



건강상식(韓方)

## —천년초—

자료제공 : 박진성 원장

- 한의학 박사
- 원광대학교 한의학과 외래교수 역임
- 대한한방신경정신과학회 정회원
- 현) 오승한의원 원장 02)534-2133



### I. 처음에

항산화에 좋으며, 비타민C와 칼슘이 풍부한 천년초를 소개합니다.

천년초는 선인장과 식물인 부채선인장을 말하며, 제주도에서 자생하는 것을 백년초, 내륙에 영하 20도에서도 월동이 가능한 다육질의 여러해살이 식물을 천년초라 부르고 있습니다.

4-6월에 노란색 꽃이 피며, 11-12월 열매를 수확한다.

### II. 효능

약리학적인 기능으로

#### 1. 항산화 기능

우리 몸은 산화에 의해 노화와 질병이 찾아 오기 때문에 유산소 운동이나 항산화 물질을 섭취해서 유해한 활성 산소를 없애야 건강하게 지낼 수 있어 천년초의 항산화 성분이 플라보노이드가 다른 식물보다 아주 많아 유해한 활성산소를 제거하는 능력이 뛰어 나다.

#### 2. 항염기능

염증반응을 억제하는 기능이 있어 기관지 폐나 장에 좋으며, 피부질환이나 관절염 화상 치료에도 이용한다.

### 3. 신진대사 개선 기능

비타민C가 많아서 피로 회복이나 장운동의 활성화로 변비를 좋게 하며, 이뇨 효과도 있어 식욕 증진에도 도움이 된다.

### 4. 혈액순환 개선 기능

몸의 열과 독을 풀어 주면서 피를 맑게 하며, 혈액 순환을 촉진 시켜 준다.

### 5. 칼슘이 다른 식물보다 많이 들어 있으며 흡수도 잘 되는 편이다.

#### 한의학적인 효능으로는

기의 흐름과 혈액순환을 좋게 하며, 열을 식히고 체내에 쌓인 독을 풀어 준다.

특히 심장 위의 열과 통증을 치료하며, 해열 진정 효과, 기침 기관지 천식, 이질 치질, 수면 부족이나 가슴이 두근거릴 때도 좋으며, 피부 발적이나 소양증에 껍질은 벗겨 발라도 좋다고 합니다.

천년초는 열매나 줄기를 물을 넣고 갈아서 마시면 몸을 열이나 독소도 제거하면서 인체에 유해한 산소를 많이 없애주기 때문에 수험생 여러분들께도 드실만한 음료수가 되리라 생각합니다.