

추운 날씨, 허리가 뭉신뭉신하다면?

한요통 이기는 한방 건강법



경직된 몸을 풀어주는 약쑥 찜질하기

날이 추우면 몸을 움츠리게 되면서 근육이 경직되어 허리통증이 심해질 수 있습니다.
이럴 땐 집에서 간단하게 약쑥 찜질을 해 요통을 풀어주세요.
약쑥은 혈액 순환에 도움이 되어 신경통, 관절통, 근육통 등에도 효과가 있습니다.



- ① 약쑥을 삶아 수건에 싼 후 환부에 올려 따끈따끈하게 찜질해준다.
- ② 찜질을 할 때는 15분 내외로 한다.

※ 약쑥 외에도 쌀겨를 삶아서 찜질하거나 검은콩 삶은 물에 거즈를 적셔 찜질하는 것도 좋다.

정기를 올려주는 호두죽 끓이기

성질이 따뜻해 겨울에 특히 추천할만한 호두는 신장의 기능을 돋우고 위를 보하며 정기를 올려주어, 꾸준히 먹으면 한요통에 효과가 있습니다.
기혈을 보하고 몸을 따뜻하게 하는 대추를 함께 넣으면 더욱 좋습니다.



- ① 깠 호두 5~6알을 뜨거운 물에 불려 속껍질을 벗긴다.
- ② 물에 불린 쌀이나 찹쌀 반 컵을 호두와 함께 다지거나, 물 1~2컵을 붓고 믹서에 간다.
- ③ 말린 대추 5~6개를 꼭 삶고 체에 걸러 대추 물을 낸 후, 위 2번에 붓고 은근한 불에 저어가며 죽을 끓인다.
- ④ 말린 대추의 씨를 발라내고 채를 썰어 고명으로 올린다.