

# 건강하게 삽시다

## 몸의 보약 마음의 보약

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



들깨

증을 멈추고, 기침을 멈추게 하며, 대변을 잘 통하게 한다. 들깨는 강장제로 유명한데, 비타민 E와 F가 많이 들어 있어서 여성의 미용에 좋은 것으로 알려져 있다. 들깨는 비위(脾胃)를 보하고 정수(精水)를 돕는다. 또한 머리를 검게 하고 윤기있게 해 주며 변비를 없앤다. 피부가 거칠고 기미가 많은 임신부나 정신노동을 많이 하는 사람에게 좋다. 들깨를 갈아서 죽을 쑤어 먹으면 살이 찌고 몸을 보한다. 구토나 기침에도 좋다. 변비에 쓸 때는 날로 씹어서 약 3주일 복용한다. 머리가 빠지거나 흰머리가 생기면 들기름 600g, 마른 빵잎 400g을 달여 즙을 내어 아침저녁으로 두피에 발라 주면 된다.

### 동물성 식품

#### (1) 가물치

민물고기로서 저수지, 강, 늪, 연못 등에 사는데, 요즘 시장에는 양식이 많이 나오고 있다. 흑갈색의 무늬가 있어서 흑어(黑魚)라고도 부른다. 고단백이고 그 질도 아주 우수하며 소화도 잘 된다. 다른 생선

에 비해 칼슘이 월등히 많다. 아무 때나 잡아서 약으로 사용할 수 있다.

맛은 달고 성질은 차다. 비경(脾經)과 위경(胃經)에 작용하며, 비(脾)를 보하고, 오줌을 잘 나가게 하고, 부종을 치료한다. 치질, 부종, 급성 및 만성간염, 각기병 등에 쓴다. 고단백 영양식이므로 보신에도

쓴다.

산후에 부종을 치료하기 위해 쓸 때는, 술에 가물치와 참기름과 물을 넣고 3시간 이상 충분히 달여서, 살과 뼈는 짜서 건져버리고 국물만 먹는데, 양념을 하지 않는다. 보신에 쓸 때는 국을 끓여 먹는다.

<다음 호에 계속>

### 제5장 건강강장식품

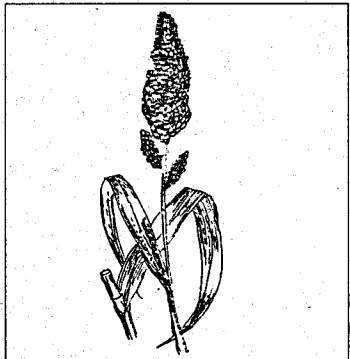
#### 식물성 식품

파래나 다시마와 같은 해초는 요드가 많이 함유되어 있어서 갑상선종의 치료에 좋고, 가슴의 적취(積聚)를 풀고, 복(腹) 중에 뭉친 적(積)을 터뜨리며, 대소변을 순조롭게 하고, 일체의 수종증(水腫證)을 치료한다.

다시마는 차로 만들어 먹거나 국 끓일 때 넣어 먹을 수 있는데, 자양식품으로서 동맥경화에 특히 좋은 식품이다.

강장제로도 효과가 있고, 모발을 잘 나가게 하며, 소화가 잘 되게 한다. 알칼리성 식품으로서 고혈압의 발생을 억제하는 효과도 있다.

#### (10) 피



피

피는 논에서 벼 사이에 자라는 잡초이다. 고대에는 곡식이

로 먹었고 그 뒤에도 비황식량(備荒食糧)으로 애용되었다. 생명력과 번식력이 아주 강해서 논에서 자라던 벼의 수확을 현저하게 떨어뜨리기 때문에, 지금은 피가 눈에 띄기만 하면 뽑아버린다.

피는 맛이 달고 성질은 차며 독이 없다. 기를 늘리고 보하며, 단독(丹毒)·얼굴이 화끈거리며 열이 나는 병증(病證)과 발열을 억제하고, 혈을 맑게 하고, 더위를 풀어 준다. 또한 자양강장에 좋으며, 내장을 보하고 기운이 나게 하는 식품이다. 비위를 돕는다.

밥을 지으면 향은 좋은데, 찰지지 않아서 먹기에 다소간 흡족하지 않다. 속을 보하고 기를 늘리는 데 피를 쓰려면, 양고기에 피를 넣어 고기죽을 만들어 먹는다. 강장 및 내장을 보하려면, 피3되, 양고기 3근, 파, 소금 약간을 준비하고, 우선 양고기를 삶아 그 국물에 피와 파를 넣고 죽을 쑤어서 3일 동안에 나누어 먹는다.

#### (11) 들깨

들깨는 냄새가 아주 구수해서 볶아서 깨소금으로 하여 양념으로 쓰거나, 기름을 짠 것을 들기름이라고 해서 식용으로 많이 쓴다.

별명도 많아서 백소, 수입, 아임 등으로도 불린다. 들깨는 맛이 맵고 성질은 따뜻하다. 기(氣)를 내리고, 담(痰)을 삭이며, 폐(肺)를 녹여주고, 갈

마·음·을·열·어·주·는·101·가·자·아·야·기  
잭 캔필드·마크 비터 한센

### 나의 아버지는 내가.....

네살 때-아빠는 뭐든지 할 수 있었다.  
다섯살 때-아빠는 많은 걸 알고 계셨다.  
여섯살 때-아빠는 다른 애들의 아빠보다 똑똑하셨다.  
여덟살 때-아빠가 모든 걸 정확히 아는 건 아니었다.  
열살 때-아빠가 어렸을 때는 지금과 확실히 많은 게 달랐다.  
열두살 때-아빠가 그것에 대해 아무것도 모르는 건 당연한 일이다. 아버진 어린 시절을 기억하기엔 너무 늙으셨다.  
열네살 때-아빠에겐 신경 쓸 필요가 없어. 아빤 너무 구식이거든!  
스물한살 때-우리 아빠 말야? 구제불능일 정도로 시대에 뒤졌지.  
스물다섯살 때-아빠는 그것에 대해 약간 알기는 하신다. 그럴 수밖에 없는 것은, 오랫동안 그 일에 경험을 쌓아오셨으니까.  
서른살 때-아마도 아버지의 의견을 물어보는 게 좋을 듯하다. 아버진 경험이 많으시니까.  
서른다섯살 때-아버지에게 여쭙기 전에는 난 아무것도 하지 않게 되었다.  
마흔살 때-아버지라면 이럴 때 어떻게 하셨을까 하는 생각을 종종 한다. 아버진 그만큼 현명하고 세상 경험이 많으시다.  
헌살 때-아버지가 지금 내 곁에 계셔서 이 모든 걸 말씀드릴 수 있다면 난 무슨 일이든 할 것이다. 아버지가 얼마나 훌륭한 분이셨는가를 미처 알지 못했던 게 후회스럽다. 아버지로 부터 더 많은 걸 배울 수도 있었는데 난 그렇게 하지 못했다.  
앤 랜더즈



반드시 의사·약사에게 상의하고 "사용상의 주의사항 및 부작용"을 잘 읽은 다음 사용하시기 바랍니다.

# 당뇨성 신경장애, 신경통으로 고생하십니까?

당뇨환자의 80% 이상이 다음과 같은 당뇨성 신경장애 증상을 보입니다.

- 팔다리에 무력감증, 저림, 근육통이 나타난다.
  - 시력이 떨어지며 몸체가 이증으로 보인다.
  - 발기부전증이 나타나며 배뇨가 곤란해진다.
- 이런 증상은 신경조직의 손상이 원인이므로 신경조직을 재생시켜 주어야 개선될 수 있습니다.

비타민은 당뇨병으로 손상된 신경조직에 활력을 줍니다.

비타민에는 당대사를 촉진하며 신경세포의 ATP대사에 작용하는 베포타아민, 신경전달물질의 대사에 관여하는 엽산 피리독신, 신경핵의 합성 및 신경조직을 재생하는 시아노코발라민 등의 신경비타민이 고단위로 함유되어 있어 당뇨성 신경장애, 신경통, 기타 소모성질환의 예방과 치료에 뛰어난 효과를 발휘합니다.

이래서 고단위, 약효도 다릅니다.

- 비타민 50mg 1캡셀당 성분·함량
- 베포타아민 .....69.15mg
- 엽산피리독신 .....50mg
- 시아노코발라민 .....500µg

당뇨성 신경장애, 신경통, 기타 소모성질환 치료제



표준소매가격 : 50mg, 100캡셀 / 23,000원



· '비타민'에 대한 안내책자를 보내드립니다.  
서울 성동구 성수 1가 2동 656-408  
한일약품(주) 마케팅부 '비타민' 담당자  
· 전화번호 : (02)4609-786-8