

# 가슴앓이·위하수에는

**민들레 뿌리 달인물**  
위 약하고 변비일때

민들레의 생잎이나 뿌리는 위를 튼튼하게 해준다. 속이 쓰린 증세가 오래 계속되면 민들레뿌리 달인 물을 마신다.

막 꽃이 피기 시작할 무렵 캐낸 민들레뿌리를 깨끗이 씻어 가늘게 자른후 햇볕에 3일 정도 말린다. 말린 민들레뿌리를 약한 불에서 타지 않게 잘 볶는다. 볶은 민들레뿌리 한 줌에 물 5컵을 붓고 20분쯤 달여 그 물을 마시면 된다.

민들레는 특히 변비가 잘 생기며 위장이 약한 사람에게 적합하다.

**썩조청**  
만성위장병에

논둑이나 밭둑에 돌아나는 썩은 식용 약용식물로 널리 알려져 있어 우리에게 친근한 식품.

소화가 잘 되지 않고 속이 쓰릴 때 썩조청을 만들어 공복에 먹으면 효과가 있다. 옛기름 또한 위를 튼튼하게 하고 소화를 돕는 작용을 하므로 만성 위장병에 썩조청이 좋다.

**산사자나무열매 달인물**  
위하수에 효과

산사자나무열매는 비타민과 카로

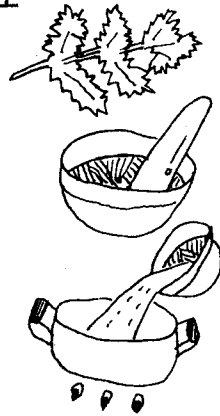
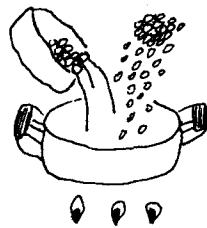
틴이 풍부할 뿐 아니라 소화를 촉진시키는 작용이 뛰어나 위를 튼튼하게 하고 장의 기능을 좋게 하는 효과가 있다. 또한 이뇨작용이 뛰어나며 숙취나 식중독에도 효과를 낸다.

산사자나무열매 10~15g을 달여 이것을 하루 양으로 삼아 3회로 나누어 마신다. 특히 생선을 많이 먹어 속이 쓰릴 때나 위하수 증세를 보일때 효과가 있다.

## 썩조청 이렇게 만드세요

①썩은 신선한 어린잎을 준비해 곱게 찢는다.

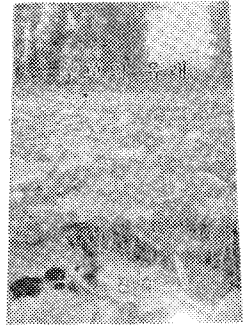
②옛기름 1컵을 미지근한 물 2컵을 부어 2시간 정도 두었다가 체에 걸러 윗물을 받는다. 찹쌀 1컵을 씻어 불린다.



③불린 찹쌀, 옛기름 물, 썩음을 한데 넣고 약한 불에서 4시간 정도 고아 조정을 만든다.

## 신간안내

「약초의 유래」  
저자·안상득 이종용



우리 생활주변에서 흔하게 볼 수 있고 오랜세월을 민속약재로 이용해 온 약초들 중에는 그 약효 만큼이나 이름에 얽힌 이야기거리가 많다. 「약초의 유래」는 40여종의 약초이름에 얽힌 이야기를 설화적으로 또는 과학적인 근거로 흥미있게 풀이하고 있다.

도서출판 진솔/값 7천원(02-272-3065)

## 신토불이 미용떡

「신토불이」다이어트 미용떡이 나왔다. 전통식품생산업체인 겨례식품이 내놓은 「홍화」가 바로 그것. 컵케이크처럼 생긴 홍화는 전통적으로 미용과 비만방지 식품으로 전해져 내려온 재료들을 합쳐 만든 자연식품.

홍화의 주 재료는 예로부터 미용효과가 뛰어나다고 알려진 홍화 동아 울무 현미 등. 이중 제품명이기도 한 홍화는 국화과의 식물로 한방에서 부인병에 가장 좋은 약재로 꼽혀왔다. 동아는 껍질을 얼굴에 문지르기만 해도 피부가 예뻐진다는 식물로 국내에서는 전북 순창지역에서만 재배되고 있다.

## 오미자

오미자는 비타민A와 C가 풍부한 나무 열매다. 중추신경을 흥분시키고 두뇌반사감복기를 단축시키며 대뇌피질을 흥분시키는 작용이 있으므로 작업 능력이 향상되고, 시각의 감수성을 증가시킨다.

오미자에는 사람의 뇌파를 자극하는 성분이 있어 졸음을 쫓아 주고 과로로 생기는 시력 감퇴나 기억력 감퇴를 개선해 준다.

그래서 밤에 수험 준비나 정밀한 작업을 해야 하는 경우에 가장 알맞은 차라고 하겠다. 꼭 밤에 일을 해야 하는 경우가 아니더라도 과로 때문에 사

아아두면 조일  
우 리 약재 효능

고력이 떨어지고 기억력과 주의력이 감퇴되며, 시력 저하와 눈동자 피로가 심할 경우에 오미자차를 복용하는 것이 좋다.

먼저 물에 살짝 흔들여 씻은 오미자를 체에 받쳐 물기를 뺀다. 작은 손가락으로 넷 정도 되는 오미자에 물 네 컵을 붓고 끓인 뒤 물을 조금 타서 하루에 3~10그램 정도 마시면 된다.

오미자차는 기운을 북돋워 주고 장을 튼튼하게 하는 작용



을 하며 피로를 풀어 주는 효과도 뛰어나다. 또 오미자는 간장의 기능을 튼튼히 하므로 만성 간염에 시달리는 사람이 마시기도 좋은 차다.

사철 어느 때라도 좋지만, 특히 지나치게 땀을 많이 흘리

는 탓에 진액(생물체 안에서 생겨나는 액체)소모가 많아서 온몸이 나른하고 입이 마르기도 하는 한여름철의 잠안 오는 밤에 좋다.

피로가 너무 심할때는 여기

## 심한피로에 인삼 맥문동과 함께 차로 끓여 마시면 좋아

에 인삼과 맥문동을 함께 넣은 다음 차를 끓여 마시면 더 좋다. 이 처방을 한방에서는 생맥산이라고 하는데 맥문동 8그램에 인삼과 오미자가 4그램씩 들어간다.

# 중앙 회원 가입 안내

국산한약재는 조상의 얼이 담겨있는 소중한 전통의약입니다.

본회에서는 아래와 같이 중앙회원을 모집하오니 많은 참여 바랍니다.

### 대상

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

### 혜택

- 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