

허리가 아플때

'비빔밥이나 검은콩을 푹 달여 온찜질을 한다.'

허

리의 통증은 뼈나 관절의 이상에서 오는 데 대개 오랫동안 똑같은 자세로 일을 하거나 운동 부족 또는, 비만이 원인이 되어 일어나며, 어느 순간 허리를 삐끗하여 추간판헤르니아가 일어났을 때도 허리 통증이 느껴진다.

또 중년 이후에 많은 변형성 척추증도 허리에 통증을 동반한다. 통증이 오래 지속되면 정형외과의 진단을 받아야겠지만 평소에 허리를 따뜻하게 하고 갑자기 무거운 물건을 든다든지 비만이 되지 않도록 주의한다. 자주 목욕을 해서 근육을 풀어주는 것도 통증을 가라앉히는 방법이다.

1. 부추술 - 만성 요통에 효과가 있다

부추는 몸 전체의 컨디션을 조절해 주고 혈액순환을 좋게 해서 요통에 뛰어난 효과가 있다. 특히 만성 요통에는 부추 달인 물에 청주를 타서 마시면 몸이 따뜻해져 통증이 사라진다. 하지만 위장이 약하거나 알레르기 체질인 사람은 부추 성분으로 인해 설사를 하기도 하므로 주의한다.

☞ 부추술을 만들려면

재료(1회분) / 부추...60g,
물...10컵, 청주...1/4컵

① 물 10컵 분량에 부추 60g을 넣고 중불에서 푹 달인다.

② 물이 1컵 정도로 줄면서

색이 우러나면 체로 부추를 건져 낸다.

③ 부추 달인 물에 청주 1/4컵을 붓고 잘 섞어서 마신다.

▶ 만들기의 포인트 : 부추를 달일 때는 반드시 중불에서 끓인다. 센불에서 끓이면 물이 금방 줄어 들기 때문이다.

▶ 맛의 특징 : 부추 달인 물은 매운 듯하면서도 푼내가 나지만 청주를 타서 마시면 저항없이 먹을 수 있다.

2. 검은콩을 온찜질 - 체력이 약한 사람의 요통에 좋다

검은콩은 신장이 약해 쉽게 붓거나 피로감을 느끼는 사람, 류머티스성 질환을 앓고 있는 사람에게 효과가 있는 식품이다.

특히 콩은 신장을 강화시키는 작용을 하므로 신장이 약해서 허리가 아픈 사람에게는 권할 만하다. 콩을 부드럽게 삶아 매일 조금씩 먹거나 검은콩 달인 물을 뜨거울 때 거즈에 적셔 아픈 허리에 온찜질하면 통증이 가라앉는다.

3. 말린 개다래 달인 물 - 요통·신경통에 좋다

개다래나무 열매는 그냥 먹기도 하지만 햇볕에 말려 한약재로 사용하기도 한다. 또 열매를 달여 그 물을 마시거나 술을 담가 먹으면 요통·신경통에 효과가 있다. 개다래로 담근 술은





맛이 좋을 뿐만 아니라 알코올과 개다래의 특수 성분이 작용함으로써 혈액의 흐름을 좋게 하여 허리 아픈 증세를 가라 앉힌다.

열매 대신 잎이나 덩굴을 햇볕에 말렸다가 목욕할 때 2~3줌 넣어도 혈액의 흐름을 도와준다. 너무 익지 않은 열매는 소금절임을 해서 먹어도 좋다. 말린 개다래는 한약재 시장에서 구한다.

4. 비파잎을 온찜질 - 염증을 진정시켜 준다

비파는 옛부터 열매, 잎, 씨 모두 여러 가지 민간약으로 이용되어 왔다. 특히 비파잎을 온찜질은 요통뿐만 아니라 타박상이나 염증에도 효과가 있다.

비파잎물로 온 찜질을 할 경우 잎 뒤쪽의 가느 다란 털은 없애고 사용하도록 한다. 비파잎은 한약재 시장에서 구할 수 있다.

① 요통을 예방하려면

① 서 있을 때는 배에 힘을 주고 어깨에서부터 고관절 중앙, 무릎, 복숭아뼈가 일 직선이 되도록 똑바로 선다.

② 자세를 바르게 하기 위해서는 의자 선택을 잘 해야 한다. 의자는 앉아 보아 허벅지보다 무릎 쪽이 약간 높을 정도가 제일 좋다.

③ 바닥에 놓인 물건을 집을 때는 엉덩이를 뒤

요통에는 칼슘이 최고!

인체 내 칼슘의 99%는 뼈와 치아 등에 함유되어 있다. 나머지 1%는 혈액 속에 있는데 이것이 근육의 수축과 신경의 전도 등과 같은 역할을 한다. 혈액 속에 칼슘이 부족하면 뼈가 녹아서 보충을 하게 되는데 뼈에 구멍이 송송 뚫리는 골다공증을 일으키게 된다. 뼈는 우리 몸을 지탱하고 있으므로 뼈가 여기저기에 구멍이 뚫려서 약해지면 요통이나 골절의 원인이 된다.



요통은 주로 칼슘 부족, 운동부족에 의한 뼈의 노화, 근육의 노화 등으로 인해 일어난다. 특히 중년층 이상은 칼슘의 흡수율이 저하되기 때문에 더욱 칼슘 부족이 되기 쉽다. 칼슘을 충분히 섭취해야 함은 물론 칼슘의 흡수를 돕는 비타민 C·D 그리고 단백질이 풍부한 식품도 같이 섭취해 주는 것이 좋다.

칼슘이 풍부한 대표적인 식품으로는 우유·치즈 등 유제품, 말린 새우·멸치 등 뼈째 먹는 생선 그리고 김·미역 등의 해조류가 있다.

로 밀 듯하면서 무릎을 구부린 자세로 물건을 몸 가까이 안 듯이 들어오린다.

④ 의자에 앉을 때는 등받이에 등을 꼭 갖다 붙이고 깊숙히 앉는다. 