

현기증이 날 때

현기증이란 머리가 어질어질하거나 주위가 빙빙도는 듯이 느껴지는 상태이다. 대개는 이럴 때 빈혈을 떠올리지만 현기증의 원인은 빈혈이 아닐 경우가 많다. 누구라도 몸을 회전시키면 현기증이 일어날 수 있으며, 특별한 이유도 없는데 현기증이 일어난다면 어떤 원인 질환이 있을 수 있다.

평형 기관의 장애나 뇌 신경계 이상으로 생길 수도 있고 심혈관 계통의 문제로도 발생한다. 따라서 특별한 이유 없이 현기증을 느낄 때는 전문의에게 적절한 검사를 받는 것이 좋다.

◎ 현기증이 있을 때 좋은 먹거리 ◎

1. 닭찜 - 허약 체질의 현기증에 효과가 있다

닭고기는 단백질과 지방이 풍부하기 때문에 허약자의 체력 보강에 이만큼 좋은 음식도 없다. 칼슘이나 인, 비타민A, 레티놀, 치아민, 리보플라민, 나이아신 등 다양한 영양 성분들이 들어 있어 허약 체질이나 저혈압, 월경 불순 등이 원인이 되어 일어나는 현기증에 효과가 있다.

한방에서는 수분 대사가 나빠지면 현기증이 생기는 것으로 보는데 닭고기는 이 수분 대사를 좋게 하는 작용을 한다. 피를 보충하는 작용이 있는 당귀와 천궁을 넣고 찌 먹으면 효과를 높일 수 있다.

2. 사프란차 - 불안과 불면증, 현기증에 효과가 있다

사프란은 유럽과 남부 아시아가 원산지인 식물이다.

이 꽃의 암술을 말린 것을 유럽에서는 옛부터 요리 재료로 이용해 왔다. 불안감, 불면증에 효과를 내며 생리통이나 생리 불순, 현기증이나 두통 등에도 좋은 효과가 있다.

만드는 법 사프란의 약효가 있는 것은 암술로서 10개 정도를 뜨거운 물 1컵에 넣어 물이 등자색으로 변하면 차 마시듯이 복용한다. 단, 임신부는 유산의 위험이 있으므로 피한다. 사프란은 한약재 시장에서 구할 수 있다.

가 있어 부인병의 묘약이라고 알려졌다.
3. 털 머위 잎 즙 - 갑작스런 현기증에 효과를 낸다

털 머위는 해변 근처의 산지에 많은 다년생 초본으로 머 높이가 80cm의 상록성 다년생 초본으로 잎은 잎자루가 긴 잎이 총생, 신장형, 길이 4~15cm, 두껍고 윤기 있으며 가장자리에 치아 상 톱니가 있거나 밋밋하다. 특히 잎은 현기증에 좋는데 털 머위 잎을 깨끗이 씻어 소금에 버무리면 즙이 나온다. 그 즙을 소주잔으로 1잔정도 마신다. 털 머위는 한약재 시장에서 구할 수 있다.

4. 삼주 뿌리 달인 물 - 수분 대사가 나빠 생긴 현기증에 좋다

삼주는 들과 산에 자생하는 다년생초로서, 그 뿌리는 수분 대사가 좋지 않아서 일어나는 현기증에 잘 듣는다. 사용할 때는 거의 뿌리줄기를 이용하는데, 물에 씻어 잔뿌리를 다듬고 햇빛에 말린 것을 창출, 굵은 덩어리를 골라 껍질질을 벗긴 것을 백출이라 한다.

뿌리줄기에는 약 1.5%의 정유와 카로틴, 이눌린이

만드는 법 삼주 뿌리 5g에 물2컵을 부어 그 양이 반으로 될 때까지 달인다. 이것을 하루에 3회 나누어 마신다. 삼주는 한약재 시장에서 구한다.

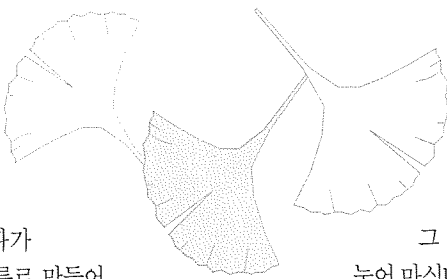
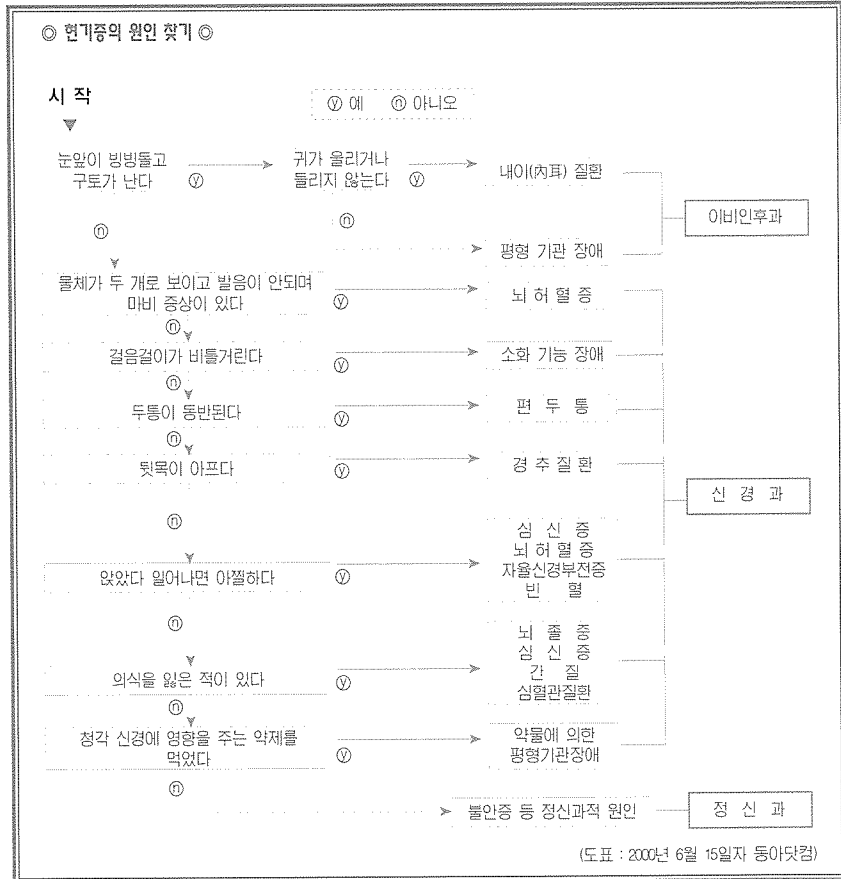


있고 전초에는 사포닌, 쿠마린 반응이 있다. 삼주는 현기증뿐만 아니라 위장약으로도 효과가 있다.

5. 은행가루 - 머리가 맑아진다

은행에는 단백질, 비타민, 철분 등의 영양분이 풍부하게 함유되어 있어 강장제로 많이 쓰이며 은행잎에서 추출한 성분은 심장과 혈전에 좋다고 해서 이미 오래 전부터 사용해 왔다.

은행잎은 반드시 푸른 잎의 싱싱한 것을 골라 사용해야 하며 동맥 경화, 심장병, 콜레스테롤 혈증, 이질, 복통, 상처가 없는 말초 동맥 순환장애(간혈성 파행증) 등에 효과가 있다. 또한 은행을 가루로 만들어 대추 달인 물과 같이 먹으면 현기증에 효과가 있을 뿐만 아니라 머리를 맑게 해 준다.



6. 그밖에 효과가 있는 식품

사포닌 성분이 풍부한 동아는 수분 대사가 나빠서 일어나는 현기증에 효과를 볼 수 있다. 동아씨 15g을 2컵의 물에 넣고 그 물이 반으로 줄 때까지 달여 하루 3회로 나누어 마신다.

시금치는 비타민이 골고루 들어 있다. 또한 사포닌과 질이 좋은 섬유가 들어 있어 변비에도 효과가 있고 철분과 엽산이 있어 빈혈 예방에도 효과가 있다. 72