

건강하게 삽시다

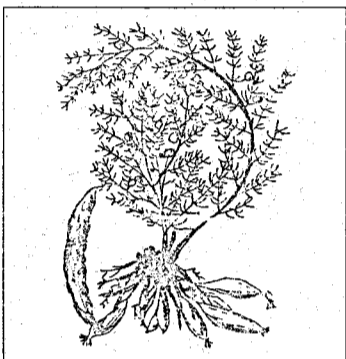
몸의 보약 마음의 보약

- 「몸의 보약 마음의 보약」은 본 협회○
- 申俊是 이사(자생한의원장)님이 지으○
- 셧습니다. 본면은 이 책에서 발췌하여○
- 실었음을 알려드립니다. <편집자註>○

제2장 보약재(補藥材)

보음약(補陰藥)

(3) 천문동(天門冬)



천문동

천문동은 아주 추운 겨울철을 넘기는 생약으로서 냉한(冷寒)한 음성약(陰性藥)이다. 맛은 달고 쓰며, 폐경(肺經), 신경(腎經)에 작용한다. 폐신(肺腎)의 음을 보하고, 열을 내리며, 기침을 멈추게 하고, 숨이 차고 기침이 나고 고름이나 가래를 토하는 것을 낮게 한다. 폐열(肺熱)을 없애며, 소갈을 멈춘다. 신음(腎陰)을 보하여 근골을 튼튼히 하고, 피부를 윤기있게 한다. 대변을 잘 통하게 하고 가래를 쉽게 뱉게 하므로, 허열(虛熱)을 낮게 한다.

음이 허하여 미열이 있으면서 갈증이 나는 데, 소갈병, 마른 기침, 백일해, 토혈, 변비

등에 쓴다. 허약한 사람의 보약으로도 쓴다.

민간에서는 입속이 헤어지고 구내염(口內炎)이 있을 때, 천문동을 현삼(玄蔘)과 같은 양으로 가루내어 꿀로 반죽하여 하루 3g씩 먹으면 효과가 있다. 피부가 거칠고 기관지가 건조한 때는 천문동을 찹어 생즙을 내어 따뜻하게 하여 술과 함께 마시면 좋고, 당뇨병인 때는 생즙을 한 숟갈씩 식후 1시간 후에 마신다.

폐기(肺氣)를 보하고 폐결핵이나 당뇨병을 낮게 하는 데는 천문동, 맥문동, 오미자를 진하게 달여 꿀을 넣어 마신다. 호마, 숙지황과 함께 가루내어 꿀에 개어서 한 번에 20~30g씩 오랫동안 복용하면 늙는 것과 얼굴의 주름살을 없애준다.

(4) 맥문동(麥門冬)



맥문동

맛은 달고 약간 쓰며, 성질

은 약간 차고, 폐경(肺經), 심경(心經), 위경(胃經)에 작용한다. 폐음(肺陰)을 보하고 기침을 멈춘다. 그러므로 폐음이 상한 데서 오는 마른 기침, 피가래, 가슴이 답답하며 마음이 불안한 때에 쓴다. 갈증을 없애며, 심열(心熱)을 내리고, 진액(津液)을 늘려주며, 오줌을 잘 누게 하고, 대변을 부드럽게 한다.

입안이 마르고 갈증이 나는 데, 열이 나고 가슴이 답답한 데, 토혈, 각혈, 소변이 잘 안 나오는데, 변비 등에 쓴다. 허약체질의 보약으로 쓸 수도 있고, 산모가 젖이 잘 안 나오는 데도 쓴다.

맥문동탕(麥門冬湯)이라는 처방이 있다. 맥문동 8g, 인삼, 오미자 각 4g을 한 첩으로 하여 달여 먹는다. 보약, 강심약으로 쓰고, 열로 인해서 갈증이 나고 식은 땀을 흘리고 숨결이 악한 데 쓴다.

맥문동과 쌀로 죽을 쑤고 설탕을 조금 넣어 하루 세 끼 먹는 것이 있다. 기침 각혈, 허로로 인해 번열(煩熱)이 있는데, 위음(胃陰)이 부족하여 음식을 먹기만 하면 곧 토하는데, 노인이 열병으로 진액(津液)이 상하여 목마르고 갈증이 있는 데등에 쓴다.

- 중략 -

제5장 건강강장식품

음식을 골고루 먹으며 충분한 영양을 확보하여서 건강을 유지해야 한다는 사실을 모르는 사람은 없을 것이다. 그러

나 어떠한 음식이 자신에게 유익한 음식이 되고 어떤 음식이 해로운 음식인지 구별하기도 힘들고, 너무 편중되어 자칫 잘못하면 식습관이 한쪽으로만 기울어져서 영양의 결핍과 또는 지나친 과잉으로 오히려 체력을 소모시키는 일도 많다.

인체에 좋은 영양소를 골고루 갖춘 음식이라고 해도 그 성미가 지나쳐버리면 인체 내에 편중된 성미를 축적시키기 때문에 영양소만 많다고 좋아할 일도 아니다. 각 음식마다 독특한 성질을 알아내고 용도를 안다면 스스로 선택하여 사용할 수 있을 것이다. 별것 아닌 것 같이 생각하는 식품이 장수식품으로 건강에 유익하게 되고, 세간에 호평을 받는 인기있는 식품들이 자신에게는 맞지 않는 결과가 될 수도 있으므로, 무턱대고 선호하는 것은 지양해야 할 것이다.

식물성 식품

(1) 호도



호도

호도(胡桃)는 지방질이 많고 맛이 고소하여 식용과 약용으로 쓰인다. 호도는 많이 쓰이기 때문인지 별명이 아주 많다.

<다음호에 계속>

마음을 열·어·주·는·101·가·지·아·아·기 책 캠페인·마크 빅터 한센

신발 한 짝

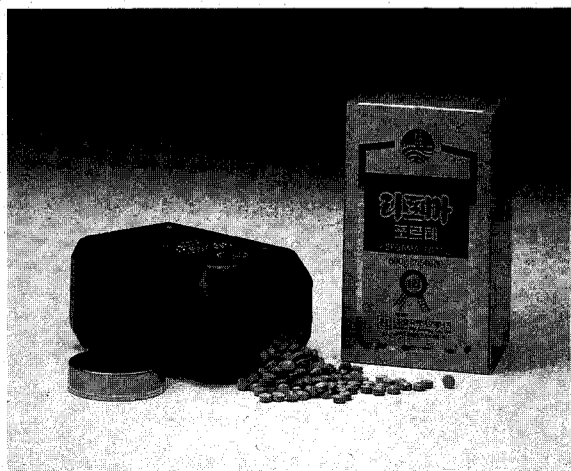
막 출발하려는 기차에 간디가 올라탔다. 그 순간 그의 신발 한 짝이 벗겨져 플랫폼 바닥에 떨어졌다. 기차가 이미 움직이고 있었기 때문에 간디는 그 신발을 주울 수가 없었다. 그러자 간디는 얼른 나머지 신발 한 짝을 벗어 그 옆에 떨어뜨렸다. 함께 동행하던 사람들은 간디의 그런 행동에 놀라지 않을 수 없었다. 이유를 묻는 한 승객의 질문에 간디는 미소를 지으며 말했다.

“어떤 가난한 사람이 바다에 떨어진 신발 한 짝을 주웠다고 상상해 보십시오. 그에게는 그것이 아무런 쓸모가 없을 겁니다. 하지만 이제는 나머지 한 짝마저 갖게 되지 않았습니까?”

<작은 길색 일화집>에서

면역기능과 효소의 營養寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품/제조품목허가 보건복지부 제12-5호

맥주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

- 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.

리포마® 포르테

주)한국바이오에너지
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(명성B/D 2·4층)
 공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(시화공단5차812)
 전화 : (02)547-7056
 수신자요금부담전화 : 080-250-2500