

건강하게 삽시다

몸의 보약 마음의 보약

- 「몸의 보약 마음의 보약」은 본 협회○
- 申俊濤 이사(지성한의원장)님이 지으○
- 션습니다. 본역은 이 책에서 발췌하여○
- 실었음을 알려드립니다. <편집자註>○

제2장 보약재(補藥材)

(2) 지황(地黃)



지황

지황을 캐서 모래에 묻어둔 것을 생지황(生地黃)이라 하고, 햇빛에 말린 것을 건지황(乾地黃)이라 하고, 썬서 말린 것을 숙지황(熟地黃)이라 한다. 맛은 달고 쓰며 성질은 차다. 심장(心臟), 비장(脾臟), 간장(肝臟), 소장(小腸)에 작용한다. 각종 출혈을 멎게 하고, 열을 내리고, 오줌을 잘 나가게 하고, 어혈(瘀血)을 없앤다.

몸을 가볍게 하고 쉬 늙지 않게 하려는 목적으로 지황을 쓸 때는, 지황뿌리를 달인 물에 꿀을 넣고 다시 달여 물이 줄아 고약처럼 되게 한 후, 작은 알약으로 만들어 먹는다. 매일 아침 하루 10g 정도를 따뜻한 술로 먹는다.

앞에서 기술한 음허화동(陰虛火動)이나 열병으로 음식이

상한 때, 음허(陰虛)로 열이 나고 갈증이 생기고 입안과 혀가 마를 때, 맥문동, 현삼, 목단피 등을 배합해서 쓰면 좋다.

(3) 작약

작약에는 백작약(白芍藥)과 적작약(赤芍藥)이 있는데, 보통 작약이라고 하면 항간에서는 함박꽃이라 하는 것으로 백작약을 가리키는 경우가 많다. 맛은 약간 쓰고 시며, 성질은 약간 차다. 간장(肝臟), 비장(脾臟), 폐장(肺臟)에 작용한다. 혈을 보하고, 진통 및 지혈 작용이 있고, 땀을 멈추며, 간화(肝火)를 내리고, 오줌을 잘 나가게 한다. 오장(五臟)을 보하여 배가 부은 것, 월경이 통하지 않는 것을 낫게 하며, 어혈을 풀고 고름을 삭인다.

혈허로 배가 아픈 데, 위장 경련으로 배가 아픈 데, 신경통, 류머티즘성 관절염, 월경통, 신경쇠약, 월경과다, 식은 땀 등에 쓴다.

혈이 잘 돌지 못하여 배가 심하게 아프거나 팔다리가 당기며 아픈 데는 작약에 감초를 넣어 달여 먹는다(백작약 16g, 감초 8g을 한 첵). 이것을 좌골신경통, 요통, 담석증, 신석증에 아픔을 멎출 목적으로 쓸 수도 있다.

백작약, 감초에 부자를 넣은 작약감초부자탕이 있는데, 오슬오슬 흡고 땀이 많이 나면서 팔다리가 아픈 데, 풍한사(風寒邪)에 상한 데, 땀이 내도



작약

병이 낫지 않고 도리어 더욱 오슬오슬 추운 데 쓴다. 감기, 신경통, 류머티즘성 관절염의 약으로 쓴다.

(4) 아교(阿膠)

쇠가죽을 삶아서 엉기게 하여 끈 것을 약으로 쓰는 것이다. 돼지가죽으로 만든 것도 쓸 수 있다. 맛은 달고 성질은 평(平)하며 독이 없다. 폐경(肺經), 신경(腎經), 간경(肝經)에 작용한다. 혈을 보하고 지혈하며, 폐를 녹여주고 진통 작용이 있다. 아교에는 콜라겐과 칼슘 성분이 있어 허로(虛勞)로 몸이 여위며 다리가 시큰시큰해서 오래 서 있기 힘든 증상에 좋다.

출혈, 혈부족으로 생긴 두근거림, 수면장애, 월경장애, 폐결핵 등에 쓴다.

헤모글로빈의 증가에 탁효가 있어 월경이상에 아교를 쓸 수 있는데, 월경과다에 쓸 때는 아교를 볶아 가루내어 6g 정도 술에 타서 먹으며, 월경이 고르지 못해서 쓸 때는 꿀꺽질가루를 아교와 같은 양으로 섞어 보드랍게 갈아서 8g 정도 술에 타서 먹는다.

임산부에게도 쓰는 경우가

있는데, 태동(胎動)이 너무 심할 때는 아교에 약쑥과 흰과뿌리를 달여 먹고, 임산부가 혈뇨(血尿)를 늘 때는 아교를 볶아서 가루내어 빈속에 6g 정도 씹 미음에 타서 먹는다.

(5) 상심자

봉나무의 익은 열매로서 오디라고 한다. 맛은 달고 성질은 차다. 심경(心經), 간경(肝經), 신경(腎經)에 작용한다. 음혈을 보하고, 진액(津液)을 불려주며, 오줌을 잘 누게 하고, 부은 것을 가라앉게 하며, 대변을 무르게 하고, 기억력을 좋게 하며, 머리를 맑게 한다.

음이 허하고 진액(津液)이 부족하여 입안이 마르면서 갈증이 나는 데, 간양(肝陽)이 왕성하여 어지럽고 잠이 오지 않는데, 눈이 침침하여 잘 보이지 않거나 귀가 우는 데, 혈허로 인한 변비, 머리가 일찍 희어진 데에 쓴다.

날것을 그냥 먹기도 하는데, 보약으로 먹을 때는 꿀에 넣고 시켜서 술로 만들어 먹는 것이 좋다. 즙을 내어 먹거나 꿀에 달여서 우려낸 즙을 풀여 영차럽 해서 먹기도 한다.

보양약(補陽藥)

보양약이란 보양(保養)에 쓰이는 약을 통틀어 가리키는 말인 줄 착각할지도 모르겠지만, 그런 용어가 아니고 양허증(陽虛證), 즉 양(陽)이 모자란 병증에 쓰는 약을 말한다. 양기의 근본은 신(腎)에 있기 때문에, 보통 보양(保養)이란 신양(腎陽)이 허한 것을 보하는 것을 말한다. 양허란 양기가 부족하고 기능이 쇠약해진

것으로, 증상은 추위를 잘 타고, 팔다리가 싸늘하게 되고, 얼굴이 허영게 되고, 온 몸이 나른하고, 말하기를 싫어하며, 대변이 묽거나 설사하게 되고, 오줌은 맑으면서 양이 많고, 맥(脈)이 허대(虛大)하거나 미세하다.

몸에 힘이 없으니 자연히 냉해지게 되고 더운 것을 찾게 되는 것이다. 특히 찬 음식을 먹으면 속이 나쁘고 설사를 하는 경우와, 온몸이 시리고 무릎, 팔다리가 시린 증상을 보이는 경우를 양허증이라고 한다. 보양약에는 녹용, 육양곡, 산수유, 두충, 토사자, 과극천, 육종용 등이 있으며, 일반적으로 맛이 달고 성질이 따뜻하며, 주로 간경(肝經), 신경(腎經)에 작용하여 양(陽)을 보한다.

(1) 녹용(鹿茸)



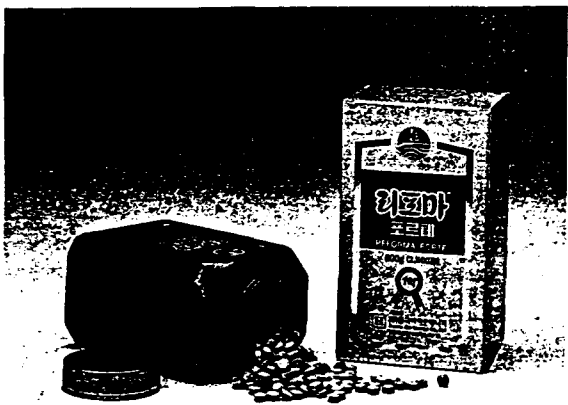
녹용

사슴은 초여름에 목은 저절로 떨어지고 털이 보송보송 난 새 뿔이 돌아나는데, 피를 담은 이 새 뿔을 가을에 채취하여 건조시킨 것으로 녹용이라고 한다.

<다음호에 계속>

면역기능과 효소의 寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품/제조품목허가 보건복지부 제12-5호

맥주효모에 비타민E, 알로에와 우글분을 강화시킨 미생물식품

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소 - 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

리포마 포르테

[주]한국바이오에너지 Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(영성8/2·4층)
 공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(서해공단5아812)
 전화 : (02)547-7056
 수신자요금부담전화 : 080-250-2500