



출처: 경남도농업기술원

우리 농산물 가까이하면 감기 멀어진다!

최근 날씨가 춥고 건조해지면서 감기환자가 많이 늘고 있다. 이럴 때 면역기능을 높이고 감기를 예방하는 좋은 방법은 각종 유기산과 비타민, 무기질과 섬유질이 풍부한 우리 농산물을 가까이 하는 것이다.

겨울이 되면 야외 활동이 줄고, 운동량이 부족해지면서 면역기능이 떨어지게 된다. 이럴 때 가장 먼저 찾아오게 되는 감기는 발병 후 치료보다 예방차원의 평소 관리가 더 중요하다. 제철에 나는 우리 농산물만으로 감기를 예방할 수 있는 생활 상식 몇 가지 사례들을 소개한다.

배즙



천식과 기침감기에 효과가 있다. 크고 잘 익은 배 하나를 골라 수저로 배 가운데 부분을 파낸 후 배 속을 조금씩 긁어서 배즙을 만드는데, 껍질이 5mm정도 남을 때까지 속을 긁어 낸 다음 꿀을 적당히 섞어 약한 불로 은근히 고은 뒤 수시로 복용하면 효과를 볼 수 있다. 이것은 약을 먹을 수 없는 유아에게 특히 좋는데 급할 때는 배즙만 먹여도 효과가 있다.

마늘



건강식품으로 알려져 있는 마늘은 유행성 감기예방에도 특효라고 할 수 있다. 마늘을 한번에 2~3g씩 하루 2~4번 끼니 뒤에 먹으면 좋다. 감기가 한창 유행할 때는 생마늘을 한번에 2~3g씩 씹어 먹으면 마늘이 함유하고 있는 피톤치드라는 성분이 감기바이러스를 막아준다. 매운 맛이 강하고 냄새가 역해 생으로 먹기가 어려우면 살짝 삶아낸 다음 강판에 곱게 갈아 조청이나 물엿에 섞어 먹으면 되는데, 마늘 한쪽에 조청 30~100g정도가 적당하다.

두부



열이 많은 감기를 다스리는 데는 두부가 좋다. 감기로 열이 나면 흔히 얼음찜질을 하게 되는데, 차가운 얼음찜질은 피부 온도만 내려갈 뿐 피하에서는 찬 기운이 들어오는 것을 차단하는 물질이 생기므로 효과적이지 못하다. 이때 두부를 사용하면 좋은 효과를 볼 수 있다. 두부를 으개어 이마나 환부에 대주면 되는데 이 두부 찜질은 타박상을 입었거나 독충에 물렸을 때, 1~2도의 가벼운 화상, 아토피성 피부염으로 가려움이 심할 때도 매우 효과적이다.

무

머리의 열을 내리는데 좋다. 무에는 비타민C가 많이 들어있어서 기침을 멎게 하고, 특히 무 속에 들어있는 여러 가지 여러 가지 소화효소가 위장기능을 도와주기 때문에 기침이 계속되어 체력소모가 심한 사람에게 안성맞춤이다. 그리고 머리에 열이 날 때는 무를 갈아 거즈로 싸서 머리를 식혀주면 된다. 이 방법도 어린이나 노약자에게 안심하고 사용할 수 있는 효과적인 방법이다.

■ 겨울철 사우나 상식

- 피부의 건조를 막기 위한 적정시간은 사우나 60도에서 15분간, 온탕 35~40도에서 15분간이 적당하다. 목욕 후 항상 보습제를 발라 피부가 건조해지는 것을 막아야 한다.
- 음주후 다음날 사우나는 체내 수분부족으로 어지러움, 현기증 돌연사를 일으킬 수 있으며 숙취해소에도 도움이 안된다.
- 냉욕과 온욕을 번갈아하는 냉온욕은 혈액순환을 촉진시키고, 피부가 수축과 팽창을 거듭하면서 튼튼해지고 미용 효과도 높아진다. 하지만 곧바로 찬물에 들어가면 뇌졸중의 혈압상승이 될 수 있다.
- 족욕은 목욕할 시간과 여건이 안 되는 사람에게 적합하다. 족탕은 다리의 혈액순환을 촉진하는 방법이지만 그 효과는 몸 전체로 나타나게 되어 피로를 풀어주는 효과가 있다. 10분 - 15분간이 적당하다.