 승마 2g, 백출 6g, 시호 2g, 굴피 4g

〈먹는 법〉 1일 3회, 식후 1시간에 따뜻하거나 미지근하게 해서 마신다. 한번 끓여서 1~2일, 1회 120~150cc를 2~7일 정도 마신다.

■ 손발이 차갑다면

추위에 약한 체질은 추운 날씨 만으로도 체력 소모가 많고 평소 손발이 차가운 증상을 보인다. 특히 아랫배가 냉한 여성의 경우 생리통이 심해질 수 있으며 혈액 순환이 더디게 된다.

〈재료〉 인삼 16g, 계피 10g, 당귀 10g

〈먹는 법〉 1일 3회, 식후 1시간에 따뜻하거나 미지근하게 해서 마신다. 한번 끓여서 1~2일, 1회 120~150cc를 4~7일 정도 마신다. 반신욕이나 족욕을 병행하면 더 효과적이다.

■ 집중력이 떨어졌을 때

날씨가 풀리면서 가장 힘든 것 중 하나가 집중력 저하다. 책상에 앉아있어도 멍한 채 있는 경우가 있고, 운동 부족으로 인해 소화도 잘 되지 않는다. 머리가 맑지 않고 무거워 가벼운 통증을 호소하는 경우가 있다.

〈재료〉 맥아초 10g, 반하강제 10g, 생강 6g, 굴피 10g

〈먹는 법〉 1일 3회, 식후 1시간에 따뜻하거나 미지근하게 해서 마신다. 한번 끓여서 1~2일, 1회 120~150cc를 2~7일 정도 마신다. 차를 마시는 것처럼 가볍게 복용한다.

한방차 즐기기

보약을 달이는 것은 아무래도 손이 가는 일. ‘귀차니스트’들에게는 한방차를 권한다. 이것저것 섞어 ‘달이지’ 않고 간단하게 끓여 마실 수 있는 몸에 좋은 한방차를 알아본다.

▲결명차=‘동의보감’에 눈이 아프고 눈물이 흐를 때 등 눈병에 사용한다고 적혀 있다. 간의 기운을 도울 뿐 아니라 머리가 아프고 코피가 나는 증상에도 효과적이다. 코로나 스트레스로 인한 눈의 피로와 소화 불량에 좋다.

▲박하차=박하는 맛이 맵고 씨 따먹고 독이 빠지게 한다. 이는 기운을 통하게 해 감기와 두통, 두풍(머리가 어지럽거나 흔들리는 증상)을 치료한다. 스트레스로 머리가 무겁거나 가슴이 답답하고 몸이 무거울 때 좋다.

▲당귀차=당귀는 어혈을 해치고 새 피가 생겨나게 해 풍병(중풍·마비·지린 증상 등), 혈병(피와 관련된 증상), 허로(허약하고 자주 피곤한 증상)를 낫게 한다. 특히 부인과 질환에서 중요하게 사용되는 약재다.

▲국화차=열이 많고 위로 쉽게 올라 머리가 무겁고 통증이 종종 있으며 마음이 답답할 때 좋다. ‘동의보감’에서는 국화를 ‘감국(甘菊)’이라고 했으며, 머리와 눈을 시원하게 해 정신을 맑게 한다고 적혀 있다.



한약 달이기

1. 한약 관리하기=약재는 밀봉해 건조하고 서늘한 곳에 보관한다. 1년 이상 보관하지 않도록 필요한 양만 구입하는 것이 좋다.

2. 약재 준비하기=달린 약재는 흐르는 물에 씻은 다음, 가는 체로 물기를 뺀다. 가루나 꽃잎은 베보자기나 얇은 거즈를 이용한다.

3. 물에 불리기=마른 약재를 바로 달이면 약효가 잘 우려지지 않기 때문에 30여분 불린다.

4. 달이는 용기=자귀류, 유리 재질 또는 탕기류가 좋으며 스테인레스 제품은 피한다.

5. 불 조절하기=달이기 시작할 때는 중불, 끓기 시작하면 약불로 조절한다. 향이 나는 잎이나 꽃 등은 15~30분, 인삼 등 보약재는 1시간 30분 정도 달인다.

6. 달인 후 걸러내기=베보자기에 넣고 양손으로 쥐어짜는 것도 좋지만 약재에 가까운 처방들은 체에 거르는 것으로 충분하다.

7. 재탕하기=재탕을 할 때는 약재를 말려서 사용하되 물의 양과 끓이는 시간은 처음보다 1/2로 줄인다.

8. 복용 시 주의사항=지나친 술이나 담배를 삼가고, 소화를 더디게 하는 기름진 음식이나 매운 음식, 차가운 청량음료 등은 피하도록 주의한다.

9. 달인 한약 보관하기=냉장 보관이 기본이며 1회분을 꺼내 따뜻하게 마신다. 가정에서는 한의원의 파우치 포장을 할 수 없으므로 한 번 달여 1~3일 이내로 마시는 것이 좋다.



약재는 밀봉해 건조하고 서늘한 곳에 보관한다.



마른 약재를 물에 30여분 불린다.



흐르는 물에 씻은 다음, 가는 체로 물기를 뺀다.

영화안내 Happy Time 영화안내

메가박스 Megabox Cinema

최강로맨스 최강로맨스

엔터시네마 엔터시네마

콜롬버스시네마 콜롬버스시네마

마피도2 마피도2

대인부동산컨설팅 대인부동산컨설팅

금보부동산컨설팅 금보부동산컨설팅

인애공인중개사 인애공인중개사

에이플러스공인중개사 에이플러스공인중개사

현대공인중개사 현대공인중개사

법원경매 법원경매