

# 산도라지

## “콜록콜록~간질간질” 도라지는 기침을 멈추고 가래를 가라앉히고 삭힌다~! ‘기침·가래·천식’ 숨 가쁘고 답답하세요?

### 겨울산도라지... 재배도라지보다 “기침, 가래 삭이는 사포닌 함량 15배 많다!” 겨울산도라지로 지키는 호흡기·기관지 건강... 임신부 감기예방에도 탁월해

“콜록콜록” 환절기에 독감이나, 겨울만되면 기침, 기관지, 편도선 등 폐나 기관지 건강 때문에 고생을 겪는 경우가 많다. 그리고 겨울이 아니더라도 만성적으로 폐나 호흡기와 관련해 불편을 겪고 있는 사람들이 많은데, 이러한 사람들에게 희소식을 전해주는 약초(?)가 있어서 소개해보고자 한다.

**폐, 기관지 건강에 너무 좋은 산도라지!**  
기침, 감기를 낫게 하는 데 도움을 주고 폐와 기관지 건강에 좋은 역할을 하는 그것! 그것은 바로 우리가 평소에도 반찬으로 즐겨 먹는 도라지이다. 하지만 도라지라고 해서 다 같은 도라지가 아니다. 우리가 보통 즐겨 먹는 재배 도라지가 아닌, 심상산천의 산도라지가 바로 우리의 폐와 기관지를 튼튼하게 도와주는 그것이다. 실제로 한방(동의학사전)에서는 산도라지에 관해서 “담을 삭이고 기침을 멈추며 폐기를 잘 통하게 하고 고름을 빼낸다.”고 말하고 있는데, 산도라지에 함유된 사포닌이 기관지분비를 항진시켜 가래를 삭이는 데 도움을 준다. 이렇게 산도라지는 식품이 아닌 그동안 우리가 잘 알지 못했던 몸에 좋은 약초였던 것이다.

#### 산도라지가 재배도라지보다 15배나 좋다?!

산도라지는 재배도라지에 비해 사포닌 성분이 약 15배 이상 함유되어 있다고 한다. 산도라지의 성분에는 비타민과 미네랄이 있는데 중요한 게 사포닌이다. 사포닌은 우리가 알고 있는 것처럼 항암, 항염작용뿐만 아니라 알레르기도 억제하는 물론, 염증성 호흡기 질환에 특히 좋은 것으로 알려져 있다. 특히 20년 이상된 산도라지에 함유된 사포닌은 항암작용과 항산화작용이 일반 항암치료약과 비슷한 효과를 나타낸다는 연구결과도 있었다. 이 때문에 산도라지는 산삼 못지않은 귀한 대접을 받는다고 한다. 아무래도 산도라지는 자연 상태에서 오랫동안 산삼처럼 자라 산의 정기를 머금고 커왔고, 재배산은 영양, 비료 등을 뿌리지 않고 친환경농법으로 키웠다고 하더라도 단기적으로 빨리 키운 것이기에 좋은 품질의 재배도라지 역시 기능성의 차이는 날 수 밖에 없다.

#### ‘동의보감’에도 산도라지 처방이 무려 278개

산도라지는 자연상태에서 오랫동안 산삼처럼 자라 그 산의 정기와 영양분을 담고 있다. 그래서 오래된



사포닌 성분이 15배 이상 함유 산도라지는 감기는 물론 가래가 낫고, 심한 기침이 나오며, 천식, 숨이 찬 데, 또 가슴이 답답하고 목안이 아프고 목이 쉬는 등 호흡기 질환에 귀하게 쓰였다.

‘동의보감’에도 산도라지 관련 처방이 무려 278개 수록!

답답한 목, 기침, 감기, 가래, 천식 등 호흡기건강 도움

산도라지는 산삼보다 낫다고 한다. 탄수화물, 섬유질, 당질, 칼슘, 철분 등이 풍부하게 들어 있어 우수한 알칼리성 먹거리이기도한 우리나라 산도라지는 맛과 약효가 으뜸으로 예로부터 우리 조상들은 이 도라지를 질병을 치료하는 민간약재로 사용해 왔다. ‘동의보감’에는 도라지가 들어가는 처방이 무려 278개나 실려있고, ‘명의별곡’에서는 도라지가 오장을 이롭게 하고 모자라는 피를 보호하며 속을 덥게 하고 음식을 소화시키고 인후통을 다스리며, 벌레에 물려 오면 독을 내려준다고 말하고 있다. 또한 ‘약성론’에서는 가래를 없애주고 폐의 열기를 식혀주며, 염증을 가라앉히고 쾌활을 낮게하며 열을

내려주는 데 도움을 준다고 도라지의 약성을 전하고 있다. 이 밖에도 산도라지는 결핵을 비롯한 여러 호흡기병의 거담제가 되고 고름을 빠지게 하는 작용을 한다고 전해지고 있으며, 감기는 물론 가래가 낫고, 심한 기침이 나오며, 천식, 숨이 찬데, 또한 가슴이 답답하고 목안이 아프고 목이 쉬는 등 호흡기 질환에 귀하게 쓰였다.

**임산부도 맘 놓고 먹을 수 있는 무공해 감기약!**  
도라지 중에서도 으뜸이라는 우리나라 산도라지 폐와 기관지 건강에 상당한 도움을 준다는데, 맛이 좋고 약효가 높기로 일찍부터 중국과 일본 등에 널리

재 왔다. 오래 전부터 해외에 수출하였고 대만에서는 우리나라 도라지만 수입하도록 정했다고 할 정도로 우리나라 도라지의 품질과 약효를 인정받고 있다. 산도라지는 재배도라지에 비해 사포닌 성분이 약 15배 이상 함유되어 있는데, 산도라지에는 아리고 쓴맛을 내는 폴리갈락타익에시드, 플라티코제닉에시드와 같은 성분이 주성분으로 기침을 가라앉히고 가래를 삭여주는 데 도움을 준다. 따라서 폐나 기관지가 좋지 않을 때 산도라지를 섭취하면 도움을 받을 수 있다. 특히, 부작용이 없어 임신부들이 감기에 걸리면 약 때문에 걱정을 많이 하는데, 이 산도라지를 감기 예방약으로 안심하고 섭취할 수 있기 때문에 임신부들의 감기 예방에도 많은 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다.

#### 경북 봉화, 심상산천에서 키운 산도라지!

이번 봉화산 흑도라지 청(靑), 출시기념 할인행사는 1세트 (160gx3병)을 소비자 가격 398,000원 을 신제품 출시기념 특가 행사로 198,000원에 신용 카드 무이자 5개월로 한정 판매한다. 2세트(6병)구입시 흑도라지 1병을 더 드립니다!

봉화산 흑도라지 청(靑) 이런 분들께 권해드립니다. 목 건강에 관리가 필요하신 분, 담배를 많이 피우시는 분, 호흡기 건강으로 고생하시는 분, 혈관 건강을 지키고 싶으신 분(콜레스테롤을 낮추는데 도움을 주어 혈관 건강과 혈당조절에 도움을 주기 때문에 꾸준히 섭취하시면 좋다. 또한 산도라지는 면역력을 높이는 사포닌, 비타민C, 철분 인 등이 들어 있어 스트레스에 지쳐 있는 분들께 몸의 긴장완화와 피로 해소는 본들에게 좋다.



문의 1833-5288

### 오래된 산도라지는 산삼보다 낫다

산도라지는 자연상태에서 오랫동안 자라난 산삼처럼 그 산의 정기와 영양분을 담고 있다. 탄수화물, 섬유질, 당질, 칼슘, 철분 등이 풍부하게 들어 있는 우리나라 산도라지는 맛과 약효가 으뜸으로 예로부터 질병을 치료하는 민간약재로 사용해 왔다.

### 이런 분들께 권해드립니다!

겨울 산도라지... 재배도라지보다 “기침, 가래 삭이는 사포닌 함량 15배 많다!”

**1 목 건강에 관리가 필요하신 분**  
산도라지는 부은 목과 기침을 가라앉히고 가래를 삭여주는데 도움을 줍니다.

**2 담배를 많이 피우시는 분**  
산도라지는 폐의 기운이 약해진 사람에게 쓰이는 한약재 중의 하나입니다.

**3 호흡기 건강으로 고생하시는 분**  
산도라지에는 감기, 천식 등 호흡기 건강에 이로운 효과를 주는 사포닌이 풍부합니다.

**4 혈관 건강을 지키고 싶으신 분**  
산도라지는 콜레스테롤을 낮추는 데 도움을 주어 혈관건강에도 좋은 식품입니다.

**5 혈당조절이 필요하신 분**  
산도라지는 혈당조절에 도움을 주기 때문에 꾸준히 섭취하시면 좋습니다.

**6 면역력 강화를 원하시는 분**  
산도라지에는 면역력을 높이는 사포닌, 비타민C, 철분, 인 등이 들어 있습니다.

**7 스트레스에 지쳐 있는 분**  
산도라지는 몸의 긴장완화를 돕기 때문에 평소 숨이 가쁜 분들에게 좋습니다.

문의 1833-5288



## 언론이 극찬한 ‘산도라지’ | [2011년 8월 9일 생방송 오늘아침 1,299회] “약이 되는 풀” 패럴림픽 걱정 뚫! 산도라지

### 약이 되는 풀, 15배 사포닌으로 폐 건강 걱정 뚫!!

폐 건강에 만장이라는 도라지 중 당연 으뜸은 산도라지! 일반 도라지에 비해 사포닌이 15배 가량 많이 함유되어 있다고, 사포닌은 항암작용 및 위산분비 억제 효과 등 여러 약리 효과가 있고, 염증성 호흡기 질환에 특히 좋은 것으로 알려져 있다. 이 때문에 산도라지는 산삼 못지않은 귀한 대접을 받는다는데, 8년 전 만성편도염으로 힘든 시기를 보냈다는 손모(42세) 씨! 지인에게 산도라지가 좋다는 이야기를 듣고 산에서 직접 채취해 먹기 시작! 지금은 기침, 감기 불사도 걸리지 않을 정도로 건강해졌다. M사의 생방송 오늘아침(2011년 8월 9일)에서는 폐 건강에 탁월한 도

움을 주는 산도라지에 대해 보도한 바 있다. 산도라지는 재배도라지에 비해 사포닌 성분이 약 15배 이상 함유! 산도라지에는 폴리갈락타익에시드, 플라티코제닉에시드와 같은 성분이 주성분으로 기침을 가라앉히고 가래를 삭여주는 데 도움을 준다. 산도라지의 성분에는 비타민과 미네랄이 있는데 중요한 게 사포닌이다. 사포닌은 알칼리성 것처럼 항암작용, 항염작용뿐만 아니라 알레르기도 억제하고 다양한 작용을 가지고 있다. 특히 20년 이상 된 산도라지에 함유된 사포닌은 항암작용과 항산화작용이 일반 항암치료약과 비슷한 효과를 나타낸다는 연구결과도 있었다.

흡연, 매연, 황사, 탁한 공기 때문에 답답하게 달고 살던 기침·가래·천식...

## ‘심한기침·끓는가래·가쁜숨’ 삭이는 **봉화산** 흑도라지!

겨울봉화산도라지를 증기로 구증구포의 과정을 거쳐 만든 봉화산흑도라지는 산도라지와는 달리, 피고 밀리는 과정이 아홉 번이나 된다. 과정(구증구포)이 까다롭기 때문에 봉화산흑도라지를 만들기까지는 오랜 시간이 걸린다. 봉화산흑도라지는 피고 밀리는 과정에서 도라지속 진세노사이드라는 성분이 많아져 일반 산도라지보다 1.2배 높고 총 폴리페놀 함량은 3.2배가 증가된 것이 봉화산흑도라지이다. 봉화산 흑도라지는 조사포닌 함량이 증가하고 다양한 생리활성이 증가하는 그런 결과를 보인다. 면역력을 높여주는 사포닌이 들어 있어 특히 도라지 특유의 이린맛이 없어 겨울철과 미세먼지가 많은 시기에 청소년들과 직장인들에게 인기가. 진세노사이드는 우리가 흔히 알고 있는 사포닌이다. 이는 Ag3, Ag5, Rk1 등으로 나뉘는데, 우리의 건강 증진에 도움을 준다. 순수 100% 국내산 봉화산도라지로 추출한 제품이다. 기침을 달고 사시는 허약해진 어르신, 스트레스와 피로로 폐가 약해진 직장인, 수험생, 집안에서 조리 하시는 주부들에게 좋다.

www.한아름24.com

### 최대 60% 할인 행사!



1세트 (160g X 3병) 398,000원 198,000원  
월 39,600원 무이자 5개월 / 신용카드  
2세트(6병)구입시 흑도라지 1병을 더 드립니다!

문의 1833-5288

입금계좌(계좌) 427-131542-04-011 (주)한아름24  
카드 무이자 5개월 할부 가능 (연예비 4,000원 소비자 부담)