건강하게 삽시다

몸의 보약 마음의 보약

○…… 「몸의 보약 마음의 보약」은 본 협회 ……○
○…… 申俊湜 이사(자생한의원장)님이 지으 ……○
○…… 셨습니다. 본면은 이 책에서 발췌하여 ……○
○…… 실었음을 알려드립니다. 〈편집자 註〉 ……○

제5장 건강강장식품

식물성 식품

강도, 당추자, 핵도, 오도, 진과, 이런 이름들이 모두 호도를 가리키는 말들이다. 호도 알맹이를 한방에서는 호도인(胡桃仁)이라고 부른다.

자양강장제로 민간에서 널리 애용하는 식품이고, 신장(腎臟)과 폐(肺)를 보하는 작용이 있어서 약으로도 쓰인다. 기침, 천식 등에 민간요법으로 사용되는 경우가 적지 않다. 헛기침이 심할 때 호도인 3개, 생강 3편을 잠잘 때 씹어서 먹으며, 노인의 천식에는 호도인, 행인, 생강을 같은 비율로 찧어 꿀로 환약을 빚어 한 번에 4알씩 잠잘 때 먹는다. 백일해에도 아침저녁으로 3알씩 먹는다. 위산과다 때는 아침저녁으로 3알씩 생강즙으로 먹는다.

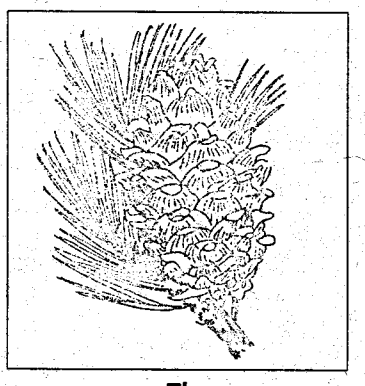
일반 보약으로 몸이 허약한 데도 쓸 수 있고, 동맥경화증의 예방에도 쓸 수 있다. 호도는 혈청 콜레스테롤의 저하작용이 있는 필수지방산이 많아 콜레스테롤이 혈관에 부착하는 것을 예방해주기 때문이다.

(2) 마늘

마늘은 독특한 냄새와 작용이 있어서 양념과 반찬으로 널리 쓰인다. 대산(大蒜)이라고도 하고 호산(葫蒜)이라고도 한다. 마늘은 원칙적으로 익힌 것을 먹는다. 마늘은 독은 없으나 날것을 오래 먹으면 눈에 다소 해로워서 시력이 나빠질 염려가 있기 때문에, 끓인 식초에 1년 동안 담가두면 독이 없어지며 비위(脾胃)에 좋은 약이 된다. 보통은 반찬과 국에 충분히 넣어 먹으면 된다.

마늘은 풍한(風寒)을 몰아내고 독을 없애며 몸의 균을 죽인다. 마늘에 들어 있는 유화아릴은 강한 살균력이 있어 소독액으로 쓰이는 석탄산보다 15배나 더 강하다. 비위와 양기를 건강하게 해준다. 고혈압이 있으면 식사 때마다 마늘 두세 쪽을 된장에 찍어서 2, 3개월 복용하면 낫는다. 이질, 만성 소대장염등에 마늘을 먹으면 뚜렷한 효과를 볼 수 있다. 복통이 심할 때 통마늘 1개와 향묵(香墨)을 대추알만큼 함께 찧어 된장즙 1홉에 타서 마신다.

(3) 잣

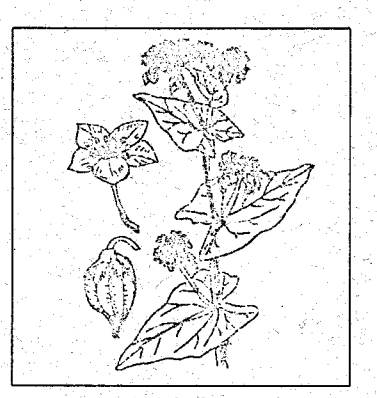


잣

해송자(海松子)라고도 한다. 맛이 달고 성질이 따뜻한데, 심장과 폐를 보하고 풍을 없애주며, 대소변을 잘 통하게 한다. 양고기와는 잘 맞지 않으므로 양고기를 먹을 때는 많이 먹지 않는 것이 좋다.

예로부터 잣은 자양강장식품으로 이름이 높고, 병후의 회복에 잣죽을 먹으면 좋다. 동맥경화를 예방하는 데도 효과가 있고, 몸이 허약한 데, 마른 기침, 허약자의 변비, 풍으로 몸의 여기저기가 아픈 데 등에 쓴다. 기침에는 잣, 호도, 꿀을 2:4:1의 비율로 하여 호도와 잣을 갈아서 꿀에 버무려 두었다가, 식후에 뜨거운 물에 차처럼 타서 마신다. 종기가 있을 때 외용약으로도 쓸 수 있는데, 잣을 달걀 흰자와 함께 짓찧어서 종기에 붙인다.

(4) 메밀



메밀

교맥(蕎麥)이라고도 하는데, 곡물로서 면(麵)을 만들어 먹거나 묵을 만들어 즐겨 먹는다. 맛은 달고 성질은 차기 때문에, 몸에 열이 있는 양인(陽人)에게 좋은 식품이다.

비경(脾經), 위경(胃經), 폐경(肺經), 대장경(大腸經)에 작용하여 기를 보하고 위를 든든하게 한다. 건곽란, 장이나 위에 적체가 있는 데, 이질, 단독, 뾰두라지, 연주창, 화상, 만성설사 등에 쓴다. 민간에서는 고혈압과 간염에도 쓰고, 특히 메밀묵은 동맥경화증을 예방하는 데 좋다. 메밀에는 모세혈관을 튼튼하게 하는 비타민 P의 루틴이라는 성분이 6mg%나 들어 있기 때문인 것으로 추측된다.

메밀껍질로 베개를 만들면 머리를 맑게 한다고 해서 옛부터 메밀껍질 베개는 고급으로 취급해 왔다. 만드는 방법은 메밀껍질, 검은콩 껍질, 녹두껍질, 국화초, 결명자를 각각 같은 양을 베개에 넣는다. 이때 검은콩과 녹두는 물에 오래 불렸다가 껍질을 벗겨 말려야 하고, 메밀껍질도 별에 충분히 말려야지 그렇지 않으면 벌레가 생기는 수가 있다. 고혈압이 있는 사람은 꼭 메밀껍질 베개를 쓰는 것이 좋겠다. 이 베개는 또한 두풍열을 제거하기 때문에, 고혈압이 없는 사람이 사용해도 머리를 시원하게 하고 눈이 맑게 된다.

〈다음 호에 계속〉

마·음·을·열·어·주·는·101·가·지·이·야·기

잭 캔필드·마크 빅터 한센

너 자신이 되라

어린시절부터 나는 나 자신이 되기를 원치 않았다. 난 빌리 위들던처럼 되기를 원했다. 하지만 빌리 위들던은 나를 거들떠 보지도 않았다. 나는 그의 걸음걸이를 흉내냈고, 그의 말투를 모방하려고 애썼다. 그리고 그가 응시한 고등학교에 따라서 응시했다.

고등학교에 들어가자 빌리 위들던은 변했다. 그는 허비 반데먼 주위를 맴돌기 시작했다. 그는 허비 반데먼처럼 걸었고, 허비 반데먼처럼 말했다. 나는 혼란에 빠졌다. 나는 허비 반데먼처럼 걷고 말하는 빌리 위들던처럼 걷고 말하기 시작했다.

나는 새로운 사실을 알았는데, 허비 반데먼은 조이 하벨린처럼 걷고 말하고 있었다. 그리고 조이 하벨린은 또 코키 새빈슨처럼 걷고 말하고 있었다.

그 결과 나는 코키 새빈슨처럼 걷고 말하는 조이하벨린을 모방하는 허비 반데먼의 복사판인 빌리 위들던처럼 걷고 말하게 되었다. 그런데 코키 새빈슨은 또 누구의 걸음걸이와 말투를 항상 모방했는지 아는가? 바로 도피 웰링턴이었다. 어딜 가든지 내 걸음걸이와 말투를 모방하려고 애쓰는 그 머저리같은 녀석 도피 웰링턴 말이다!

작자 미상 *스코트 슈만 제공*

맨파오

精力·氣力 증강을 위한 祕方

中國皇室秘方 生藥 31種

鹿茸·廣拘腎·黑驢腎·當歸·人蔘·牧丹皮·海馬·杜冲·阿膠·桂皮·仙茅·菟絲子·補骨脂·淫羊藿·胡蘆巴·巴戟天·肉蓯蓉·鎖陽·川續斷·熟地黃·覆盆子·炮附子·枸杞子·玄參·黃耆·白朮·山茱萸·茯苓·麥門冬·牛膝·甘草

• 표준소매가격 : 40캅셀/30,000원, 120캅셀/80,000원
• 문 의 처 : (02)464-0861, 학술부

'맨파오'는 이미 중국에서 男宝라는 이름으로 큰 호평을 받고있는 대표적인 자양강장제로 신허(腎虛)를 보(補)하는 동식물성 생약이 무려 31종 이나 배합되어 있으며 옛부터 중국황실에만 전해져 내려오는 비방(祕方)과 중국의학 및 동양의학 사상에 근거를 둔 처방으로 중년기 이후 쇠약해지기 쉬운 기력 및 활력 증강에 매우 탁월한 효과를 보입니다.

'맨파오'란 중국名 男宝 무엇인가?

'맨파오'는 강장(強壯)및 강정(強精)을 중심으로한 동식물성 생약이 무려 31종이나 복합처방 되어있는 광범위한 효능·효과의 자양강장제입니다.

수입·판매원 한일약품공업주식회사 서울특별시 성동구 성수1가2동 656-408
제조원 日本·田辺製薬株式会社 日本·大阪
제휴원 中国天津市力生製薬廠 中国天津市南開区貴河道491号