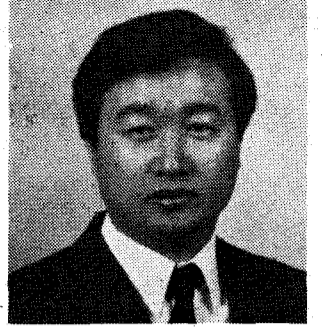


한방시리즈

바로 알고 먹읍시다!

(7)



신준식

대한추나의학회 회장 본 협회이사

기 전에 구은 은행 10개쯤 먹이고 무병을 빌었다고 한다. 밤 오줌을 싸는 어린이들의 치료에 좋은 효과가 있어 잠들기 3~4시간 전에 구은 은행 5~6개를 먹이면 가벼운 증세는 며칠안에 완치된다고 하며, 이와 반대로 입질에 걸려 소변보기 어려운 때에도 은행을 먹으면 치료된다는 설도 있다.

문헌상에 나타난 은행의 효용을 잠시 살펴보면 다음과 같다.

‘은행은 생으로 먹으면 감질(疳疾)이 생기고 익혀서 먹으면 사람에게 유익하다.’...《三元延壽書》

‘은행은 익혀서 먹으면 폐를 온하고, 기를 늘린다. 또는 천식과 기침을 진정시키고, 소변이 줄어들며 백탁(白濁)을 내리고 독을 사라보이며 충을 죽인다. 씹어서 코, 얼굴, 손, 발에 바르면 여드름, 기미, 주름살, 음음식창(陰蝕瘡) 등을 없애고 몸에 이롭다.’...《本草綱目》

소량으로 먹으면 약이 되는 은행의 처방법을 몇가지 소개하고자 한다.

▲담이 있는 천식: 은행 7개를 물에 구워, 썩을 익혀서 환을 7개 만들어 환 속에 은행 1개씩을 넣고 한지에 싸서 다시 물에 구워 향내가 나면 꺼내어 썩을 버리고 먹는다.

▲손과 발이 터진데: 생은행을 짓찧어 환부에 붙인다.

▲개에 물린데: 은행을 씹어 붙인다.

▲머리가 어지러운데: 은행을 2~3개씩 짓찧어 물로 먹으면 낫는다.

참깨

참깨는 참깨과에 딸린 1년생의 재배식물로 인도 및 이집트가 원산지이다.

종류에는 흰참깨·검정참깨·누런참깨 등이 있다. 어느 가정에서나 가장 애용되는 조미료의 하나인데, 그중 지방이 많아 기름을 짜는데 쓰이는 것은 흰참깨이다. 참기름은 동물성 지방에 비하면 매우 안전해서 오랫동안 변하지 않고 두고 먹을 수 있는 장점이 있다. 기름이 변질하는 것을 산패(酸敗)라고 하는데, 참기름이 잘 산패되지 않는 이유는 기름의 산화를 막아 주는 비타민E와 「세사몰」이 들어 있기 때문이다. 향미가 좋아 조미료의 향료로 쓰이는 검정참깨는 식용으로 쓰인다.

성분중 지방 다음으로 많은 열량을 차지하는 단백질은 주로 「글로블린」인데, 그 구성「아미노산」으로 보아 동물성 단백질에 비해서 뒤지지 않는 가장 우수한 것에 속한다. 참깨를 볶아 볶을 때 풍기는 고소한 향기의 일부는 바로 「아미노산」의 한가지인 「시스틴(Cystin)」이다. 이렇듯 영양가가 높아 예로부터 죽으로 섞어 병후회복에 먹어왔는데, 확실히 유효하다. 참깨죽은 중국 광둥이 유명하며, 싱가포르에서는 보신음식으로, 우리나라에서도 겨울철에 깨죽을 팔고 있다.

참깨는 오장을 보하고 기력을 도와 허약한 사람에게 권할만하다. 오래 먹으면 살이 찌고, 귀와 눈이 밝아지며 늙지 않고 오래산다. 그러나 오래된 것을 먹으면 팽만(음식이 체하여 토하고 설사를 하는 급성위장병)을 일으킨다. 참깨를 생식하면 뇌를 좋게 하고 근육과 뼈를 튼튼히 하며, 월경을 통하게 하는데

효과가 있다. 검정참깨에 소금을 넣고 볶아 밥에 쳐서 먹으면 위산과다증에 유효하다.

참기름은 열독·식독·충독 등을 풀고 모든 충을 죽인다. 종기나 대머리엔 생유(生油: 볶지 않고 짠 기름)를 바른다. 또한 참기름과 달걀 흰자를 함께 개어 버짐과 주근깨에 바르면 좋다.

참깨에 관한 한방서적《日華本草》을 잠시 들여다보면 다음과 같다.

‘참깨는 내장을 보하고 기

게 한다.’

‘모든 치질에 마땅히 술과 고기를 끊고, 참깨가루를 소금·우유·된장·나물에 쳐서 먹거나, 맷살밥에 넣어 먹는다.’

‘참깨와 녹두가루로 두부를 만들어 먹으면 노인에게 가장 이익하다.’

민간요법으로 참깨의 쓰임은 많다. 여기서는 가정에서도 손쉬운 처방법을 소개하겠다.

▲백발을 흑발로 하는데: 검정참깨를 9번 찌고 9번을

참깨



은행



참깨-꿀과 함께 복용시 온갖 병에 좋아 은행-익혀서 먹고 량을 제한해야 효험있어

를 돕는다. 심장이 늘란 것을 그치고 대·소장을 이롭게 한다. 추위와 더위를 참고 풍과 습기를 몰아낸다. 분말하여 머리에 바르면 머리털이 길어진다. 꿀을 넣어 찌서 먹으면 백발을 다스린다. 참깨 잎으로 탕을 만들어 머리털 감으면 머리털이 윤기가 나고 피부혈색이 좋아진다.’

그밖의 문헌에서도 몇가지 뽑아서 나열하겠다.

‘참깨를 먹으면 9번을 찌고 9번을 말린다음, 볶아 짓찧어 먹어야지 익히면 사람으로 하여금 머리털을 빠지

말려 분말하여 환을 만들어 먹는다.

▲요통: 흰참깨 1말을 볶아 분말하여 하루에 1홉씩 따뜻한 술이나 꿀탕, 새알탕으로 먹는다.

▲치아증통: 참깨 5되를 물 1말(斗)에 넣고 달여 5되로 줄인다. 이것으로 매일 양치질하면 효과가 있다.

▲소아의 설사: 흰참깨 1홉을 갈아서 꿀탕에 타서 먹인다.

▲태독(胎毒): 생참깨를 씹어 형겅에 발라 몸을 싸두면 스스로 독이 내려간다.

고유한 풍미에 있다. 고유한 풍미의 한가지 성분은 청산배당체이다. 청산화합물이 생성되기 때문에 때로는 중독이 되는 경우가 있다. 한 임상실험에서 하루에 150개 이상을 먹으면 열이나고 토하며 호흡이 어려워진다고 밝혀졌다. 특히 덜 익은 열매는 그 해가 더 심하다고 한다. 은행은 굵거나 가열해서 익히면 독성이 줄고 독특한 풍미가 나기 때문에 날것으로 는 먹지 않는다.

옛날에 중국에서는 가마타고 시집가는 신부에게 떠나

유동기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품 제조품목허가 보사부 제12-5호

면역기능과 효소의 營養寶庫

맥주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

리포마® 포르테

제일개선식품 전문생산업체
(주)한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사: 서울·강남구 논현동 163-4(3층)
공장: 경기도 부천시 삼정동 213-3

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소- , 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

■ 서울·경기(인천): 신사동540-1250 · 노원동515-4492 · 대치동557-3958 · 삼성동554-1664 · 서초(A)586-5607 · 서초(B)554-8327 · 강동(A)475-5522 · 강동(B)484-8800 · 강서651-6228 · 관악(A)887-5005 · 관악(B)882-3246 · 마포(A)715-2062 · 마포(B)324-4822 · 송파409-9182 · 양천654-4423 · 서대문372-3719 · 성동(A)467-3890 · 성동(B)295-1113 · 도봉(A)986-7760 · 도봉(B)992-6160 · 우이900-5730 · 중로737-2555 · 중랑494-7655 · 인천(A)423-1986 · 인천(B)425-8856 · 부천655-7923 · 수원(A)251-4121 · 수원(B)251-9442 · 군포52-2289 · 광명688-6023 · 하남31-7952 · 성남758-6891 · 안양45-2927 · 송탄665-7890 · 의정부847-9184 · 평택53-7912 · 안산80-8975 · 구리553-9181 ■ 강원: 강릉646-1970 · 춘천51-7170 · 태백52-8444 · 원주43-0070 · 속초33-4820 · 고성681-4240 ■ 부산(경남): 부산지사633-3462~3 · 송무2-8646 · 진해2-4103 · 창원82-3876 · 마산96-1992 · 김해34-7495 ■ 대구(경북): 대구지사252-0076 · 안동2-5904 · 영주2-6272 · 포항73-1231 · 경주43-4944 · 구미(A)53-3711 · 구미(B)481-5002 · 선산481-5002 · 영천31-2987 · 상주34-0329 ■ 광주(전남): 광주지사232-7393 · 목포43-3201 · 순천744-2218 · 장성92-4592 ■ 전북: 전주지사86-6117 · 전주(덕진구)74-9171 · 전주(북부)74-1161 · 이리52-7487 · 군산446-1941 · 부안83-2283 ■ 대전: 대전지사255-0144 · 대덕(유성)626-9984 · 중구253-5529 · 서구525-7572 · 중구252-1718 ■ 충남: 충남북지사(예산)2-6656 · 청주(A)56-3919 · 청주(B)4-1281 · 공주54-3202 · 천안553-4385 · 충주845-4095 · 대전935-0388 · 홍성641-1901 · 당진363-0415