

내 몸을 정화시키는 차(茶)

따뜻한 차 한 잔이 생각나는 계절이다. 그러나 자신의 몸에 맞는 차를 선택해 마시는 것도 중요하다. 내가 마시는 차가 우리 몸의 어디에 좋고 주의할 점이 무엇인지 살펴보고 내 몸을 정화시킬 수 있는 차를 선택해 보자.

맘껏 먹고 살도 빼는 '우롱차'



우롱차는 우리 몸이 원래 가지고 있는 지방대사 기능을 활성화시킨다. 단순히 당분이 함유되지 않아서 살이 찌지 않는 것뿐 아니라 보다 적극적으로 비만을 억제하는 효과가 있다. 우롱차는 피로회복과 소화를 촉진시켜준다. 특히 기름진 요리를 먹은 뒤에 좋고, 맘껏 먹어도 살이 찌지 않아 물만 먹어도 살이 찐다고 생각하는 사람에게 좋다. 또 우롱차를 계속 마시면 노화를 늦출 수 있는데, 일본의 한 화장품업체는 우롱차 농축액에서 주름의 원인이 되는 콜라겐 분해 요소의 생산을 억제하는 성분을 입증한 바 있다. 아토피성 피부염에도 도움이 된다.

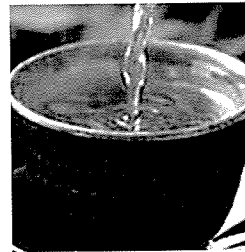
지방의 연소를 돕는 '녹차'



중국 음식은 느끼하고 기름기가 많은 것으로 유명하다. 그런데 중국인들은 유독 비만이 이 낮다. 그 이유는 식사 전후로 물처럼 마시는 녹차 덕분. 소화와 지방 연소를 돕고

장 내의 지방이나 콜레스테롤을 체외로 배출시킨다. 녹차를 마시는 것만으로도 불필요한 지방을 배출시켜 다이어트 효과적이다. 또 녹차는 호흡기에 효과적으로 기침을 해소하고 순환기에 도움을 주므로 만성적인 심장 질환에 많이 쓰인다. 또한 당뇨병과 노화방지, 술을 마셔 술독이 생겼을 때, 혈압이 낮은 사람에게 특히 좋다.

만성질환에 좋은 '감잎차'



감잎에는 비타민C가 풍부해서 순환기 질환 외에도 위궤양, 십이지장궤양, 당뇨병 등의 만성질환에 유효한 자연식품이다. 특히 고혈압 예방에 좋다. 또 부종, 신장병을 해소시킨다. 이뇨작용에 의해 배뇨가 많아진다는 것은 신진대사가 활발하게 된다는 것이다. 그것은 고혈압을 좋은 상태로 다스리고, 안정시키는 일을 하게 된다. 당뇨병, 뇌출혈 등에도 같은 효과가 있다. 감잎차는 여름철에 만들어 잘 보관했다가 비타민C 공급이 부족한 겨울철에 먹으면 건강하게 겨울을 날 수 있다. 그러나 변비(便秘)가 심한 사람은 감잎차를 많이 마시는 것을 삼가도록 한다.

피부 노화 방지에 '장미차'



식용으로 쓰이는 장미를 가공해 말린 차. 달고 약간 쓴 맛이 나며 따뜻한 기운의 차로 혈액순환을 도와 피부 노화를 방지한다. 특히 여자들에게 좋은데 생리통 완화에 탁월한 효과가 있으며 예쁜 꽃잎을 보는 것만으로도 기분 좋아지는 차다. 1인분에 꽃잎 4~5송이 정도로 2분 정도 우려내는 것이 적당하다.

소화 촉진과 생리통에 좋은 '진주 깨스민'



질 좋은 우롱차 잎과 재스민 꽃을 진주알처럼 돌돌 말아놓은 차. 소화를 촉진해 당분을 몸 밖으로 빨리 배출하고 콜레스테롤과 지방 축적을 억제, 배속을 편안하게 해준다. 생리 중에 마시면 생리통이 감소되는 효과도 볼 수 있다. 차를 우려내면서 진주알처럼 말렸던 차 잎과 재스민 꽃이 펼쳐지는 모습을 감상하는 것도 쓸쓸한 재미이다.

여성에게 좋은 '당귀차'



당귀는 부인의 냉증, 혈액 불량, 산전, 산후의 회복, 월경 불순, 자궁 발육 부진에 좋으며 오랫동안 복용하면 손발이 찬 증상을 개선시킬 수 있다. 당귀를 물에 씻어 물기를 뺀 후 물을 끓인다. 끓기 시작하면 불을 약하게 줄이고 은근히 오랫동안 달인다. 건더기는 체

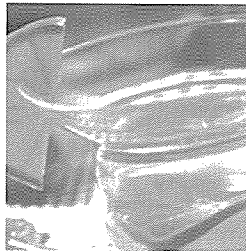
로 걸러내고 국물만 따라내어 꿀이나 설탕을 타서 마신다. 생강을 첨가하여 달이면 더욱 좋다. 설사 기미가 있는 사람에게는 좋지 않다.

지방 제거와 이뇨 작용 '국화차'



국화차는 지방 제거 효과와 이뇨 작용이 뛰어나고 신진대사가 활발해져 오랫동안 복용하면 몸이 가벼워지고 체중 감량에 도움이 되는 향기 좋은 차이다. 말린 국화꽃을 베개 속에 넣어두면 두통이 가라앉으며 생리불순이나 냉증에도 도움이 된다. 국화차의 경우 공기와의 접촉을 최소화하는 것이 좋은데 냄새가 섞이지 않도록 밀봉해 냉장 보관한다.

피로 회복을 돕는 '귤차'



겨울에는 유난히 귤을 많이 먹는다. 귤은 비타민C가 풍부하고 구연산과 정유 레몬이 들어있어 피로를 풀어주는데 그만이다.

변비와 눈에 좋은 '결명자차'



결명자차는 보리차와 비슷하나 맛이 더 은은하고 구수하며 불그스름한 빛을 낸다. 이름 그대로 시력을 증진시키는 효능이 있으며, 커피를 멈추게 할 때도 쓰인다고 한다. 혈압을 내려주고 만성변비, 노인성 변비에 효과적이다. 그러나 무엇보다도 장시간 책이나 모

생활 속의 건강 - 우리 몸에 좋은 차

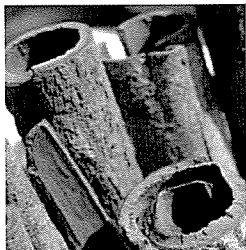
니터를 보는 수험생, 컴퓨터를 많이 하는 사람에게 좋은 차이다. 또한 간장과 신장을 보호하고 부종을 없앤다.

혈액순환을 돕는 '구기자차'



구기자차의 어린잎에는 단백질이 비교적 많으므로 자양강장, 피로회복에 효과적이다. 잎에는 모세혈관의 혈관벽을 튼튼하게 하여 동맥경화를 예방하는 비타민C가 들어있고, 열 때에는 혈액순환을 원활하게 하는 성분이 들어있다. 특히 신장과 간 기능을 좋게 하고 당뇨병에 예방에도 좋다. 또 구기자는 단백질이 비교적 많아 눈을 맑게 하며 자양강장에 좋고 피로한 몸을 회복 시켜준다. 그 밖에도 힘줄과 뼈가 튼튼해져 추위를 타지 않게 되며, 마른 체형, 급한 성격, 쉽게 피로를 느끼는 사람들에게 권한다. 그러나 구기자는 열이 많은 차이므로 감기 기운이 있거나 몸에 열이 많은 사람, 설사를 자주 하는 사람은 피해야 한다.

몸이 찬 사람에게 좋은 '계피차'



계피차는 자양강장, 흥분, 발한, 해열, 진통, 건위정장 작용이 있으며, 특히 몸이 허하여 추위를 타는 경우 땀을 내주는 효능이 있다. 계피의 따뜻한 성분은 몸이 차고 기운이 약한 사람, 소화기능이 약해 찬 것을 먹으면 배가 아픈 사람에게 좋다. 몸속에 멎쳐 있는 냉기를 풀어주고 아랫배, 손발의 냉증을 풀어준다. 손발이 냉하고 허약한 체질, 허리와 무릎

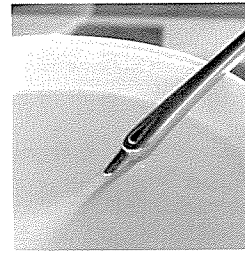
이 냉하고 아픈 사람, 여드름으로 고민하는 사람에게 좋다. 열이 많은 사람에게는 좋지 않다.

감기와 기억력 감퇴에 효과적인 '오미자차'



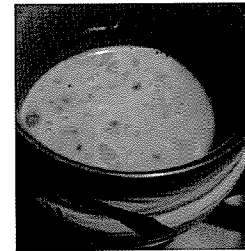
요즘 부쩍 건망증이 심해진 것 같다면 오미자차를 마시자. 신맛, 쓴맛, 단맛, 매운맛, 짠맛의 다섯가지 맛을 낸다고 해서 오미자라고 부른다고 한다. 오미자는 과로로 인한 기억력 감퇴, 시력감퇴 간염, 천식을 진정 시키는데 효과적. 특히 겨울철 감기에도 효과가 뛰어나다.

감기기운에 좋은 '유자차'



유자는 몸을 덥게 해주는 효과가 있어 일반적으로 감기에 걸렸을 때 유자차를 많이 마신다. 또한 위장의 나쁜 기운을 없애 소화를 촉진시키므로 소화불량으로 피부에 트러블이 자주 생기는 사람이 먹으면 좋다. 그러나 설사를 자주 하는 허약체질에게는 맞지 않는다.

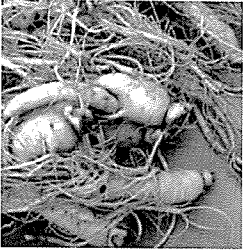
불면증에 좋은 '울무차'



울무차는 붓기를 가라앉히고 설사를 멈추게 하는 효능이 있다. 무릎이나 관절의 부종에 좋고 특히 변비가 있거나 불면증인 사람에게도 좋다. 울무는 비타민B와 니아신, 칼슘, 철 성분뿐만 아니라 단백질 탄수화물이 골고루 들어있어 피부 미용과 사마귀 제거, 기미와 주근

개, 비만증상에 효과적이며 각종 영양소가 풍부해 체력을 튼튼하게 하고 머리를 좋게 한다.

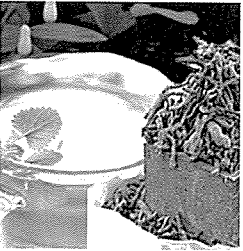
몸살감기에 탁월한 '생강차'



소화기능이 약하고 몸이 찬 사람은 감기에 걸려도 열은 나지만 오싹하기만 할뿐 땀은 잘 나지 않는다. 이때 생강을 달여 먹으면

땀과 함께 나쁜 기운이 빠져나가 감기가 낮게 된다. 생강차는 기침을 멈추게 해주고 가래를 삭혀준다. 또 생강은 비타민C와 단백질이 풍부해 위장을 보호하고 장을 튼튼하게 해 준다. 또한 혈액순환, 식욕증진, 숙취에도 효과적.

남성정력과 피부미용에 좋은 '등굴레차'



'신선초'라고도 불리우며 구수한 맛과 향이 일품. 피부미용, 노화방지, 변비에 탁월한 효과가 있고 간기능 장애에도 효능이 뛰어나다.

급성 위장병, 체력을 보충에 주는 '모과차'



칼슘, 칼륨, 무기질이 풍부한 모과는 소화가 잘 안 되거나 원기가 없고 피곤할 때 좋다. 특히 손발 저림, 저혈압, 당뇨병환자에 좋으며, 기침, 가래와 변비 해소, 설사에도 효과적.

그밖에 신경통, 요통, 근육경련에 뛰어난 효과가 있으며, 힘줄과 뼈를 튼튼하게 하는 효능도 있다. ㉔

[생활 속의 약차]

- 노화를 방지하는 차 - 구기자차, 토사자차, 오미자차
- 피를 맑게 하는 차 - 민들레차, 영지차, 당귀차
- 피로회복을 돕는 차 - 여뀌차, 쌍화차, 매실차
- 스트레스를 덜어주는 차 - 오갈피차, 인삼차, 용안육차
- 마음을 안정시키는 차 - 천마차, 민삼차, 연차
- 감기를 예방하는 차 - 생강차, 목련꽃차, 굴집질차
- 두통을 덜어주는 차 - 산국화차, 박하차, 고본차
- 숙취해소에 좋은 차 - 칩차, 지귀자차, 감잎차
- 불면증에 좋은 차 - 천궁차, 꿀풀차, 원지차
- 어린이 성장발육을 돕는 차 - 산약차, 벌꿀차, 오디차
- 수험생에게 좋은 차 - 결명자차, 백자인차, 녹차
- 정력을 보강하는 차 - 음양 각차, 복분자차, 아관문차
- 면역력을 높여주는 차 - 동충하초차, 지황차, 지골피차, 대정엽차

[병을 예방하는 차]

- 고혈압을 예방하는 차 - 겨우살이차, 하고초차, 솔잎차
- 암을 예방하는 차 - 귀전우차, 비파잎차, 조릿대차
- 간기능을 개선하는 차 - 냉이차, 인진호차, 시호차
- 당뇨병에 좋은 차 - 뽕잎차, 두릅나무차, 산조인차
- 위장기능을 개선하는 차 - 차조기차, 창출차, 산사자차
- 요통, 관절염을 치료하는 차 - 독활차, 해동피차, 골담초차
- 기관지염에 좋은 차 - 도라지차, 살구씨차 잔대차

[여성에게 좋은 약차]

- 피부미용에 좋은 차 - 등굴레차, 들깨차, 여성초차
- 다이어트에 좋은 차 - 울무차, 두충잎차, 택사차
- 변비에 좋은 차 - 함초차, 삼백초차, 소리쟁이차
- 부종, 수종에 좋은 차 - 질경이차, 옥수수수염차, 으름덩굴차
- 부인병에 좋은 차 - 당귀천궁차, 구절초차, 향부자차
- 산후조리에 좋은 차 - 쑥차, 익모차차, 호박씨차