식품 집중 탐구 영 지

피 맑게 해주고 세포 재생 돕는 '불로초'

암세포 증식 억제 항암 효과 탁월

위장 영양흡수 촉진…간 해독 작용

99세까지 88하게

늙지 않는다는 풀, 불로초는 무엇을 가리키는 것일까? 진시황이 찾았던 불로초가 바로 영지버섯이었다는 말이 있을 정도로 영지버섯의 약효는 뛰어나다. 영지버섯은 몸에 좋은 약효를 모두 나열하기에도 숨이 차다. '약 중의 왕'이라는 칭호도 부족할 정도로 효과가 뛰어나다.

최근에는 화장품으로도 사용되고 있으며, 새로운 약효에 대한 연구도 활발하다. 날이 갈수록 "영지버섯이 어디어디에 좋다"는 연구 결과가 쏟아져 나오고 있다.

가장 최근에는 지난해 이스라엘 하이파 대학의 자이드만 박사팀이 버섯에서 추출한 진균류가 세포 내에서 어떻게 암과 싸우는지 연구했다. 영지버섯 곰팡이에 들어 있는 물질이 전립선 암세포를 직접 공격, 암의 진행을 둔화시킨다는 사실을 밝혀낸 것이다. 영지버섯 곰팡이에서 추출한 물질 가운데 11가지는 전립선암을 촉진하는 호르몬 안드로겐 수용체의 활동을 40% 억제했다.

지난 2000년 중국에서는 영지버섯을 정식의약품으로 등재해 주사약, 캡슐 등으로 제조되고 있다.

영지버섯은 혈관 청소와 세포를 재생, 성인병 치료에 두루 좋다. 과산화지방이 많이 쌓인 혈관을 깨끗하게 청소해 준다. 피 찌꺼기 용해 및 혈관 청소능력과 더불어 세포의 부활과 재생, 병의 진행 억제작용을 한다.

또 혈액 속의 산소와 섭취된 음식물의 영양을 몸에 골고루 운반해준다. 성인병에 탁월한 효과가 있는 이유도 이처럼 피를 맑게 해 주고, 산소 등을 몸속에서 옮겨주기 때문이다.

혈압이 높은 사람은 혈압을 낮게 해주고 낮은 사람은 높여준다. 오래 복용하면 위장의 영양흡수 기능을 촉진하고 자양강장 효과도 있다. 간염 등을 예방하는 간 보호와 해독작용을 한다.

동맥경화증, 중풍, 심장병, 당뇨병, 위궤양, 십이지장궤양 등에 효력이 있으며 정력 증강에도 도움을 준다.

또 영지는 뇌를 건강하게 해주고 강심, 이뇨, 항균, 진정 · 진통 작용이 있으며 신경쇠약, 불면증에도 효과가 있다.

물로 달여서 먹으면 되고, 남은 찌꺼기는 목욕할 때 탕 속에 넣어 쓰면 피부가 좋아진다.

불로초로 불리는 영지버섯은 성인병에 탁월한 효과가 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

달이는 법은 30g을 크기로 자른 영지버섯 10~15개 정도를 약탕기나 유리 그릇에 물 2천cc 정도를 붓고 달인 후 달인 물을 다른 그릇에 부어 놓는다. 다시 2000cc 물을 넣어 2~3회 반복해 달인다. 달인 물을 모두 섞어 충분히 식힌 다음 유리병에 넣어 냉장 보관하면 된다. 성인 기준으로 하루 3~4회 한 컵 정도 마시면 된다.

약효가 떨어진다고 해 쇠붙이로 된 주전자 등은 일반적으로 피한다.

술을 담가 장기간 마시면서 효능을 느끼는 것도 좋은 방법이다. 여름에서 가을 사이에 채취해 완전 건조한 후 썰어서 담으면 된다. 마른 영지 150g에 소주 1.8리터에 넣고 밀봉한다. 7~8개월 숙성시킨 뒤 하루 1~2회 소주잔으로 한 잔씩 마시면 된다. 쓴맛을 덜려면 꿀을 250g 정도 넣으면 된다. 영지버섯은 꿀과 궁합이 좋다.

영지버섯은 모세혈관을 튼튼하게 해 피부 톤을 투명하게 만들어준다. 최근에는 영지버섯 파우더 등의 화장품이 출시되기도 했다.

국산 영지버섯은 말발굽형 모양새에 밝은 적갈색을 띠고 있으며, 쓴맛이 강하다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

"뇌 건강하게 해주고 심장질환에도 효과"

영지(靈芝)는 인삼에 버금갈 정도로 민간에서 기를 보해주는 약재로 많이 사용되고 있다. 차갑지도 따뜻하지도 않으면서, 맛이 달기에 오장을 보하고, 정혈작용을 하며, 근육과 뼈를 튼튼하게하고, 정신을 안정시키며, 기운을 차리게 한다.

한의서 '신농본초경'(神農本草經)에는 독성이나 부작용이 없으면서도 산삼과 더불어 약효가 뛰어난 상품으로 기록돼 있다. 예로부터 산삼에 버금가는 '불로초'(不老草), '신지'(神芝), '신선초'(神仙草) 등으로 불려왔다. 옛 동의문헌에도 "영지는 적지(단지), 흑지(현지), 청지(용지), 백지(옥지), 황지(금지), 자지(목지)의 6가지가 있으며 자지를 제외하고는 5가지 맛에 해당하고 5장의 기를 돕는 약효가 있다"고 전하고 있다.

이처럼 불가사의한 효능을 가진 묘약으로, 오래 먹으면 익기혈(益氣血), 안심신(安心神), 건비위(健脾胃)하여 늙지 않고 장수한다고 알려져 왔다.

영지버섯의 약리작용은 여러 실험실연구에서 많이 밝혀져왔다. 조압(調壓), 정혈(淨血), 감당(減糖), 천식(喘息)억제, 면역(免疫), 강정(强精) 등의 효능 보고들이 있다. 또 간염 등을 예방하는 간보호(補肝)와 해독(解毒)작용도 있다.

이밖에 영지는 뇌를 건강하게 해주고, 이뇨(利尿), 강심(强心), 소염(消炎), 진통(鎭痛), 항균(抗菌)효과가 있어 여러 심장질환이나 위궤양, 십이지장궤양, 소화불량에도 효과를 볼 수 있다.

신경쇠약, 불면증에도 도움이 되며, 특히 다른 버섯과는 달리 독특한 쓴맛이 우리 몸의 면역력을 키워 암세포도 없애게 된다. 암세포를 직접 공격하는 것이 아니고, 신체의 자연 방어능력을 키워 암세포의 증식을 억제하여 간접적으로 항암작용을 하는 것이다.

하지만 영지버섯은 감초와 함께 달이면 안된다. 감초와 함께 끓이면 마치 부신피질호르몬의 역할처럼 우리 몸에서 변화가 일어나 부종이 생기게 되고 간에도 나쁜 영향을 준다. 또 마, 계피와의 배합은 유익하나, 인진쑥과의 상용은 피해야 한다.

〈광주예인한의원 374-7575〉

▶ 영지 요리

▶ 영지차=물 1ℓ에 잘게 썬 영지버섯, 대추를 넣고 끓여 색이 나면 체로 건져내고 꿀로 맛을 낸다.

▶ 영지버섯물 북어국=①북어, 다시마, 영지버섯, 대파, 양파를 넣고 끓여 육수를 만든다. ②북어는 잘게 찢어 살짝 불린 다음 참기름, 마늘을 넣고 볶다가 ①의 육수를 붓고 끓인다. ③소금과 국간장으로 간을 맞추고 대파, 홍고추를 얹어낸다.

▶ 영지버섯돼지 갈비찜=①돼지갈비는 찬 물에 담가 핏물을 빼고, 격자 모양으로 칼집을 낸 뒤 끓는 물에 데쳐 찬물로 헹군다. ②영지버섯 우린 물에 간장, 설탕, 꿀, 다진 마늘을 넣고 생강즙, 참기름을 넣고 양념장을 만든다. ③냄비에 양념장과 데친 갈비를 넣고 서서히 윤기나게 조려낸다.

▶ 영양솥밥=영지버섯, 은행, 배추, 다시마를 우려 육수를 만들어 각종 견과류를 넣고 밥을 짓는다.

〈도움말=김지현 요리학원 우지현 연구원·푸드스타일리스트 정강엽〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(산수동 543-51(두암타운입구 삼거리)

토지매매
-나주시 인창동 관리지역 田畓 15,525㎡ 잔입로 있음 공장부지 등 적합 매매가 4억
-북구 삼각동 주거지역 면적843㎡ 매매가 평당 4억
-공산구 장녹동 용산녹지 홀 1,941㎡ 매매가 2억5,000만
-담양군 월산면 용흥리 산 83,558㎡ 국도변접 농림지역 매매가 1억5,000만원
-북구 각화동 3종 주거지역 면적 427㎡ 매매가 1억7,000만원
-담양군 읍산만리 관리지역 임야 1,400㎡ 2차선접 전원주택지 최적 매매가 1억5,000만원
-담양군 남면 구산리 2차선 국도접 관리지역 6,869㎡ 매매가 1억 6,000만원
-공산구 옥동 평동소재지 2종주거지역 595㎡ 매매가 1억3,000만원
-서구화정동 월화지 206㎡ 무릉 12세대하기만 매매가 1억2,000만원

건물매매
-북구 두암동 상권최고 사거리코너 대지 1,023㎡ 건평 5,473㎡ 세보증금 20억에 월4,000만원 융자 18억 매매가 60억
-북구 우산동 부동도시관 건너편 대지 208㎡ 건평379㎡ 세보증금 6,000만원 월90만원 매매가 2억7,000만원
-전대 정문앞 대로변코너 대지176㎡ 건물 638.2㎡ 세보증금 8,700만원에 월180만원 매매가 4억
-북구 풍향동 교대앞 대로변 대지 185.4㎡ 건물 697.3㎡ 세보증금 8,000만원에 월250만원 지하1층 지상5층 매매가6억
-북구 일곡동 상업지역 대지 378㎡ 건 1550㎡ 지하1층 지상5층 세2억5,000 보증금에 월600만원 매매가 11억
-북구 운암동 대지 300㎡ 건평 998.6㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 5억 3,000만원에 월440만원 매매가 14억
-북구 두암동 대로변 760㎡ 건평 4,468㎡ 세보증금 14억에 월3,000만원 매매가 56억
-서구 농성동 대로변코너 대 512㎡ 건평 1,139㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 9,000만원에 월815만원 융자 5억포함 매매가 10억
-북구 중흥동 모아아파트앞 대로변 대지 145.3㎡ 2층 135.2㎡ 매매가 1억 4,000만원
-북구 용봉동 현대APT정문앞 대지 370㎡ 건평 약230평 (단층 조립식) 세보증금 4800만원/월180만원 매매가 4억3,000만원
-북구 용봉동 우산주공 정문앞 식당건물(현재성업중) 대지 208㎡ 건평 132㎡ 최고요지 매매가 4억 3,000만원

급매 고시원매매
-북구 용봉동 상대뒷편 대지 332㎡ 건평 902㎡ 건물2동A.B동 실85실 월수입 약1600만원 융자 3억8,000만원 매매가 8억5,000만원

주유소및 부지매매
-북구 오치동 20m도로변 대지1,480㎡ 주유소 성업중 월매출 약3억 매매가 14억
※주유소, 충전소, 물건다량보유, 물건접수환영
※원룸, 고시원 물건다량보유 상담요

상무랜드공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(구상무대 정문)

◉빌딩
• 보증금 36억 월세3,100만원 (지역최고상권)융자12억 매가80억 (토지와 교환가능)
• 보증금8억 월 1,700만원 (신축) 융자8억 매가 34억
• 보증금20억 월세4,000만원 융자18억 매가65억
• 보증금5억 월세2,000만원 융자7억 매가27억

◉땅
(상무지구)
• 2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,200만원
• 727㎡(220평) 3.3㎡당 1,200만원(유흥가)
• 450㎡(136평) 3.3㎡당 850만원(유흥가)
• 330㎡(100평) 3.3㎡당 800만원(시청역입구)
• 3,593㎡(1,087)3.3㎡당600만원
(기타지구)
• (쌍촌동)800세대아파트입구877㎡ (266평) 3.3㎡당 350만원(수퍼적합)
• (농장)그린벨트73,000㎡(2만2천평) 농장 3.3㎡당 11만원(동산동)
• (쌍촌동)대지512㎡(155평)20M 도로접 3.3㎡당 265만원
• (장동동) 3,760㎡(1,140평)평당40만원

◉병원·학원·수퍼·식당 기타
• 4,300㎡(1,300평)3.3㎡당 350만원 (동림동빛고을로입구)
• 근린시설(병원,학원,목욕탕 적합) 1,652㎡(500평)㎡당 700만원 (하남2지구)
• 1,200㎡(360평)3.3㎡당 350만원 (병원,학원,식당 적합)(금호지구)
• 대지528㎡(160평)3.3㎡당 470만원 (주공아파트정문 앞)(수완지구)

◉모텔·호텔매매·사우나
• 객실35개 융자20억 매가28억
• 객실33개 융자9억 매매가12억
• 객실60개 융자36억 임대보증금4억 월세3,300만원 객실 적영 매가88억
• 대지500/건물1,900 사우나 매가39억

★24시간 전화 물건 접수합니다★

에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구함
Tel:062)973-9174, 016-757-8800

수완택지지구 200평
첨단지구 500평 200평
건물 28억 (보4억 월2000만원)
골프 연습장 (광주)
주유소 부지
공장부지 (담양 2천~8천평)

분양 · 임대
첨단중앙메디칼센타
(2008년 2월 준공)
1층 53평 58평 40평 편의시설
2~ 6층 각166평 병.의원
7층 70평 모든업종 가능

건물 28억
• 광주·장성권 토지 건물 •
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)
☎(여)529-1409 상담010-2466-1409 (전화)527-6310, 011-9433-6310
(광주시 동구 지산동 373-8 법원정문앞)

2008최신 합본(광주·나주·화순·장성·담양·함평)
지번도 책 판매중

안녕하십니까? 한일지도(주) 20주년을 맞이하여 합본책을 제작하여 판매하게 되었습니다.

이번에 제작한 합본책은?
① 광주 광역시 전지역 재정비·도시계획·용도지역·하남4공단 경계수록 최신 지적, 신규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 가지번수록 나주 촌곡리 남양유업수록, 혁신도시 최종안 수록, 혁신도시로 연결된 도시계획 수록
③ 화순 화순군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차수록 최신지적 수록
④ 장성 장성군 전지역 도시계획, 용도지역 개발예정인 장성 남면에 그린벨트 1차,2차 해제수록 나노단지 지정, 배치도 수록
⑤ 담양 담양군 전지역 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차, 2차 수록, 최신지적 수록, 보촌지구 수록
⑥ 함평 함평군 전지역, 도시계획, 용도지역 그린벨트 1차 해제 수록, 최신지적 수록

최신 (광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중 (6개 사·군 1권에 수록) 1/7500
한일지도판매(주) 광주(062)529-1409 527-6310

정가:100만원→특별판매가:50만원

※현재 시중에 판매되고 있는 장성,담양,화순,나주책은 그린벨트 해제된 책은 없습니다.
이외 더 많은 부분들이 있으나 서면으로는 다 알릴수가 없어 궁금하신 부분이 더 있으신 분은 전화로 문의 바랍니다.
※판매개시 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 힘을 덜어드리기 위해 50% 세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.
【영업사원 ○○명 모집】

부자되세요 공인중개사 사무소
대 표 : 김 갑 룡
☎(代)655-8249, 핸 011-9618-9691

1. 광제빌딩상가 임대(신축)
1)상무지구 최고의 상권 (치평동 1256-6)
2)상무역에서 5분거리(이바돔식당옆)
3)전업종 가능
4)각층(1~5층) 528㎡(160평)

2. 상가건물 매매 (동구 지산동)
1) 대지 : 105 P 건평 258 P
2) 지하 1층 지상 5층
3) 변호사 사무실, 병원 적합
4) 매매가 : 상담후 결정

3. 신축원룸 (급매)
1) 위치 : 서구 금호동 화개초등 부근
2) 구조 : 2,3층-원룸 4개 · 투룸 2개 · 쓰리룸 2개 5층-안집 47 P
3) 융자금액 : 6천만원 보증금 7천3백만원 월세 : 259만원 안집 : 공실 47 P
4) 매매가 : 상담후 결정

4. 급매 (아파트)
1) 동구 학동 규모 : 71.44 P
2) 매매가 : 상담후 결정

5. 상가매매
1) 치평동 세정아울렛 3층 (위치좋음)
2) 면적:30,306㎡(전유면적)
3) 매매가 : 상담후 결정

6. 경공매 매수신청대리
- 권리 분석