약재응용

편도선염에 목을 부드럽게 해주는 생강 길경을 마신다

생강

염증 가라앉히고 가래 없애준다

옛부터 자양·강장식품으로 사용되어진 생강은 몸을 따뜻하게 하고 열을 내려주는 작용 외에도 염증을 가라앉히거나 가래를 제거하는 약효가 뛰어나다.

생강만을 달여서 마셔도 좋지만 진피(귤껍질 말린것)와 함께 달여 마시면 더욱 좋다. 생강과 진피를 달이려면 생강·진피 각 5g씩에 물 2컵을 붓고 설탕을 조금 넣어 양이 3분의 1로 줄때까지 중불에서 달인다. 생강을 강판에 갈아 목 부위에 대고 찜질을 해도 좋다.

①생강 1쪽을 강판에 곱게 갈아 고춧가루 2큰술과 함께 냄비에 넣고 물 6컵을 부은 다음 강한 불에서 끓인다.

②물이 끓어오르면 불에서 내린다. 이물에 두툼한 수건을 적셔서 목에 감아준다.

③마른 수건을 하나 더 준비해서 젖은 수건 위에 한번 더 감아준다. 수건이 건조해지기 전에 따뜻한 수건으로 자주 바꾸면서 20분정도 찜질을 한다.

석류

편도선염의 증세에 특효약

열매1개를 적당한 크기로 잘라 물 2컵을 붓고 중불에서 달인다. 물이 끓으면 불을 약하게 줄이고 30분 정도 더 달여 거즈에 걸러낸다. 이 물로 하루 3~5회 양치질을 한다.

한방에서는 석류껍질 말란 것이 약효가 뛰어나다 하여 편도선염의 처방약재로 사용하고 있다. 석류잎에도 같은 약효가 있으므로 물양치질약을 만들어서 사용한다.

석류잎 한 줌에 물 2컵을 붓고 약한 불에서 서서히 달여 양이 반으로 줄면 불에서 내린다. 달인 물은 거즈에 걸러 찌꺼기를 버리고 맑은 즙으로 양치질을 한다.

감초

편도선이 부어 통증 심할때

감초는 한방에서 가장 많이 이용되는 약재의 하나다. 감초 달인 물은 갑작스러게 심해지는 목구멍의 통증을 진정시키고 염증을 내리는 효과도 뛰어나다.

편도선염으로 통증이 심할 때는 감초 6g에 물 2컵을 붓고 양이 반으로 줄 때까지 중불에서 달인다. 이것을 3등분으로 나눠 하루에 3회, 입 안에 머금고 있다가 천천히 마신다. 이것을 여러번 되풀이한다.

길경

목구멍이 붓고 염증 있을때

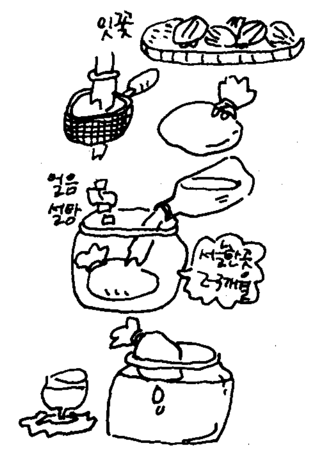
반찬으로 잘 해 먹는 도라지는 염증을 가라앉히고 가래를 진정시키며 고여있는 고름을 흘러 나오게 하는 약효가 있다.

여름철에 도라지를 캐서 흙을 털고 맑은 물에 깨끗이 씻어 햇볕에 말린 것을 약으로 사용하는데 이것이 '길경'이라한다.

길경은 약효가 강해 길경만을 달여 마시면 구토가 날 수 있으므로 약으로 사용할 때는 감초와 함께 달인다. 길경 3g에 감초 2g을 남비에 넣고, 1컵 반의 물을 부은 다음 중불에서 달여 약이 반으로 줄면 거즈에 걸러 물을 받아 놓는다. 그 물을 입에 머금고 입 안을 헹구면서 조금씩 마시면 목이 부드러워진다.

만들어 봅시다

잇꽃주



「홍화주」라고도 불리는 잇꽃술은 옛부터 전해져 오는 부인병의 명약이다.

잇꽃에는 혈액순환을 돕는 작용이 있어 약효를 내며 갱년기 장애에서 찾아오는 모든 증세를 가볍게 해 준다. 잇꽃은 한약재 시장에서 구할 수 있다.

만드는 방법

재료 : 잇꽃 100g, 얼음설탕 200~400g, 소주 1.8ℓ

①잇꽃은 깨끗이 씻어 물기를 뺀 다음 거즈로 만든 주머니에 넣고 묶는다. 이때 주머니는 약간 넉넉하게 만드는 것이 좋다.

②밀폐용기에 잇꽃을 담은 거즈주머니와 얼음설탕·소주를 넣고 뚜껑을 닫은뒤 서늘한 곳에 2~3개월 정도 숙성시킨다.

③술이 익으면 주머니를 건져내고 입이 작은 유리병에 옮겨 닮는다.

복용법

소주잔으로 1회에 2잔씩 하루에 2회 마신다.

알아두세요

약초, 떫은맛을 없애려면

흔히 우리가 사용하는 약초는 종류에 따라 떫은 맛이 들어 있고 떫은 맛의 정도도 약초마다 다르다. 따라서 물로 씻기만 하면 되는 것, 뜨거운 물로 부어야 하는 것, 삶아야 하는 것 등 여러가지 방법이 있다.

그러나 그 떫은 맛이 또한 독특한 풍미의 근원이 되기도 하므로 적당히 빼내는 것이 요령이다.

질경이나 구기자잎을 비롯한 거의 대부분의 약초는 소금을 조금 넣은 뜨거운 물에 한번 삶아 곧 찬물에 담근다. 담글 때는 되도록 흐르는 물에 담그는 것이 좋다.

떫은 맛이 충분히 빠지지 않았을 때는 흐르는 물에 계속 씻는 것도 좋다. 떫은 맛이 강한 것은 2~3시간 걸리는 것도 있지만 대개 떫은 맛이 은은하게 남게 씻는 것이 포인트.

쑥이나 머위새순은 소금 대신에 중조를 넣어 삶는다. 떫은 맛이 강한 고사리나 고비는 잿물(재를 물에 침전시켜 윗물만 떠낸 것)에 삶는 것이 가장 좋지만 잿물이 없다면 중조에 삶아도 된다.

그 외에 귤껍질이나 붉은 고추를 끓인 물, 또는 쌀뜨물에 넣어 삶는 방법도 있다. 꽃은 뜨거운 물에 소금을 조금 넣어서 삶는 것이 보통이다. 말리거나 소금에 절일 경우에는 떫은 맛을 뺄 필요가 없다.

중앙 회원 가입 안내

국산한약재는 조상의 얼이 담겨있는 소중한 전통의약입니다.

본회에서는 아래와 같이 중앙회원을 모집하오니 많은 참여 바랍니다.

대 상

농촌지도기관, 영농법인, 작목반, 생약분야단체, 학계, 제약 및 식품회사, 우리생약에 관해 관심있는 모든분

혜 택

1) 생약재배에 관한 기술지도　2) 생약계약재배 및 수매알선
3) 입산채취증 발급　4) 생약의 수출입 알선
5) 생약분야 정보제공　6) 한국생약보(시세표 포함) 제공

구비서류

1) 가입서 양식(본부에 비치)　2) 주민등록등본 1통
3) 증명사진 2매
4) 회비 : • 개인 : 월 3,000원×12개월= 36,000원
가입비 10,000원 합계 46,000원
• 단체 : 월 10,000원×12개월=120,000원
가입비 10,000원 합계 130,000원

가입문의 : 협회사무국 전화(02) 967-8133