

벌레에 물렸을 때

긁지말고 통증 가라앉힌 뒤 순무·나팔꽃잎즙 바른다

벌레에 물렸을 때는 먼저 물린 부위를 비눗물로 깨끗이 씻는다. 아무리 가렵더라도 손으로 긁거나 만지지 말고 찬물이나 얼음물로 찜질을 해서 통증을 가라앉힌다. 응급처치로 가려움증·통증·부기 등이 가라앉으면 다른 치료를 하지 않아도 되지만 쉽게 가라앉지 않을 때는 병원 치료를 받도록 한다.

긁감을 식초에 절였다가 바른다

잘 마른 긁감을 유리병에 담고 식초를 가득 부어 서늘한 곳에서 1개월 정도 절여 둔다. 벌레 물린 부위에 식초에 절인 긁감을 바르면 식초의 강한 살균 작용과 긁감의 수렴 작용으로 좋은 약효를 낸다.

나팔꽃잎즙을 바른다

나팔꽃의 푸른 잎을 따서 소금으로 바락바락 주물러 거즈로 짜낸 즙을 가려운 부위에 바른다. 나팔꽃의 잎은 반드시 흐르는 물에 깨끗이 씻어 마른 행주로 물기를 닦아낸 다음 즙을 짜도록 한다.

신제품

'후박차' 개발 신안군 흑산농협

전남 신안군 흑산지역에 군락을 이루고 있는 후박나무 껍질을 이용한 분말차가 7월 초에 일반에 선보인다.

신안군 흑산농협(조합장 김남홍)은 지난해 10월 7억원을 들여 흑산면 예리 부지 4백평에 차공한 연건평 1백50평 규모의 후박차 가공공장을 지난달 완공, 신제품 생산에 들어감으로써 시판을 눈앞에 두고 있다.

한방에서 건위제로 많이 이용되는 후박나무껍질은 옅은 회색을 지니면서도 황색빛이 강하고 짙은 맛이 있으나 가공을 거친 후박차는 독특한 색깔과 고소한 맛이 있어 건강가차로서 소비자들로부터 좋은 반응이 기대되고 있다.



호박꽃즙을 바른다

호박꽃 몇 송이를 따서 흐르는 물에 씻은 다음 거즈로 즙을 짜서 소금을 조금 섞는다. 그 즙에 탈지면을 적셔 아픈 부위에 바른다. 소금의 살균 작용으로 아린 듯한 느낌이 들지만 곧 가라앉는다.

순무즙을 바른다

순무를 강판에 갈아 거즈로 짜서 그 즙에 탈지면을 적셔 환부에 넓적하게 바른다. 즙을 바르고 나면 환부가 시원해져 가려움증이 덜할 것이다.

머위줄기와 잎즙을 바른다

머위의 잎과 줄기를 흐르는 물에 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썬 후 거즈에 싸서 즙을 짜 낸다. 머위의 잎과 줄기는 봄에서 여름철에 채소시장에서 구입할 수 있다.

오이즙을 바른다

씨가 적고 싱싱한 오이를 강판에 갈아 거즈로 걸어서 즙을 받아 낸다. 그 즙에 탈지면이나 거즈를

적셔 가려운 부위에 바른다. 순무와 같이 환부를 시원하게 찜질해 주면 가려움증이 가라앉는다.

독나방을 만졌거나 독충에게 물렸을 때의 응급처치법

벌이나 썩기 등에 쏘였을 때는 비눗물로 깨끗이 씻고 흐르는 물에 행군 다음 물린 부분을 소독한다. 더러운 손으로 상처를 만지거나 긁으면 증세가 악화되므로 피할 것.

독나방을 만졌을 때

독나방이나 썩기를 만진 손으로 몸의 다른 부위를 건드리면 독이 퍼진다. 먼저 비누로 손을 깨끗이 씻은 다음 암모니아수를 바른다.

독충에게 물렸을 때

냉수나 흐르는 물에 물린 부위를 깨끗이 씻은 다음 독침이나 털은 집게 등으로 뽑아 낸다. 그리고 입으로 독소를 빨아낸 후 암모니아수 등을 바른다.

봄나물 약리작용과 효능

알고 먹으면 좋다

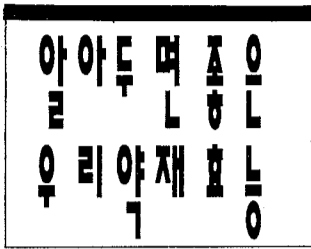
두릅

주성분은 당질이며 비타민 C와 B₁ 외에 칼슘, 칼륨, 디아스타제, 타닌산 등이 조금 들어 있다. 약효가 있는 것은 뿌리줄기 부분으로, 말려서 생약 재료로 쓰기도 한다. 발한·보은·이뇨 작용이 있으며 감기 초기나 통풍에는 줄기를 갈아서 즙을 마시면 효과적이다. 두릅즙을 계속 마시면 두통, 신경통, 류머티즘 등에 도움이 되며 강장제의 역할도 한다.

두릅의 독특한 향기와 쓴맛은 식욕을 증진시키는 효과가 있다.

머위

쓴맛이 입맛을 돋구는 대표적인 봄철 채소, 카로틴이 풍부한 것이 특징으로 영양면에서는 다 자란 것보다 이른 봄에 나는 새순에 비타민이나 칼슘 등 미네랄이 많이 들어 있다. 새순에는 또 테르펜 등의 정유(精油) 성분과 쓴맛이 나는 성분이 들어 있어 식욕을 돋우고 위액의 분비를 촉진시



목단

원산지는 중국으로 중국 양자강 유역에서 자생한다. (삼국유사)에 따르면 우리나라에는 신라 선덕여왕 때 들어왔다고 한다. 모란이라고도 부른다. 원래 붉은 색이었으나 예전부터 품질개량이 꾸준히 이루어져 지금은 종류만도 수백종에 이르고 꽃의 색도 하양, 빨강, 자홍, 흑자, 노랑, 보라 등 여러가지다. 이 가운데 붉은 꽃의 약효가 제일 낫다.

내어 적당한 길이로 자른 다음 두들겨서 목질 부분을 없애고 남은 껍질을 햇볕에 잘 말렸다 쓰면 된다.

시중에서 원예용으로 파는 목단은 작약뿌리에 목단줄기를 접붙인 것이 많은데 이것은 약으로 쓰는 목단이 아니라 목작약이라 하는 것이므로 구별해야 써야 한다.

목단뿌리의 껍질속에 들어



꽃 꿀인물, 치질에 효과

치질이 있을 때 그늘에 말려둔 붉은 목단꽃을 꿀인 다음 그물로 좌육을 자주 하면 증세가 가벼워진다. 기름진 음식이나 술을 지나치게 즐기고 운동을 게을리 해서 생긴 치질에 효과가 좋아 괴로운 통증이 많이 가신다. 이와함께 목단꽃과 연꽃을 함께 달여 두고 그 물을 복용하기도 하면 훨씬 잘 낫는다. 1720년대 프랑스 궁정의 왕후와 귀족들은 용변 뒤에 종이 대신 목단꽃을 썼다고도 한다. 약으로는 적갈색 꽃이 피는 한 겹짜리 목단을 쓴다. 약으로 쓰는 부분은 뿌리의 껍질이다. 종자가 익는 10월에 뿌리를 캐

있는 파에놀이라는 성분은 물에 잘 녹지 않으며 혈액순환을 원활하게 하고 알레르기를 개선하는 작용을 한다.

또 간울화왕증에도 약효가 있다. 간울화왕증이란 오후에 특히 열이 심하게 나고, 땀이 많이 흐르며, 머리가 아프고, 눈이 깔끄러우면서 충혈되고, 땀이 붉어지며, 월경이 순조롭지 못한 증세가 한꺼번에 나타나는 병증이다.

이런 증세가 있을 때는 목단과 치자를 6그램씩 넣고 물 두 컵을 부은 뒤 물이 반으로 줄때까지 달여서 마시면 증세가 가라앉는다.

썩

향긋한 냄새가 입맛을 돋구어 주는 대표적인 산나물. 썩의 이 독특한 향기는 치네올이라는 정유 성분 때문이다. 칼슘, 인, 철분 등 미네랄이 풍부하고 비타민 A·C와 비타민 B₁·B₂·B₆가 많이 들어 있다.

비타민 A나 C가 부족하면 우리 몸의 저항력이 약해지기 쉬운데, 썩에는 이들 비타민이 많아 질병에 대한 예방 효과가 크다.

국이나 나물을 해서 먹기도 하지만 약효가 그 어느 것보다 뛰어나 민간약초 중에서 썩만큼 널리 이용되는 것도 드물다. 약재로 쓰이는 것은 인진썩 또는 사철썩이라고 하는데, 잘 자란 썩의 잎을 말려 두었다가 사용한다.

기미·주근깨 치료에 좋은 한방 팩 2가지

울무팩: 미용효과가 뛰어나다. 울무가루에 따뜻하게 데운 우유를 부어 죽처럼 갠 후 꿀을 적당히 섞어 얼굴에 고루 퍼바른다. 울무는 황산화 작용으로 기미와 잡티를 예방하고 미백 효과가 뛰어나다.

감초팩: 새 살을 돋게 한다. 후라보노이드, 유기산 등이 들어 있어 염증을 방지하고 진정시키는 데 효과를 발휘할 뿐 아니라 새 살을 돋게 하는 역할도 한다. 모든 팩 재료에 조금씩 넣어 사용해도 좋다.