

알아두면 유용한 '효과 만점 민간요법'

발냄새나 팔콧질 등 고통이 동반하지 않거나 일시적 신체 증상으로 의사를 찾는 사람은 거의 없다. 그렇더라도 생활의 불편함은 동반되기 마련이다. 이럴 때 불편한 신체 증상을 가라앉히는 민간요법을 알고 있다면 크게 도움이 된다. '더팁' (thetip.kr)에 올라온 효과 만점인 민간요법을 알아두었다가 생활에서 사용해 보자.



생강 하나면 의외로 간단하게 증상을 완화할 수 있다. 생강을 사탕크기로 잘라 지퍼백에 넣어 갖고 다니며, 위가 아프거나 속이 좋지 않을 때 하나씩 빨아먹는다.

편강(생강 절편)을 만들어 먹어도 좋다. 먼저 생강을 얇게 썰어서 물에 3시간 정도 담가 전분을 댄 후, 다시 15분 정도 삶아 매운기를 제거한다. 그 다음 생강의 양만큼 설탕을 넣고 찌지 말고 졸인다. 찜처럼 점성이 생기면 불을 약하게 줄이고 주걱 등으로 휘휘 저어주면 하얀 설탕 가루가 다시 생기면서 편강이 만들어진다.

1. 피부 가려움

용기에 오트밀 두 컵과 우유 한 컵을 섞은 뒤 전자레인지에서 30초 정도 데운다. 그리고 충분히 식힌 다음 가려운 부위에 살살 문지르듯 발라준다. 30여 분 지난 후 물이나 마른 헝겊으로 씻어낸다. 갑자기 빨갱게 부어오르고 가려운 피부에 효과가 좋다.

이 밖에도 오트밀은 화장품의 재료로도 널리 쓰인다. 플레인 요구르트와 오트밀을 섞어 만든 스크럽팩은 여드름성피부와 민감성 피부에 좋고, 베이킹 소다와 오트밀을 섞으면 영양 좋은 신선한 박피크림이 된다. 또한 몸에 심한 각질이 있는 사람은 오트밀을 물에 섞어 목욕을 하면 각질을 제거하는데 도움이 된다.

2. 발냄새

신발을 벗었는데 어디서 꼬릿꼬릿 한 냄새가 난다면 '혹시 내 발에서 나는 냄새일까봐 긴장이 된다. 그리고 결국 내 발이 원인이라면 다른 사람 보기가 참 민망하다. 이럴 땐 보드카로 발냄새를 쉽게 없앨 수 있다.

숨이나 화장지에 보드카를 적신 뒤 발바닥에 문지르면 보드카의 알코올 성분이 살균 및 소독 작용을 하며, 끈끈한 냄새를 한방에 제거한다.

3. 속 쓰림(위)

4. 겨드랑이 냄새

겨드랑이 냄새는 땀, 박테리아, 각질의 축적으로 인해 발생하는 불편한 증상이다. 대개 겨드랑이 냄새가 부실한 위생으로 인해 발생한다고 생각하지만, 개개인의 습관과 호르몬 활동과도 연관이 있다. 심각한 증상은 아니며 중화시킬 수도 있지만, 시중에 판매되는 제품으로도 냄새를 제거할 수 없는 일부 사람들에게는 자신감 및 사회적 스트레스와 같은 문제가 발생할 수 있다.

화학적 성분이 가득한 테오도란트 대신 코코넛 오일을 활용한다. 나무 막대기 등을 이용해 코코넛 오일(밤 형태의 제품)을 겨드랑이에 바른다. 살균 효과는 물론, 코코넛 오일 덕분에 달콤한 향기로 행복한 하루가 된다.

5. 팔콧질

팔콧질은 횡격막이 경련 수축을 일으켜서 성문이 열리고 성대가 닫혀 특징적인 소리를 내는 현상으로 경련 증상이다. 보통 음식을 급하게 먹었을 때 자주 일어난다. 팔콧질이 멈추지 않는다면 고개를 숙이고 찬물을 마셔 보자. 신기하게도 바로 팔콧질이 멈출 것이다.

사진=shutterstock

따뜻한 마음과 손으로 모시는 남가주 한인 장 의사 이호섭

LA/OC/San Bernardino/Riverside
지역에 관계없이 상담, 장례 인도해드립니다.



이호섭 장 의사
FDR 4701
시신 방부사
EMB 9702
장례보험
4287740

장례는 신속히 경비는 저렴하게
예식은 아름답게 최고급 식당에서
책임지고 모십니다.
비교 확인 하십시오.

매장, 화장, 장례보험
풀러턴 소재 스킷 맥콜리 패밀리
장 의사(FD 1593)와 함께 일합니다.

개인 상담, 단체모임(교회)에서
무료 세미나 해드립니다.

경력: 10년 이상의 장 의사,
시신방부사, 로즈힐 묘지 근무.

C. 714.951.2520
O. 714.870.6303

501 W Commonwealth Ave. Fullerton, CA 92832



무료 3D 디자인 • 무료 견적 • 20년 경력




CUCKOO 문의 환영

가을이벤트

9월 달! 한달간
부엌이나 화장실 리모델링
계약 하시는 분들에게
최고급 쿠쿠 비데를
선물로 드립니다.
단, 계약금액 만불 이상



CUCKOO



캐비닛 / 카운터 탑 / 마루 / 타일 / 욕조 / 샤워 도어 / 창문

부엌과 화장실 리모델링 전문업체
캘리 키친 앤 베쓰가
라팔마에 쇼룸을 오픈했습니다.
5438 La Palma Ave. La Palma CA 90623
714-206-7366
www.calikitchenbath.com
calikitchenbath@gmail.com
Licensed, Bonded and Insured St. Lic. #1073686



