

식은땀이 날때

민들레 달인물 좋다

식은땀은 정신적으로 긴장을 하거나 몸이 허약해져서 날씨가 덥지도 않은데 순간적으로 땀이 많이 나는 것을 말한다. 수면중에나 감기와 같이 발열성 병의 회복기에도 식은땀을 흘리게 되는데, 이럴 때는 병증 회복의 징후이므로 걱정하지 않아도 된다.

검은콩과 보릿겨 달인물

콩은 양질의 단백질과 지방질, 비타민 B₁, B₂등을 함유하고 있어 영양적으로 뛰어난 식품이다. 콩 중에서도 검은콩은 쉽게 피로를 느끼는 사람, 체력이 떨어져 있는 사람이 식은 땀을 많이 흘릴 때 효과가 있다.

특히 껍질부분에는 사람 몸에 좋은 영양분과 땀을 멎게 하는 성분이 많이 들어있다. 보릿겨에도 땀을 멎게 하는 성분이 들어 있으므로 두가지를 섞어 함께 달이면 과로에서 오는 식은 땀에 효과가 있다.

민들레 달인물

민들레는 강장작용은 물론 위

장을 튼튼하게 하는 작용이 있다. 밤에 잘때 식은땀을 흘리는 사람에게 민들레 달인 물을 마시게 하면 효과가 좋다.

봄에 민들레의 잎, 꽃, 뿌리를 따서 햇볕에 말려 보존해 둔다. 잎과 꽃잎 경우는 1회에 7~10g, 뿌리일 경우는 4~8g을 달여 하루에 3회, 식사하기 전에 마신다.

구에 찢은 백복령 30g과 약썩 40g에 물 2½컵을 붓고 중불에 2시간 정도 달여서 찌꺼기는 버리고 하루 3번에 나누어 공복에 먹는다. 한약방이나 한약재 시장에 가면 쉽게 구할 수 있다.

그 밖에 효과가 있는 식품

황벽나무열매 달인 물은 몸이 허약해서 식은땀이 나는 사람에

허약하거나 과로로 인한 식은 땀에는 백복령 가루를 먹는다.

백복령

백복령은 빛깔이 흰 복령으로 벤 지 5~6년 된 소나무의 뿌리 밑에 기생하는 버섯의 일종이다. 백복령은 달여서 마시면 몸이 쇠약해져서 식은땀이 나거나 잠을 잘 때 식은땀을 흘리는 사람에게 효과가 있다.

껍질을 벗겨서 잘게 썰든가 절

게 좋다. 황벽나무열매 5g에 물 5컵을 붓고 물이 반으로 줄어들 때까지 달인다. 이것을 하루 분량으로 하며 3회에 걸쳐 나누어 마신다.

참마도 체력을 보강시켜 주는 효과가 있다. 껍질 벗긴 참마를 강판에 갈아서 즙을 내어 먹어도 좋고 쌀을 불렀다가 참마 간 것을 넣고 죽을 끓여 먹어도 좋다.

알 아 두 세 요

땀이나서 끈적거릴때는 약탕에 목욕을 한다

땀으로 몸이 끈적거릴 때는 몸과 마음이 모두 불쾌하다. 그럴 때는 약탕에 몸을 담그면 산뜻해진다. 특히 중조탕이 권할 만한데, 중조(탄산수소나트륨)한줌을 목욕물 안에 넣어 주면 된다. 중조 성분은 몸의



수분 증발을 활발하게 하고 체온의 발산을 도와주기 때문에 목욕 후에 피부가 수축되어 산뜻한 느낌이 든다. 명반탕도 마찬가지다. 명반에는 피부를 매끄럽게 하는 작용이 있기 때문에 미용에도 효과적이다.

아아 두 며 조 인
우 리 약 재 호 뇨
1



인 동

겨우살이명굴과에 들어가는 덩굴식물로 함경북도를 제외한 우리나라 산이나 들 어디에서나 흔히 볼 수 있다. 생명력이 강해 겨울이 되어도 마르지 않는 줄기와 잎은 말려두고 차로도 많이 이용해 왔다.

인동은 이렇듯 혹독한 겨울 추위를 견디고 살아 남는다 하여 불인 이름인데 금은화나 인동초, 이포화라는 이름도 있고 우리말로써 겨우살이라고도 부른다.

다. 인동에서 줄기와 잎, 꽃 등을 채취하여 그늘에 말린 다음 하루 20~30그램쯤 달여 차처럼 마시면 갖가지 종기나 악성 종양을 치료할 수 있고 소변이 원활해지는 효과를 볼 수도 있다.

아기를 낳고 난 뒤 젖이 잘 돌지 않거나, 유선염 때문에 젖이 붓고 아파서 참을 수 없을 정도로 고통이 심할 때는 인동에 몇가지 약재를 섞어 달이면 훨씬 나은 효과를 볼 수 있다. 인동, 황기, 당귀, 감초 각 10그램에 물 세 대접을 부

몸에 쌓인 독 풀고 종기 없애

인동은 식용, 관상용, 약용으로 많이 쓰인다. 잎, 줄기, 꽃, 열매 등은 한방과 민간에서 몸에 쌓인 독을 풀고 종기나 부종을 없애며 감기를 치료하는 약으로 이용하고 있다.

인동의 잎에는 타닌 성분이 많이 들어 있어 위장을 튼튼하게 해 주고 감기나 타박상을 고치는 약으로 쓸 수 있다. 특히 열이 높고 눈이 빨갛게 충혈되며 목에 염증까지 생기는 독한 감기에 써도 좋은 효험을 볼 수 있다. 인동잎 20그램에 물 세 대접을 붓고 물이 반으로 줄 때까지 달인 다음 하루 종일 물을 마시듯 마시면 된

어 달이다 물이 반으로 줄었을 때 청주 반잔을 섞어 빈속에 마시면 된다.

인동술을 담그는 방법은 그리 어렵지 않다. 인동꽃 80그램에 술을 1.8리터 가량 붓고 약한 불로 데운 다음 한 달쯤 두었다가 식사할 때 소주잔으로 한잔 정도씩 마시면 된다.

여름철 땀띠 때문에 고생을 할 때는 인동, 삼백초를 넣은 물로 목욕하면 잘 낫는다. 게다가 여드름을 없애고 피부를 매끄럽게 만들어 주는 작용도 있으니 꼭 땀띠가 나지 않았더라도 미용을 위해 두루 이용해 볼 만하다.

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) 국산한약재 상설매장 5% 할인
- 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