

■ 설사

- 연근을 갈아 즙으로 먹거나 소금을 가해 달여 먹는다.
- 파의 하얀 뿌리를 달여 먹거나 죽에 섞어 익혀 먹는다.
- 감나무꽃-구워서 가루를 낸 다음 밥풀로 반죽하여 환약을 만들어 하루 3번 5개씩 복용한다.
- 만성적인 설사- 그늘에서 말린 이질풀 20g을 300cc의 물에 절반이 되도록 달여서 그 즙을 마신다.
- 장카타르로 인한 설사- 정어리 2~3마리를 먹으면 신기하게 낫는다.

■ 만성변비

- 당근과 사과를 강판에 갈아서 술잔에 반 썩 아침 공복에 먹는다. 이것을 1개월 계속하면 나올 수 있다. 비위에 맞으면 당근만으로도 좋다.
- 삼의 씨를 달여 먹거나 흰 복숭아 꽃 또는 넓은 잎따정나무의 연한 잎을 넣어 함께 달여 먹는다.
- 대황 뿌리를 달여 먹는다. 그리고 대황말 2g, 도인 2g을 물 한컵에 달여서 매일 2회 복용하면 변비도 통하고 소화불량에도 좋다. 또 나팔꽃의 잎과 꽃, 대황, 도인 등을 섞어 분말로 하여 엿으로 반죽한 것을 항문에 삽입하면 변비가 치료된다.
- 식물성 기름이 든 요리를 다소 과하게 먹으면 통변에 좋다.

■ 녹말염

- 감자찜-건성이나 습성을

불문하고 놀라운 효과를 나타낸다. 감자찜을 하기 전에, 어리면 먼저 생강 37.5g을 찢어 더운물 5컵에 타고 타올을 생강탕에 잘 적서 찐 후 감아 준다. 타올이 식으면 판 것으로 갈아 주면서 20분 가량 가습이 조금 붉어질 때까지 덥게 한 다음 감자약을 붙인다.



- 질경이-까맣게 태운 쌀겨에다가 질경이의 생즙을 더해서 반죽한 것으로 흥부에 찜질을 한다. 또 음건한 질경이의 잎에다 질경이 씨를 조금 섞은 것 한 줌을 2컵의 물로 달여서 1홉 5작 정도 되게 줄인다. 이것을 매일 식전 3회씩 복용하면 효과가 있다. 이것은 효과가 있으므로 습성 녹말염의 물을 제거하는데 알맞은 약이 된다.
- 선인장을 강판에 갈아서 먹는다.
- 여로 소태나무-여로의 뿌리 두세개나 소태나무의 가지와 잎을 달여 먹는다.

■ 전식

- 마황 8g, 행인 8g, 감초 4g, 석고 16g을 섞어서 3홉 물이 2홉이 되도록 달여 전식이 발작했을 때 하루분으로 조금

- 씩 복용하면 효과가 있다.
- 매실을 불에 잠시 태운 것과, 같은 양의 생강즙을 만들어 함께 찌 종이예다 넣고 뜨거운 차를 달여서 복용한다.
- 호도의 알맹이 8g에 인삼 2g을 가해서 2홉의 물이 1홉이 되도록 줄여 기침이 날 때 복용한다.
- 보리수나무 잎을 말려 가루로 만들어 1일 15g을 4회로 나누어 복용한다.
- 석류 껍질에 감초를 조금 넣고 달여서 먹는다.
- 선인장을 생것대로 달여 먹는다.
- 닭의 장풀 전체를 달여 먹는다.
- 달팽이나 민달팽이를 까맣게 태워서 먹는다. 태울 때는 진흙을 곁에 발라 잿불에 태운다.
- 수세미 열매즙이나, 냉쿨을 베어서 그 즙을 마신다.
- 굴거리 나무-잎을 말려 가루로 만들어 먹거나 잎을 소준성하여 가루로 하여 먹는다.
- 자원을 담뱃대에 넣고 담배처럼 피운다.

■ 해소

- 산포도와 오미자를 꿀에 담가 먹는다.
- 무우를 꿀에 담가 먹는다.
- 벽오동열매를 볶아 가루로 만들어 매회 두 숟가락씩 끓인 맹물에 먹는다.
- 생강즙에 엿을 넣고 끓는 물을 부어 잘 섞어서 마신다.
- 무우즙에 엿을 섞어서 마신다. ㉞