

## 中國의 秘傳

# 해바라기 健康法

태양이 움직이는 방향에 따라 목을 돌리는 이상한 꽃—해바라기꽃은 그 생김새도 태양같이 둥글고 방실방실 웃는 모습의 스케일이 큰 밝은 꽃이다.

태양의 화신(化身)이라고도 일컬어지는 이 황금의 꽃은 중앙아메리카가 원산지인 국화과(菊花科)에 속하는 일년초다.

학명(學名)이 *Helianthus annuus*인 해바라기를 중국에선 <向日葵>라 부르며 꽃에서 뿌리까지 어느것 하나 버릴것 없는 탁월한 약효를 자랑하는 식물로 대접받고 있다.

주된 효능(效能)에 관해 정리해 보자면 다음과 같다.

- ① 종자……건위(健胃), 콜레스테롤 해소
- ② 씨껍질……귀울림
- ③ 잎……혈압강하 작용
- ④ 꽃……혈압강하 작용, 감기, 치통, 신장염(腎臟炎)
- ⑤ 뿌리……당뇨병, 변비
- ⑥ 꽃잎……위통(胃痛), 혈압, 관절염, 자궁암
- ⑦ 줄기……이뇨(利尿) 만성기관지염, 위암, 외상(外傷)

대체로 이상과 같이 요약하였거니와 대체로 다려서 복용하기 때문에 각자가 손쉽게 활용할 수 있다.

우리나라에서는 씨를 기름으로 짜서 식용하거나 등유(燈油)로 이용했으며 규화(葵花), 규곽(葵藿), 향일화(向日葵) 등으로 불려왔다. 부위별 활용법을 아래에 소개한다.

### (一) 종자(種子)

우선 종자에서 짠 기름에는 동맥경화를 방지하는 리노르산이라고 하는 불포화지방산(不飽和脂肪酸)을 많이 함유하고 있다.

또한 신체의 대사(代謝)작용에 중요한 역할을 하며 간장의 기능(機能)을 높여서 해독력을 증진시키는 아미노酸이 많다.

한편 해바라기씨는 면역력(免疫力)을 높이고 위장을 튼튼히 하는 신비스런 약효가 있으며 섭취방법은 말린씨를 잘 다려서 엽차 대신 마시면 된다.

### (二) 껍질

종자를 감싸고 있는 껍질은 귀울림을 치료하는 특효약이다. 원인을 잘 모르는 귀울림(耳鳴)에 해바라기씨 껍질을 다려 마시는 것이다.

혈액은 인체에서 개솔린과 같은 것이다.

이 혈액이 흐르는 혈관은 당연히 귀의 조직에도 분포되어 있다. 신체의 구석구석까지 스며드는 혈관망을 통해 혈액이 통함으로서 각기관은 제대로 기능하는 것이다.

귀가 소리를 듣고 평형감각(平衡感覺)을 관장하는 것도 그 에너지는 혈액이라고 하는 개솔린인 것이다. 귀에 분포되어 있는 혈관에 동맥경화가 일어나면 귀의 기능도 따라서 쇠퇴한다.

나이를 더하면 귀가 멀어지기도 한 원인중의 하나도 이런데 있는 것이다.

귀에 뚜렷한 질환이 없는데 귀울림이 있을때면 귀조직에서의 동맥경화를 상정해 볼 수 있다.

이런 경우에 해바라기씨 혹은 껍질을 활용해 보라는 것이다.

물론 종자와 그 껍질을 함께 가볍게 두들겨서 부드럽게 만든 다음 다리는 것도 좋다.

하루 2~3회 식사 사이 사이로 차를 마시는 것처럼 복용하면 된다.

### (三) 잎

잎은 고혈압(高血壓)의 예방과 치료에 매우 효능이 있다. 잎 역시 다려서 마시면 되고 생잎이나

말린잎이나 어느쪽이던지 무방하다. 다만 말린것과 생잎은 다릴때의 수량(水量)을 조절해야 한다. 말린쪽은 수량이 좀 많아야 함은 두말할 것도 없다.

잎의 채취시기는 1년내내 괜찮으나 꽃이 핀 직후의 것을 채취하여 말려 놓는 것이 최상이다. 다려놓으면 마치 간장빛갈이며 복용법은 1회 20cc정도로 1일 3회정도 어느때던지 차대신 마신다.

고혈압의 90%는 원인불명이다. 원인이 분명치 않기에 치료법도 근본적인 것은 아직 없는 것이 현실이다. 고혈압 증상은 오래 끌면 끝수록 심장박작이나 뇌졸중(腦卒中), 신장(腎臟)질환이라는 중한 증상에 가까워지기때문에 약으로 그것을 스톱시켜 놓으면 되는 것이다.

그러기에 해바라기 잎은 이러한 본태성(本態性) 고혈압에 효과를 보인다.

한편 해바라기 잎은 구충제(驅虫劑)로 활용하는 방법이 있다. 잎을 0.2%의 알콜에 절여놓았다가 그 액체를 몸에 바르면 파리나 모기등 벌레가 가까이 오지않기에 등산시의 제충약(除虫藥)으로 가져가기도 한다는 것이다.

#### (四) 꽃

해바라기의 핵심인 꽃은 너무도 여러가지 약효와 약리작용을 한다. 그 주된 것을 열거하면 다음과 같다.

- ① 혈압을 내리게 한다.
- ② 장의 활성화
- ③ 해열작용
- ④ 감기를 고친다
- ⑤ 말라리아 치료 효과
- ⑥ 백일해 치료 효과
- ⑦ 유선염(乳腺炎) 치통(齒痛)
- ⑧ 천식(喘息)

채취시기는 역시 활짝핀 직후가 최적기이며 강한 불길에 달이는 것이 좋다. 달이는 중에는 독특한 향기가 강하게 나며 진한 차갈색이고 매우 쓰다. 설탕은 적당히 넣어 마시기 쉽게 하는 것도 무방하다.

참고로 잎과 함께 달이면 효능이 크며 혈압강화제와 아울러 건위제(健胃劑)의 몫을 기대할 수 있기 때문이다.

단지 주의할 것은 임신부(妊産婦)에게는 금물이라는 점이다.

#### (五) 줄기

해바라기의 줄기는 끈고 힘차게 서 있다. 이 끈고 힘찬 이미지가 해바라기의 약효를 암시해주는 중요한 요소일런지 모른다.

해바라기 줄기는 위암의 예방과 치료작용을 하면서 한편으로는 요로결석(尿路結石), 이뇨(利尿)작용 등 신장계통의 기능을 촉진한다.

해바라기 줄기는 송송한 털로 덮여있으며 생약으로 쓸때는 이 털이난 겉부분은 버리고 속에 있는 심(芯)부분을 다룬다.

우선 잘자란 줄기는 채취하여 해벌에 말린다. 충분히 건조시킨 다음 적당한 길이로 잘라서 보관했다가 그를 원료로 매일 매일 달여 마신다. 술에 넣기전에 줄기 겉부분을 벗기고 속에서 하얗게 건조된 심(芯)을 도려내는 것이다. 마치 발포(發泡)스티를 같은 느낌이라.

차처럼 매일 계속 마시며 조금 씩씩한 편이지만 탄 부분보다는 덜하다 냄새도 거의 없다.

하나 유념할 것은 요로결석이나 신장결석의 예방치료를 주목적으로 할때면 연속복용은 1주일 정도로 하고 일단 수일간 멈췄다가 다시 복용하는 식으로 되풀이 하는 것이다.

만성기관지염 치료에도 효능이 있고 백일해 치료에는 가루를 만들어 설탕물에 타서 복용하면 된다.

#### (六) 뿌리

변통(便痛)이 고르지 않을때 또는 당뇨병에 효능이 있다. 달여마시되 신선한 뿌리인 경우, 15g~30g가 적당하며 계속 복용하되 위장에 변조(變調)가 있을때는 잠시 중지했다가 복용한다.

맛은 탄부분에 비하면 단맛이 있어 비교적 마시기 편하다.

[자료 : 동양의학 약리 연구소]