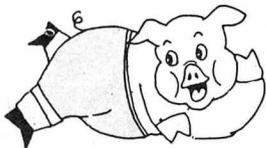


돼지고기를 이용한 민간요법

-홍 보 부-



건강과 돼지고기

1. 산후 허약할 때 돼지 콩팥 1쌍을 잘게 썰어 물 3되와 쌀 1홉에 후추가루, 소금, 흰파 등을 약간씩 넣어 조미를 하고 죽을 쑤어 먹으면 된다. 한번에 다 먹지 못하면 두 번을 나눠 먹어도 좋다. 매우 효력이 있다.

2. 변비가 심할 때 돼지 쓸개(膽) 1개를 씻어서 즙을 짜내고 껍질은 버린다. 이 쓸개즙에 차순가락으로 식초 한술을 넣어 갠다. 이것을 관장기(灌腸器)로 항문에 깊이 넣으면 된다. 돼지 쓸개가 말랐을 때에는 끓인 물 한 컵을 부어 불린 뒤 위와 같은 방법으로 만들면 된다. 이렇게 2~3회 하면 대변은 곧 통하게 된다.

3. 당뇨병이 심할 때 수돼지 쓸개(膽) 5개와 천화분(天花粉) 1돈쫙(3.75g)에 물 1되 정도를 부어 은근한 불로 조린다. 물기가 없어지고 말랐을 때 꺼내서 다시 말려 가루를 만든다. 이것을 꿀과 개어 녹두알 크기만한 환약을 만들고 매일 세 차례 식후마다 다섯알을 입에 물고 양치질을 하며 삼키면 된다. 이렇게 계속하면 매우 효력이 있다.

4. 수은·유황독의 증독 식사 때마다 돼지고기 반근(300g)씩 7일간 계속해서 먹으면 된다. 또 돼지 협골(頰骨)을 태워(80% 정도 태운다) 잿가루를 만들고 이것을 매일 세 차례 식간마다 따뜻한 물로 2돈쫙(7.5g)씩 7일간 계속 복용하면 된다.

5. 산후 젖이 잘 안나올 때 산후에 몸이 허약해져서 젖이 잘 안나오면 사물탕에 넣어 푹 다린 돼지족발을 먹으면 젖이 잘 생기고 아기의 건강에 좋다. 돼지고기는 질병치료 뿐아니라 허약할 때, 피로할 때 보약용 요리재료로도 좋다.