

**현기증**

**당귀·천궁 병은 닭집이 효과**

현기증의 원인은 여러가지지만 우선 안정이 최하다. 현기증에는 눈앞이 캄캄해지는 정도로 가벼운 것에서부터 갑자기 주변의 모든 것들이 빙빙 도는 것처럼 느껴지면서 쓰러지는 것까지 여러 가지 증세가 있다. 원인은 주로 두 가지인데, 귀의 평형 감각을 지배하는 기관에 이상이 온 경우와 혈압 이상으로 뇌에 보내지는 혈액량이 감소한 경우 등이다. 또 수면부족이나 과로, 저혈압일 때 빈혈을 일으키는 사람도 있다. 어느 경우이든 안정을 취하고 혈액을 보하는 식품을 적극 섭취하도록 하자.

**닭집** 허약 체질의 현기증에 효과가 있다. 닭고기는 허약 체질이나 저혈압, 월경 불순 등이 원인이 되어 일어나는 현기증에 효과가 있다. 한 방에서는 수분대사가 나빠지면 현기증이 생기는 것으로 보는데 닭고기는 이 수분대사를 좋게 하는 작용을 한다. 피를 보충하는 작용이 있는 당귀와 천궁을 넣고 찌 먹으면 효과를 높일 수 있다.

**사프란차** 두통을 가라앉힌다. 사프란은 현기증이나 두통을 가라앉혀 준다. 약효가 있는 것은 암술로서, 10개 정도를 뜨거운 물 1/2컵에 넣어 물이 등자색으로 변하면 차마시듯이 복용한다. 단, 임신부는 유산의 위험이 있으므로 피한다.

**털머위잎즙** 갑작스런 현기증에 효과를 낸다. 털머위는 해변 근처의 산지에 많은 다년초이다. 그 잎은 특히 현기증에 좋는데 털머위잎을 깨끗이 씻어 소금에 버무리면 즙이 나온다. 그즙을 소주잔으로 1잔 정도 마신다.

**삼주뿌리 달인 물** 수분대사가 나빠 생긴 현기증에 좋다. 삼주는 들과 산에 자생하는 다년초로서, 그 뿌리는 수분대사가 좋지 않아서 일어나는 현기증에 잘 듣는다. 또 현기증뿐만 아니라 위장 약으로도 효과가 있기 때문에 위에 수분이 고여 현기증을 일으키는 사람에게도 도움을 준다. 삼주뿌리 5g에 물 2컵을 부어

그 양이 반으로 될 때까지 달인다. 이것을 하루에 3회 나누어 마신다.

**은행가루** 머리가 맑아진다. 은행에는 단백질, 비타민, 철분 등의 영양분이 풍부하게 함유되어 있어 강장제로 많이 쓰인다. 진정 작용이 있는 대추와 함께 먹으면 현기증에 효과를 볼 수 있다. 은행을 가루로 만들어 대추 달인 물과 같이 먹으면 현기증에 효과가 있을 뿐만 아니라 머리를 맑게 해 준다.

**닭집을 만들려면**  
재료(1인분) / 닭고기 100g, 당귀 15g, 천궁 6g, 진간장 조금  
① 닭고기는 기름기와 목, 날개 등의 부위를 떼내고 살만 잘 씻어 물기를 빼고 잘게 찐다. ② 당귀와 천궁은 잘게 다져 준비해 놓은 닭고기와 함께 우묵한 그릇에 꼭꼭 눌러 담는다. ③ 찜통에 물을 적당히 붓고 당귀와 천궁을 넣은 닭고기 그릇을 안친 다음 찜통에서 쪄낸다. ④ 닭고기가 잘 찌지면 찜통에서 꺼내서 당귀, 천궁과 함께 양념하지 않은 진간장에 찍어 먹는다.

아아두머조이  
리야재호노  
7 10

**연꽃**

연꽃은 인도가 원산이다. 북경에는 청련(靑蓮)도 있다고 하는데, 주로 순백색과 담홍색 꽃이 7~8월에 핀다. 인도의 연꽃 여신은 연꽃 위에 서서 연꽃을 쓰고 태어났다고 한다. 불교에서는 극락에 가면 이 여신처럼 연꽃 위에서 신으로 재생한다고 믿고 있다. 그래서 부처도, 스님도 연꽃 대좌에 앉아 있는 모습이다.



는데 불좌수라고도 한다. 누시페린을 함유하고 있어 유정(성행위 없이 자기도 모르는 사이에 정액이 나오는 증상), 대하, 빈뇨(오줌이 지나치게 자주 마려운 증세)에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 교점이 없는데도 대낮에 저

**술에 담귀 마시면 빈뇨에 효과**

우리나라의 경우도 마찬가지로. <심청전>에서 연꽃은 재생을 상징했으며, 고려 때는 신성한 부처님의 상징적인 태좌로 우러랐다. 곳곳에 늪을 파서 연꽃을 키웠기 때문에 대부분의 못을 연못이라고 부를 정도였다.

민간요법에도 많이 쓰여 더위를 풀고, 술 때문에 생긴 주독을 제거하며 어린아이들의 경기를 치료하는 약으로 썼다. 몸을 가볍게 하기 위해서나 낮 빛을 곱게 가꾸기 위해 이용했으며 향에도 넣어 썼다.

특히 연꽃의 꽃술은 대단한 약재로 알려져 있다. 이것을 연수라는 약 이름으로도 부르

절로 정액이 흐르는 활정, 꿈속에 성몽을 통해 정액을 사출하는 몽정, 교접할 때마다 성급히 사정하는 조루 등에도 연수를 약으로 이용하면 치료 효과가 크다.

<의방집해>에 실려 있는 금쇄고정환이 그 대표적인 처방이다. 연수, 연장(연꽃의 씨), 질여(남가새열매) 각 9그램, 검실(가시연밥의 약 이름) 12그램, 용골(화석이 된 고대 파충류의 골격) 24그램, 모려(굴조개의 말린 살) 15그램을 합친 다음 가루를 내어 알약처럼 빚은 뒤 한 번에 5~9그램씩 아침, 점심, 저녁으로 따뜻한 물로 복용하면 된다.

**빈혈치료 민간요법**

- 검정깨와 현미를 6:4의 비율로 밥을 지어서 먹거나 깨소금을 만들어 생야채에 뿌려서 먹으면 효과가 있다.
- 대추씨에 약간의 감초를 넣어 서서히 달여서 매일 조식으로 장기복용하면 특효가 있다.
- 매실 풋것을 강판에 갈아 짜낸 즙을 넓은 대

접에 담아 햇볕이나 열로 수분을 증발시키면 매실엑기스가 되는데 정신적 육체적으로 나른하여 일어선면 쓰러질 듯한 증세가 있을 때 콩알만하게 환을 지어 물로 매일 3회씩 장기 복용하면 예방에도 좋으며 특효가 있다.

- 사리의 뿌리, 가지, 잎을 달여서 1개월간 차마시듯 복용하면 효과가 좋다.
- 오가피를 말린 다음 1일 1회 2백~3백g 씩 달여서 장기복용하면 효과가 있다.

**차 계절따라 마시자**

**대추차** 기침과 변비 증세에 효과가 있다. 한방약을 달이거나 차를 끓일 때 꼭 빠지지 않고 들어가는 것이 바로 대추다. 대추는 옛부터 노화를 방지하고 강정·강장에 효과가 뛰어나다 하여 신비롭게 취급되는 식품이었다. 이런 약효 외에도 대추를 달여 차로 마시면 변비를 없애 주고 열을 내리며 기침을 멎게 한다. 단, 덜 익은 것은 역효과를 낼 수 있으므로 주의한다. 재료(2인분) : 대추(말린것) 20개, 물 4컵  
① 잘 익은 대추를 따서 벌레 먹은 것을 골라 내고 깨끗이 씻은 다음 찜통에 찐다.

- ② 채반에 찐 대추를 걸치지 않도록 넣고 서늘한 곳에서 바짝 말린 다음 한지에 싸서 서늘한 곳에 보관한다.
- ③ 말린 대추를 찜주전자에 넣고 적당량의 물을 부은 다음은

감나무의 어린 잎을 말려서 우려낸 차로 비타민 C와 A가 풍부해 감기를 예방하고 병에 대한 저항력을 높여 준다. 또한 꾸준히 마시면 고혈압, 동맥경화, 당뇨병 등의 성인병을 예방할 수 있다. 5월에 딴 어린 잎에는 칼슘 성분 또한 풍부해 빈혈증에도 잘

- 2분정도 찐다.
- ② 찌 감잎을 채반에 걸치지 않도록 펼쳐 햇볕에 바짝 말린다.
- ③ 잎이 바짝 마르면 얇게 채낸 다음 밀폐용기나 차통에 담아 서늘한 곳에 보관한다.
- ④ 따뜻하게 데운 찻잔에 말린 감잎 1큰술을 넣고 끓는 물을 부은 뒤 맛이 우리나라면 꿀을 조금

**대추차...기침 멎게 하고 변비치료에 도움  
말린 황국이용 꿀과 함께 복용...국화차**

근한 불에서 양이 반으로 줄 때까지 달여서 따뜻한 찻잔에 부어 마신다. 꿀을 조금 넣어서 마시면 피로회복효과도 얻을 수 있다.  
**감잎차** 고혈압·동맥경화를 예방한다.

듣는다. 재료(1인분) : 어린 감잎(말린 것) 1큰술, 끓는물 1컵, 꿀 조금  
③~6월경에 싱싱한 감잎을 따서 깨끗이 씻은 다음 물기를 닦아 내고 찜통에 넣어 센불에서

타서 마신다.  
**국화차** 현기증·귀울림 증세에 좋다. 국화차는 노란 꽃을 피우는 식용 국화의 꽃을 이용해서 끓이는 향기로운 차로, 열을 내리고 독

- 소를 중화시키며 현기증·귀울림 증세에 잘 듣는다. 말린 황국은 한약재 시장에서 구입할 수 있으며 직접 만들어 사용할 수도 있다.
- 재료(1인분) : 말린 국화 1큰술, 끓는물 1컵, 꿀 조금
- ① 활짝 핀 노란색의 식용 국화를 따서 끓는 소금물에 살짝 데친다.
- ② 데친 국화를 체에 건져 소금물을 빼고 맑은 물에 2~3회 헹구어 물기를 뺀 다음 채반에 걸치지 않도록 넣어 그늘진 곳에 하루밤 정도 말린다.
- ③ 차통이나 밀폐용기에 말린 국화를 넣어 서늘한 곳에 보관한다.
- ④ 따뜻한 찻잔에 말린 국화꽃 1큰술을 넣고 끓는 물을 부어 찌물이 우러나면 꿀을 조금 넣어 따뜻할 때 마신다.