

건강하게 삼시다

몸의 보약 마음의 보약—〈11〉

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

제5장 건강강장식품

식물성 식품

보신제로는 뱀장어의 뼈도 유력한데, 장어요리를 해먹고 남은 뼈를 모아다가 약한 불로 구워서 먹으면 좋다.

(5)미꾸라지

미꾸라지는 논, 호수, 개울 등에 사는데, 진흙벌 속에 숨어틀기를 잡하기 때문에 고기를 먹을 때는 소금물에 넣어 흙을 토해내게 한 뒤에 요리한다. 요즘은 논에 농약을 많이 치기 때문에 자연산이 줄어들고, 대신 양식 미꾸라지가 많이 나온다.

맛은 달고 성질은 평하며, 비경에 작용하고, 비위를 보호하고, 설사를 멈추게 하며, 오줌을 잘 나가게 한다.

신음(腎陰)을 보하는 보신제로서, 음위중(陰痿中)에는 미꾸라지로 국을 끓여먹는다. 당뇨병에 쓸 때는 미꾸라지 10마리를 그늘에 말려 대가리와 꼬리를 잘라버리고 태운 뒤에, 연잎을 같은 양으로 가루내어 한 번에 8g씩 하루 세 번 먹는다. 황달이 있으면서 소변이 잘 나가지 않을 때는 미꾸라지를 두부와 함께 삶아 먹는다. 미꾸라지를 쌀가루와 함께 삶아 국을 먹으면, 속을 고르게 하고 치질을 낫게 하며 설사를 고치게 한다.

(6)전복



전복

전복은 조개류의 일종으로 암초나 돌에 붙어서 서식한다. 전복은 맛이 짜고 성질이 평하며 독이 없다.

눈을 밝게 해주며, 간(肝), 폐(肺)의 풍열(風熱)과 청명(靑盲)을 다스린다. 전복은 어류 중에서 단백질이 특히 풍부한 것으로 유명한데, 필수 아미노산이 풍부하므로 건강식으로 아주 좋다. 특히 중년기 이후의 건강식으로 권할 만하다.

전복은 산모의 젖을 잘 나오게 하는 데도 쓰이고, 간기능을 좋게 하거나 몸이 추시는데, 열을 푸는 데도 쓰인다. 산후의 젖부족에는 삶아서 고기와 탕을 먹으면 좋다.

전복의 껍데기는 석결명(石決明)이라고 해서 한약재로 쓰인다.

(7)뱀

뱀은 파충류로, 독이 있는

뱀과 독이 없는 뱀이 있고, 알을 낳으며, 변온동물로서 겨울잠을 잔다. 정력제로서 널리 알려져 있다.

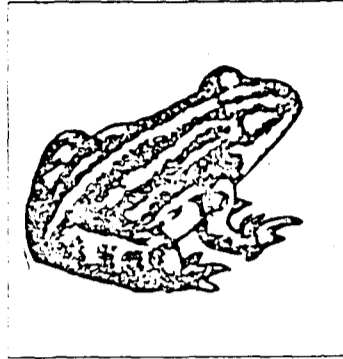
뱀탕을 먹어본 사람들은 확실히 정력제로 효과가 있다고 하는데, 그것이 고단백 영양식이어서 몸을 튼튼히 한 때문으로도 보이고 심리적인 효과로도 보인다. 그러나 정력에 좋다는 근거가 명확하지는 않다. 흔히 뱀을 많이 먹어 어떤 병이든 낫고 나면 그 뛰어난 약이 잘들지 않는다고 하는데, 이것도 특별히 근거가 있는 얘기는 아니다. 대체로 그 효능은 뱀장어와 비슷한 건강식 정도로 보는 것이 합리적일 것이다.

우리나라에 흔한 뱀은 흔히 그냥 독사라고 부르는 까치독사와 살모사, 그리고 구렁이등이다. 까치독사는 피부병, 부스럼, 열독의 제거 등에 쓰이고, 살모사는 가려움증, 구완와사(입 뼈 떨어지는 병), 염좌(뺨 것) 등에 쓰이며, 능구렁이는 식용으로 쓰거나 경풍, 문둥병의 민간요법으로 쓰인다.

뱀을 약으로 쓸 때는 1년 이상 되는 것이 상품이고 약효가 좋다. 크기가 너무 큰 것은 오히려 약효가 떨어진다고 한다.

(8)참개구리

개구리는 해충만 잡아먹는 유익한 동물이다. 참개구리는 청와(靑蛙)라고도 하는데, 몸 길이가 8cm 정도이고, 머리는 삼각꼴이고, 몸 빛깔은 보통 녹색갈색 무늬나 암갈색 혹은 흑색의 무늬가 있고, 배쪽은 백색이거나 담황색이다. 개구리는 세계 각지에 서식하고 그



참개구리

종류도 대단히 많다. 서양에서는 식용개구리가 식탁에 오르지만, 우리나라에서 참개구리가 식탁에 오르는 일은 없고, 약용으로 쓰거나 아니면 기적담의 사료로 쓰일 뿐이다. 그

것도 요즘은 농약등 환경오염이 심해서 개구리도 대단히 줄어들었기 때문에, 약용으로 구하려고 해도 쉽지가 않다.

참개구리는 맛이 달고 성질은 차며 독이 없다. 머리와 내장을 버리고 고기를 삶으면 씨암탉을 잡아 삶은 것같은 노오란 기름이 뜨는데, 단백질과 지방이 풍부한 영양식이다. 허약체질의 보양에 좋고, 특히 만성질환으로 기력이 쇠하여 약을 써도 효험이 없을 때 우선 기력을 돋우기 위해 먹으면 좋다. 빈혈에도 좋고 산부에게도 좋으며 허손(遺精)을 보한다.

<다음 호에 계속>

마·음·울·열·어·주·는·101·가·자·이·아·기

책 캔필드·마크 빅터 한센

노란 작업복 셔츠

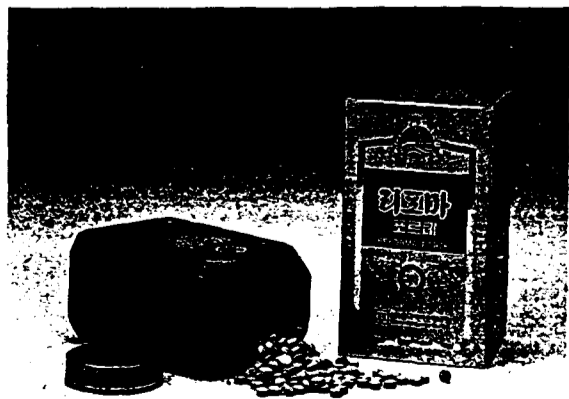
(201호에서 계속)

졸업 후 나는 콜로라도 주의 덴버 시로 거처를 옮겼다. 아파트로 이사하던 날도 나는 그 옷을 입고 짐을 싣었다. 그리고 집안 청소와 빨래를 하는 토요일 아침에도 그 옷을 입었다. 가슴께에 두 개, 아래쪽에 두 개 달린 네 개의 주머니는 걸레와 왁스와 광택제들을 넣는 데 아주 적절이었다.

그 이듬해 나는 결혼했다. 임신을 했을 때 나는 그 노란색 작업복 셔츠가 서랍에 처박혀 있는 것을 보았다. 나는 그것을 꺼내 배가 남산만 하던 시절 내내 그 옷을 입고 다녔다. 우리는 콜로라도 주에 살고 엄마와 아버지, 그리고 나머지 식구들은 일리노이 주에 있었기 때문에 나의 첫 임신 기간을 가족과 함께 보낼 수 없는 것이 못내 아쉬웠다. 하지만 그 셔츠가 나에게 가족들의 보호와 따뜻한 염려를 기억하는 데 많은 도움을 주었다. <다음호에 계속>

면역기능과 효소의 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(영성B/D 2·4층)
 공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(시화공단5비812)
 전화 : (02)547-7058
 수신자요금부담전화 : 080-250-2500