

건강하게 삽시다

몸의 보약 마음의 보약

- 「몸의 보약 마음의 보약」은 본 협회○
- 申俊滉 이사(지생한의원장)님이 지으○
- 셧습니다. 본면은 이 책에서 발췌하여○
- 실었음을 알려드립니다. <편집자註>○

제2장 보약재(補藥材)

(1) 녹용(鹿茸)

채취할 때를 놓치면 뽑이 각 질화해서 차츰 칼슘이 침착되고 굳어져 단단해지는데, 이를 녹각(鹿角)이라고 한다. 녹용은 산지에 따라서 약효의 차이가 많이 나고, 같은 뽑이라도 끝부분은 상품(上品)이나 머리쪽 뿌리부분은 하품(下品)이 되는 것이니, 녹용을 구입할 때는 신경을 써야 한다.

녹용의 맛은 달고 성질은 따뜻하며, 간경(肝經), 신경(腎經)에 작용한다. 신양(腎陽)을 보하고, 혈을 보하며, 근육과 뼈를 튼튼히 한다.

몸이 허약한 데 강장목적으로 많이 쓰며, 신양이 허해서 어지러운 데, 이명, 귀가 잘 안 들리는데, 허리와 무릎이 시리고 맥이 없는 데, 오줌을 자주 누는 데, 음위증, 어린이 발육이 나쁜데, 월경이상, 자궁출혈, 신경쇠약, 심장병, 심장 혈관 질환, 피로 등 광범하게 쓰인다.

녹용이 들어가는 보약처방은 여러 가지가 있다. 예를 들면 잔병치레가 잦고 발육이 나쁜 어린이, 허약한 어린이에게는 귀용탕(歸茸湯)을, 중년여성의 건강 미용에는 귀비탕(歸脾湯)에 녹용을 가미하고, 노인들의 보약으로 십전대보탕에 녹용을 가미하고, 성인 남성의 피로, 식욕부진, 조로에는 녹용대보

탕을 쓸 수 있다.

필자는 녹용건비탕을 주로 사용하는데, 건비보원전(健脾補元煎)에 녹용을 가미한 것으로 선친께서 많이 사용하시던 조혈제의 대표약이다. 특히 태음인 체질로서 여성인 경우, 혈허증의 증세가 명확할 때는 좋은 효과를 나타낸다.

(2) 산수유



산수유

산수유는 열매가 빨간데, 관상수로 재배하면 보기도 좋고 열매를 과일로 먹을 수도 있어 일거양득이다. 맛은 시고 성질은 약간 따뜻하며, 간경(肝經), 신경(腎經)에 작용한다. 근골(筋骨)을 튼튼하게 하고, 땀을 멈추며, 속을 덥게 하고, 원기를 돋우고, 유정(遺精)을 낮게 하며, 정액을 맑게 하고, 성기능을 높인다. 제일 큰 약리작용이라면 소변을 볼 때 막힘없이 잘 나가게 하고, 고혈압을 일시적이

나마 낮추어주는 효과가 있다. 신허(腎虛)로 허리나 무릎이 시큰거리고 아픈 데, 야뇨증, 오줌을 자주 누는 데, 음위증, 현기증, 이명(耳鳴), 자한(自汗), 월경불순 등에 쓴다.

가정에서 손쉽게 먹으려면 산수유 100g에 물 한컵을 붓고 물이 절반이 될 때까지 달여 고운 면포로 찐다. 여기에 설탕을 넣고 약한 불로 끓여 부드러운 면포로 짜내서 식히면 굳어서 쥬리처럼 된다. 이것을 숟가락으로 떠먹으면 된다. 맛도 좋고 약효도 충분히 낼 수 있다.

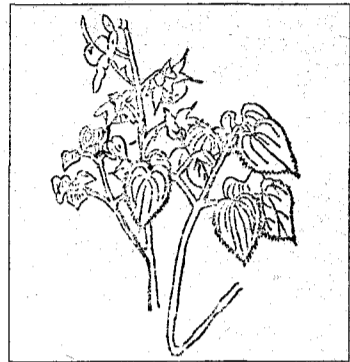
(3) 음양곽(淫羊藿)

음양곽은 세 개의 가지에 아홉 개의 잎이 달려 있기 때문에 삼지구엽초(三枝九葉草)라고도 하는데, 음양곽이라고 부르는 데는 일화가 있다. 옛날 중국의 사천성에 음양(淫羊)이라는 산양이 있었는데, 하루에 100회라도 교미를 해서 조사해보니 곱(藿)이라는 식물을 먹고 있어서 그 식물을 음양곽이라 하게 되었다는 것이다. 이런 일화가 전해지는 것도 음양곽의 좋은 강장효과 때문이다.

맛은 맵고 달며, 성질은 따뜻하고, 신경(腎經)과 간경(肝經)에 작용한다. 신양(腎陽)을 보하고 성기능을 높인다. 강장, 소염, 진통, 이뇨, 강장작용이 있으며, 신장과 뼈와 근육을 튼튼하게 한다. 음위증, 성호르몬 장애, 소변장애, 이명, 건망증, 월경불순, 불임증 등에 쓴다. 허약체질의 보양(保養)에도 쓴다.

음위증, 불감증 등 성생활에 장애가 있는 사람이 성기능을 높이기 위해 쓰려면, 음양곽 500g을 술 3리터에 3일간 담갔다가 조금씩 자주 먹는다. 본

래 음양곽은 술에 우려서 먹으면 효과가 더 좋기 때문이다. 아



음양곽

무른 양(陽)이 진(盡)해서 허약한 경우에는 권하고 싶은 보약이다.

(4) 두충(杜仲)

두충은 사선(思仙)이라는 별명을 가지고 있는데, 이것을 먹어야 득도(得道)한다고 하는 옛 선인들의 기담(奇談)이 전해온다. 맛은 맵고 달며, 성질은 따뜻하고, 간경(肝經), 신경(腎經)에 작용한다. 간과 신을 보하고, 근골을 튼튼하게 하며, 허리와 다리의 통증을 낮게 하고, 정력의 보강, 남녀의 음하(陰下)의 습함과 가려움을 낮게 하고, 몸을 가볍게 하고, 정력을 좋게 한다.

중년기 이후에 체력감퇴등을 치료하는 데 좋은 연령고본단이나, 정력감퇴, 음위증에 좋은 장양단 등이 이 두충을 주로 하고 있는 것을 보면, 두충의 보양 효과가 크다는 것을 알 수 있다.

단방으로 요통치료에 쓰는 것도 있다. 풍이나 냉으로 허리가 아플 때는 두충 600g(썰어서 볶은 것)을 술 3리터에

10일 동안 담가두었다가 걸러서 하루에 30cc 정도 마신다.



두충

번거로우면 볶은 것을 가루로 만들어서 술로 하루 8g 정도 먹어도 된다.

(5) 파극천(巴戟天)

보양효과가 좋고 성신경(性神經)에 작용하는 것으로서 파극천이 있다. 맛은 맵고 달며, 성질은 약간 따뜻하고, 신경(腎經)에 작용한다. 신양(腎陽)을 보하고 근골(筋骨)을 튼튼하게 하며 풍(風)과 습(濕)을 몰아낸다.

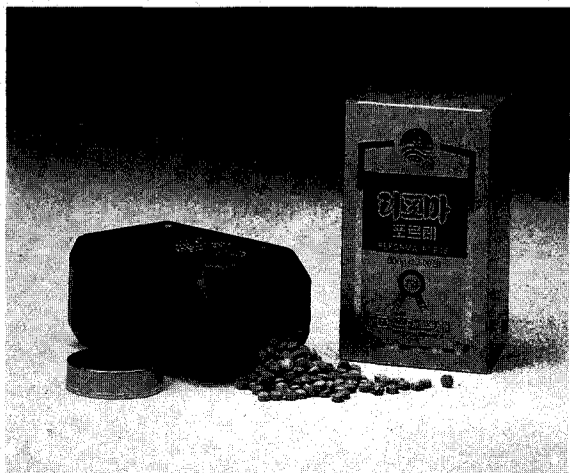
신허(腎虛)로 인한 유정(遺精), 음위증, 야뇨증에 효과가 있고 성기능을 높인다. 냉으로 임신을 못하는 데, 허리와 무릎이 시리고 아픈 데 등에 쓴다.

발기불능, 음위증에 쓰려면 하루에 20g씩 가루로 하여 먹는다. 허손상(虛勞損傷)으로 몸이 여위는데, 성기능이 낮아진 데는 파극천과 우슬(牛膝: 쇠무릎풀) 각각 30g을 술 1/2리터에 한 달 동안 담가두었다가, 찌꺼기는 짜서 버리고 매일 빈 속에 조금씩 먹는다.

<다음호에 계속>

면역기능과 효소의 營養寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품 / 제조품목허가 보건복지부 제12-5호

백주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 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

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

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(명성B/D 2·4층)
 공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(시화공단5배812)
 전화 : (02)547-7056
 수신자료금부담전화 : 080-250-2500