



차 (茶)

감기에 좋은 차로 감기 다스리세요!

동장군이 성큼 다가오면서 여기저기에서 기침 소리, 훌쩍거리는 소리가 들려온다. 아침저녁으로 부는 찬바람이 칼바람으로 바뀌어가는 11월. 몸에 좋고, 감기에 좋은 차로 가을 분위기에 흠뻑 취해보고, 건강도 챙겨보는 건 어떨까?

기침이 날 땐 모과차가 좋다. 모과는 목과 코의 근육을 진정시켜 호흡기를 편안하게 해주는 효과가 있다. 모과차는 가정에서도 쉽게 만들 수 있다. 모과를 깨끗이 씻은 후 얇게 썬 다음 설탕과 모과를 한 컵씩 번갈아 갈아 1:1 비율로 숙성한다. 설탕을 충분히 넣어야 식초 맛이 나지 않으며, 걸쭉하게 숙성이 되면 끓인 물에 타서 마시면 된다.

기침을 가라앉히는 사포닌 성분이 들어있는 도라지차도 기침에 좋다. 도라지와 감초를 각각 12g 넣고, 물 두 대접 정도를 부은 다음에 커피 한 잔 분량으로 졸이면 된다. 도라지차를 입안에 머금고 있다가 천천히 삼키면 기침을 줄여주는 효과가 있다. 도라지는 사포닌이 겉 껍질에 많으므로 껍질채 깨끗이 씻어서 사용하는 게 좋다.

생강대추차는 감기 기운이 있을 때 좋은 차이다. 생강 20g과 대추 16개 정도를 물 800cc에 넣고 끓인 후 꿀을 약간 타서 마시면 된다.

감기에 좋은 차로 감기를 예방하는 것도 중요하지만 감기 예방을 위한 생활습관을 실천하는 것이 더욱 중요하다. 손을 자주 씻고, 피로가 누적되면 면역기능이 떨어지므로 음주를 삼가고, 충분한 휴식을 취하는 게 좋다. 여기에 균형잡힌 식사와 규칙적인 운동까지 더한다면 다가오는 겨울에 감기 걱정할 일은 없을 것이다. ☺