

From: kimbyung

Sent: Thursday, November 26, 2009 7:20 AM

Subject: FW: **약보다 더 안전한 감기치료 음식**

약보다 더 안전한 감기치료 음식

→ 일반적인 감기 증세, 기침이 날 때는 무



무는 비타민 C가 많아 일반적인 감기 증세에 도움이 되고 특히 점막의 병을 고치는 작용이 있기 때문에 가래가 끊이지 않고 기침이 자주 나올 때 좋은 효과가 있다.

유리병이나 항아리에 얇게 저며 썬 무를 넣고 꿀을 가득 부어 하룻밤 정도 서늘한 곳에 두면 맑은 즙이 우러나온다.

이 즙을 두 숟가락 정도씩 마시면 가래도 쉽게 가라앉고 몸의 피로도 풀어진다. 번거로우면 그냥 무를 껍질째 갈아 즙으로 마셔도 좋다.



→ 목의 염증에는 배즙



배즙은 목의 염증에 특히 좋다. 감기를 앓을 때 바이러스와 싸우느라 열이 많이 나게 마련인데, 배즙은 해열작용이 있어 열을 내려주고, 가래를 삭혀주기도 한다.

그래서 열이 많은 감기, 목이나 폐의 염증이

있을 때 특히 좋다. 차가운 배를 그대로 주지 말고 배에 꿀을 넣고 찌서 그 즙을 먹이는 것이 좋다.

만드는 방법은 먼저 배를 깨끗이 씻어서 1/3 정도 되는 윗부분을 도려내고 배의 씨가 들어 있는 심은 파내어 버린다.

그리고 나머지 속을 손가락으로 긁어낸 뒤 꿀 3큰술을 빈 공간에 넣고 배의 위 뚜껑을 덮은 다음 찜통에 찐다.

거기에서 우러나오는 배즙을 마시면 좋은 효과를 볼 수 있다. 이러한 과정이 번거로우면 그냥 배를 곱게 갈아 즙을 낸 다음 꿀을 섞어 마시면 된다. 단 설사를 하거나 몸이 찬 사람은 조심하는 게 좋다.

→ 기침을 멈추게 해주는 은행 · 모과



은행은 기관지의 병에도 좋은 효과가 있다.

천식을 가라앉히고 기침을 멈추게 하는

것이다. 기침이나 천식으로 아이가

괴로워하면 껍질을 벗긴 은행을 구워서

조청에 조려 먹인다. 한 번에 많이 먹으면 구토 증세 등을 보일 수

있으므로 하루 다섯 알 이내가 적당하다. 염증 때문에 기침이 심할 때는

모과도 좋은 효과가 있다.

모과는 목의 질병에 좋은 과일로 감기, 기관지염, 폐렴 등을 앓아

기침을 심하게 하는 경우에 좋은 약으로 사용한다.

얇게 저며 꿀에 절여두었다가 차로 끓여 마시면 좋다. 가을철에 나온

모과를 이용해 만들어두면 겨우내 요긴하게 사용할 수 있다.

→ 코감기가 심할 때는 소금물



축농증으로 콧물이 흐르고 콧속에 염증이

있을 때 소금물을 콧속에 넣어 목구멍으로

뱉어버리는 것을 반복한다. 정제하지 않은

천일염이나 구운 소금을 이용한다. 처음에는 그 과정이 고통스럽지만, 이만큼 효과를 볼 수 있는 방법도 드물다. 막힌 코를 뚫어주는 것뿐만 아니라 염증 부위를 살균하는 작용도 한다. 도저히 이것이 안 되는 사람은 끓는 물에 적신 가제나 작은 수건을 담갔다가 짠 후, 코를 덮어주어 건조를 막는다.

→ 해열과 살균작용이 있는 매실



매실은 해열 및 살균·해독 작용이 있어 편도선염에도 효과를 발휘한다. 편도선염이나 감기로 목이 붓고 아플 때 뜨거운 물에 마늘 한 쪽을 갈아 짠 즙과 함께 매실 조청을 물에 희석해서 마시고, 나머지는 목구멍을 간지럽히며 양치질한다. 편도선염으로 인한 열도 뚝 떨어지고, 목이 부은 것이 가라앉으며 목이 편안해진다.

→ 감기의 빠른 회복에 좋은 감



감에는 비타민 C가 사과보다 8~10 배나 많이 들어 있고 다른 과일에는 거의 없는 비타민 A도 많이 함유하고 있다. 이는

바이러스 등에 의한 감염증을 막고 호흡기 계통의 감염에 대해 저항력을 높여주므로 꾸준히 먹으면 감기를 예방하거나 회복을 빠르게 하는 데 효과가 있다.



파는 비타민 A와 C·칼슘·칼륨 등이 풍부하여 몸을 따뜻하게 해주고, 위장기능이 활발해지도록 도와준다. 파에는 유화알린의

일종인 알린 성분이 들어 있어 소화액의 분비를 촉진해 식욕을 증진시킬 뿐만 아니라 발한·해열·소염 작용이 뛰어나 감기의 예방이나 치료, 그리고 냉증에서 오는 설사에 효과적이다. 감기 증세가 있는 사람은 파뿌리에 생강을 넣고 끓여 마시면 된다. 몸속까지 따뜻해지고 땀이 나면서 열이 떨어지는 효과를 얻을 수 있다.

감기에 걸리면 충분히 쉬는 것이 가장 우선이다. 몸을 편안히 쉬게 해야 감기 바이러스와 싸울 힘을 얻게 된다. 감기는 호흡기 질환이므로 공기를 쾌적하게 해주는 것도 중요하다.

많은 사람들이 신경 쓰는 습도도 물론 중요하지만 맑은 공기로 숨 쉴 수 있도록 환기를 해주는 것도 무척 중요하다. 실내 습도는 50~60% 정도로 유지하는데, 젖은 빨래를 널어두는 정도면 된다. 가습기를 사용해 습도를 조절하고자 한다면 물통을 먼저 깨끗이 닦은 뒤에 사용해야 미생물로 인한 오염을 막을 수 있다.

감기를 앓을 때에는 열 때문에 체내 수분 손실이 많아지고 목과 콧속이 건조해지므로 물을 자주 마셔서 수분 손실을 보충해준다. 주위 사람들에게 감기 바이러스를 옮기지 않으려면 손을 자주 씻고, 전화기나 사무용품, 세면도구를 따로 사용해야 한다.

감기를 앓고 다른 증상이 완전히 호전되었는데, 유독 기침이 멈추지 않거나 콧물이 계속 나온다면 기관지 천식이나 축농증을 의심할 수

있으므로 진찰을 받아보도록 한다.

감기에 좋은 음식 8 가지

1. 목이 아플 때 -> **대추와 생강**



감기에 뜨거운 성질의 음식을 먹이는 것이 좋는데 생강이 대표적이다.

생강은 가래, 기침, 감기 예방과 치료에 효과가 있다.

또한 대추는 이뇨작용과 함께 기침을 멎게하는 작용을 한다. 대추와

생강을 함께 차로 끓여 목이 칼칼하고 감기 기운이 있을 때 뜨겁게

마시면 효과적이다.

단, 생강 껍질은 차기 때문에 생강은 반드시 껍질을 벗겨야 하며, 돌전의 아이에게는 생강 향이 너무 강하므로 그리 적합하지 않다.

2. 목이 아플 때 -> 매실



매실의 유기산은 목감기 증상에 좋은 작용을 하며, 피로의 산물인 젖산을 분해시켜 피로를 회복시키는 효과가 있다. 푸른 매실을 물에 깨끗이 씻어 설탕에 재놓았다가 우려나온 물을 마시면 된다.

3. 목이 아플 때 -> 귤



목이 아플 때 먹으면 좋다. 그늘에 잘 말린 귤 껍질로 차를 끓여

아이에게 수시로 먹이고 과육은 생으로 먹이거나 주스로 만들어 먹으면 효과가 있다.

4. 기침이 날 때 -> 은행



은행에 들어있는 카로틴 성분은 감기 바이러스가 몸에 들어오는 것을 막는다.

아이가 기침을 참지 못하고 계속해서 콜록거릴 때는 은행을 껍질채 볶은 후 살살 비벼 껍질을 제거하고 매일 저녁 한 알씩 먹이고 재우면 좋다.

은행은 많이 먹이면 설사를 할 수 있으므로, 많은 양을 먹이는 것은 삼가한다.

5. 기침이 날 때 -> 도라지



당분과 섬유질, 칼슘과 철분이 많은 알칼리성 식품으로 기침 감기에 효과가 좋다. 도라지를 쌀뜨물에 담가 두었다가 적당한 크기로 잘라 볶아 먹으면 좋는데, 기침이 심하고 목이 부어 삼키기 어려울 때는 도라지 달인 물을 마시거나 입 안으로 헹구어도 좋다.

6. 기침이 날 때 -> 무



풍부한 비타민 C 와 디아스타제라는 소화효소가 들어있는 무는 가래가 끓이지 않고 기침이 자주 나올 때 먹으면 잘 듣는다. 무는 껍질에

영양소가 많기 때문에 껍질채 조리하는 것이 좋다. 무와 무잎, 연근, 사과를 넣고 갈아 주스로 먹이면 된다. 강판에 갈아 즙을 내어 먹일 때는 천천히 갈아야 단맛이 난다.

7. 열이 날 때 -> 배

아이가 열이 나고 기침이 멈추지 않으며 가래가 끓어 올라 목이 아파할 때는 배를 먹이면 좋다. 갈아서 가제에 꼭 짜내어 즙을 먹이거나 프라이팬에 구워서 먹이면 좋고, 배를 여덟 조각으로 나누어 생강 끓인 물에 넣고 중간 불에서 푹 삶은 다음 따뜻할 때 흑설탕을 넣어 마시게 해도 좋다.

아이에게 감기 기운이 있을 때는 파의 흰 뿌리를 진하게 끓여 마시게 하면 해열 효과가 있다. 한편 파의 뿌리 부분은 감기로 인한 두통과 오한을 낮게 해준다. 파 뿌리 10~20 개를 썰어서 물을 넣고 죽처럼 되게 달여 식기 전에 아이에게 먹이면 더운 방에서 땀을 내면 된다.



감기증상이 있으면

죽염으로 양치를 하되 죽염이 없을 경우에는 볶은 소금을 이용한다.

소금물로 양치질을 하고 입에 머금어 목 부위를 세척하고 죽염알갱이를 수시로 입에 넣고 침으로 녹여 삼키는 것을 반복하면 감기증상이 악화되지 않고 진정된다.



감기에 대한 저항력을 키우는 식품

비타민 C가 풍부한 모든 녹황색 채소나 과일류는 모두 도움이 되지만 감기에 자주 걸리는 사람들은 특히 배, 감, 깻잎, 매실장아찌, 무우, 굴, 금굴, 오렌지, 파, 마늘, 생강, 미나리, 쑥갓 등을 평소에 많이 먹어주면 도움이 된다.



생강차

생강 반 근을 잘 씻어 주전자에다 잠길 정도의 물에 넣고 약한 불로 약한 시간 정도 달인 후 수시로 마시면 좋다. 이때 꿀껌질 말린 것이나 대추가 있으면 적당히 넣어 같이 달이면 더욱 좋다. 특히 목감기나 오한에 좋은 효과를 낸다.



매실장아찌탕

어린이나 어른이나 감기 기운이 있고 열이 나면 불에 구운 매실 장아찌 3 개에 끓는 물을 부어 마시게 한다. 잠자기 전에 2~3 일간 계속해서

마시면 대부분 낫게 된다. 어린아이에게는 설탕이나 꿀을 약간 넣어 마시기 좋도록 한다. 값도 싸고 부작용이 없으므로 누구에게나 권할 만한 방법이다.

배즙

크고 잘 익은 배 한 개를 골라 수저로 배 가운데 부분을 파낸 후에 배 속을 조금씩 긁어서 배즙을 만들어 낸다. 껍질이 5mm 정도 남을 때까지 속을 긁어낸 후 꿀을 적당히 섞어 약한 불로 은근히 고은 뒤 수시로 복용한다. 특히 기침 감기에 효과가 있고, 오래된 해소, 천식에 장기간 복용해도 부작용이 없다. 약을 먹을 수 없는 유아에게 특히 좋은데 급할 때는 배즙만 먹여도 효과가 있다.

마늘

한번에 2~3g 씩 하루 2~4 번 끼니 뒤에 먹는다. 감기가 한창 유행할 때 생마늘을 한번에 2~3g 씩 씹어먹으면 마늘에 피톤찌드가 들어있어 유행성 감기 바이러스를 막을 수 있다.



배, 마늘

큰 배 1 개에 구멍을 10 군데 뚫고 여기에 껍질을 벗긴 마늘을 하나씩 박아 넣은 다음 물에 적신 종이로 잘 싸서 불에 구워 먹는다. 이것들은 감기바이러스를 죽이며 기침을 멎게 한다.



생강, 술

생강 8~10g 을 짓찧어 술 20~30 ml에 넣고 잘 섞어 단번에 마시고
이불을 덮고 땀을 낸다. 땀내기, 열내림 작용이 있다.



두부

감기가 들어 열이 나면 흔히 얼음찜질을 하게 되는데, 차가운
얼음찜질은 표피의 온도만 내려갈뿐 피하에서는 찬 기운이 들어오는
것을 차단하는 물질이 생기므로 효과적이지 못하다. 이때 두부를
사용하면 좋은 효과를 볼 수 있다. 두부를 으깨어 이마나 환부에 대
주면 되는데, 이 두부찜질은 타박상을 입었거나 독충에 물렸을 때,
1~2 도의 가벼운 화상, 아토피성 피부염으로 가려움이 심할 때도
효과적이다



무우

머리에서 열이 날 때는 무우도 매우 효과적이다. 한밤중에 갑자기 열이 날 때가 있는데 다른 마땅한 대처 방법이 없으면 무우를 갈아 가제로 싸서 머리를 식혀준다. 어린이나 노약자들에게도 안심하고 사용할 수 있는 효과적인 방법이다.



파밑동, 생강

파 흰밀 6g, 생강 10g 을 함께 짓찧어 끓는 물에 풀어 넣고 그 김을 입과 코에 쏘인다. 파, 생강을 각각 25g, 죽염 5g 을 함께 짓찧어 약천에 싸서 앞가슴, 잔등, 발바닥, 손 바닥 등을 문질러도 효과가 있다. 이것들은 열을 내리게 하는 작용이 있다.



갯잎

갯잎을 달여서 복용하면 발한이 촉진되고 가래, 기침이 진정되는 효과를 볼 수 있다.



샬러리

초기 감기에 효과적이다. 샬러리 잎을 말려 두었다가 감기에 걸렸을 때 달여서 약으로 사용하면 효과가 좋다. 독특한 향기가 있으나 말려 놓으면 비교적 먹기가 좋으며 몸이 아주 따뜻해지기 때문에 냉증이 있는 사람에게도 효과적인 요법이다.



계란술

미열이 있거나 감기 기운이 있을 때 계란술을 마시면 효과적이다.

예로부터 매우 요긴하게 활용되어 온 민간의료법이며 계란술을 마시고 한숨 꼭 자고 나면 다음날은 거뜬하게 회복되어 있는 것을 볼 수 있다.

계란(가급적이면 토종 유정란을 이용) 1 개에 소주 1 흡을 붓고 설탕을

약간 넣은 후 불에 얹어 젓가락으로 저으면서 뜨겁게 데운다. 이것을

끓기 전에 내려놓고 후후 불면서 뜨거울 때 마시고 잔다. 감기가 들었을

때는 계란술 같은 것을 마시고 빨리 휴식을 취하는 것이 좋다.



박하잎, 박하유

감기 기운이 있어 코가 막힐 때 박하잎을 방에 매달아 놓으면 기분이
한결 좋아지는 것을 느낄 수 있다. 또 베개 속에 박하 잎을 약간 넣어
두어도 편히 잠을 잘 수 있다. 생잎을 손 끝으로 세게 비비면
박하향(멘톨향)이 코를 찌른다. 그러므로 잘 비빈 잎을 한쪽 구멍씩
교대로 넣어주면 코막힘이 없어진다. 25~30g 을 물에 달여 하루
2~3 번 나누어 끼니 뒤에 먹어주는 것은 열이 나고 계속 두통이 있을
때 쓰면 좋다. 멘톨 성분은 해열작용과 두통을 멈추는 작용이 있다. 또
아이들이 감기에 걸려 기침을 하면 박하유를 가슴에 발라주면 가슴이
시원해지고 기침도 멈추게 된다. 그리고 배꼽 주변에 박하유를 말라
주어도 기분이 상쾌하여 진다. 감기를 자주 앓는 사람은 정원
한구석이나 화분에 박하를 심어 놓으면 필요할 때 요긴하게 사용할
수있다.



꽃감꼭지

평소에 꽃감 꼭지를 버리지 말고 모아두었다가 기침이 나올 때 이용하면 좋다. 꽃감 꼭지 30 개에 물 1 컵 반을 붓고 30 분 정도 끓여 뜨거울 때 마시면 효과가 있다.



인동덩굴꽃, 개나리열매

각각 6~8g 을 물에 달여 하루 3 번에 나누어 끼니 뒤에 먹는다. 이 두 가지가 다 유행성 감기바이러스를 억제한다. 또 높은 열을 내리게 한다.



취뿌리, 승마

30~40g 을 물에 달여 하루 2~3 번에 나누어 끼니 사이에 먹어도 되고 각각 10~15g 을 물에 달여 하루 2~3 번에 나누어 먹는다. 여기에는 해열작용이 있는데 두 가지 약을 함께 쓰면 그 효과가 더욱 증진된다. 감기에 걸린 다음 즉시 쓰면 땀이 나면서 열이 떨어진다.



차조기 술

기침을 잠재우기 위해 차조기술을 담가 마시면 효과적이다. 어느 때나 마실 수 있으므로 매우 편리한 가정 상비술이 된다. 소주 1 되(1.8 리터)와 잘 씻어서 잘게 썬 푸른 차조기 잎 200 장 정도를 용기에 넣고 생강 10~15g 을 얇게 썰어 넣는다. 여기에 벌꿀 300~400g 정도를 넣어 잘 섞은 후 그늘에 보관한다. 때때로 용기째 잘 흔들어 주도록하고 어두운 곳에 둔다. 식전이나 식후에 소주잔으로 1~2 잔씩 마신다.