

여드름이 날 때

삼백초 잎 달인 물이 '묘약'

5~6월 채취 그늘에 말렸다가 청미래 덩굴·용담뿌리와 함께

여드름은 사춘기에 호르몬의 분비 상태가 크게 변화되어 남성 호르몬의 분비가 왕성해짐으로써 생기는 현상이다. 남성 호르몬은 피지의 분비를 왕성하게 하는 성분이 있어 이 피지가 과잉으로 생기면 모공 중간에 쌓여 세균과 접촉해 염증이 생겨 여드름이 된다. 또한 수면부족이나 기름기와 단 성분이 강한 음식을 먹는 것도 여드름을 부르는 일이다. 유전도 영향을 준다. 막힌 모공을 열어주는 항생 물질인 유헤이 포함된 약으로 치료할 수 있고 식생활의 변화로도 개선할 수 있다.



울무를 달여 차로 마셔도 좋지만 울무로션을 만들어 매일 사용하면 더욱 좋다.

약이다. 쇠비름에는 여드름을 치료할 수 있는 유효성분인 유기산이 많이 들어 있다.

특히 여드름에는 쇠비름 달인 물이 효과가 있는데 쇠비름 10g에 2컵의 물을 부어 양이 반으로 줄때까지 달여 마신다.

●그밖에 효과가 있는 식품

인동덩굴의 꽃 8g을 2컵의 물을 붓고 그 양이 반으로 될 때까지 달여 마신다. 또 파리 5개를 분마기에 찧어 그늘에서 말린 후 물 1컵을 붓고 푹 달여 그 물을 마셔도 좋다.

녹두가루를 미지근한 물로 반죽해 잠자기 전에 얼굴을 씻은 후 발라 주면 치료에 효과를 볼 수 있다. 복숭아잎을 삶아낸 물로 여드름이 생긴 곳을 씻어 내거나 무즙을 섞어서 씻어내도 좋다.

삼백초잎 달인 물

여드름 치료에 묘약이라고 알려진 삼백초잎은 특히 고름이 생긴 여드름에 좋다. 삼백초잎은 5~6월에 채취해 통풍이 잘 되고 그늘진 곳에서 3일 정도 말린다. 이렇게 건조시킨 삼백초잎 15g에 청미래덩굴뿌리 5g, 용담뿌리 2g을 함께 넣고 물 2컵을 부어 푹 달인 다음 물만 걸러 마신다. 청미래덩굴뿌리와 용담뿌리는 한의원이나 한약재 시장에서 구할 수 있다.

쇠비름 달인 물

쇠비름은 번식력이 강한 풀로서 여드름을 비롯해 종기의 특효

거지덩굴 달인 물

거지덩굴은 포도과의 다년생 식물로 단순한 잡초라고만 생각해서는 안된다. 거지덩굴에는 해독작용을 하는 성분이 있어 여드름의 균을 없애 준다.

특히 거지덩굴 달인물을 마시면 효과를 높일 수 있다. 그늘에서 말린 거지덩굴잎 두 줌 정도를 3컵의 물에 넣어 그 양이 반으로 줄 때까지 달여서 하루 3회로 나누어 마시면 효과가 있다.

울무로션

울무에는 신진대사를 촉진하는 성분인 코이코사이드가 들어 있는데 이 성분은 증양조직을 치료하는 효과도 있는 것으로 알려졌다. 또 울무는 변비치료에도 한 몫을 하는 식품으로 변비로 인해 여드름이 났을 때 꾸준히 먹으면 효과를 볼 수 있다.

울무로션을 만들려면

재료(3회분)/울무...25g, 청주...3½컵  
①울무는 너무 문지르지 말고 가볍게 씻어 물기를 뺀다.  
②물기뺀 울무를 뚜껑있는 그릇에 담고 청주를 부은 후 뚜껑을 닫아 냉장고에 1주일 정도 둔다. ③1주일이 지나면 체에 걸러 보존용기에 담는다.  
④세안 후 따뜻한 물에 적신 타월을 얼굴에 덮어 모공에 열고 화장솜에 울무로션을 묻혀 얼굴에 듬뿍 바른다.



영경귀

영거시과에 들어가는 여러해살이풀로 꽃 모양이 닭벼슬 같다 하여 귀계나 묘계라고도 한다. 가을에 자홍색을 띤 작은 꽃들이 한데 모여 피는데 야홍화(野紅花)라고 부르기도 한다. 키가 30센티미터 정도 자라는 영경귀를 우리말로는 조방가새, 약 이름으로는 소계라 하며, 1미터가 넘게 자라는 영경귀를 우리말로는 항가새, 약이

름으로는 대계라고 한다. 두가지 모두 약으로 주로 약효가 더 좋은 대계를 많이 이용한다. 돈은 없으면 맛은 달고 이뇨, 해독, 소염작용이 있으며 열이 혈액의 정상 순환을 방해하지 않도록 다스린다. 지혈작용이 있어 각종 출혈, 예를들면 토

해독·소염·지혈작용 효과

혈, 코피, 잇몸출혈, 대변출혈, 소변출혈, 자궁출혈 등에 응용된다. 또 혈액순환이 제대로 되지 못하고 굳어 버려 통증과 응어리를 일으킬 때 혈액이 원활히 순환될 수 있도록 돕고, 쌓인 응어리를 깨끗이 청소해 주는 역할을 한다. 따라서 타박상이나 부스럼, 종기 등을 비롯한

식욕 증진에 좋은 썩차

몸을 따뜻하게 해주고 소화를 도우며 식욕을 증진시킨다. 항균 작용, 완화작용, 정신적 스트레스, 냉증, 복통, 설사, 변비에 좋고 기관지 확장으로 인한 기관지염과 천식에도 유효하며 혈행촉진, 고혈압, 신경통에 좋다. 양성의 건위 음료로서 위장 및 허리(자궁)와 하체를 따뜻하게 한다.

<썩차 만드는 법>

참썩 날 것이면 30g, 말린 썩이면 5.6g에 물 700cc를 붓고 4, 500cc 정도가 될때까지 끓인다. 소금을 1/3티스푼 정도 넣어서

마신다.

고혈압·당뇨에 좋은 뽕잎차

항당뇨 작용, 감기 해열, 두통, 담, 눈 충혈, 고혈압, 당뇨에 좋다. 특히 뿌리는 거담, 소염, 이뇨, 오디는 자양강장, 간·신장 기능을 강화시킨다.

<뽕잎차 만드는 법>

봄부터 초여름에 걸쳐 지엽(枝葉)을 함께 잘라 그늘에 잘 건조시킨다. 한방에서 잎은 쌍엽, 가지는 쌍지(雙枝)라고 한다. 뜨거운 물에 2티스푼을 1분간 담갔다 가 복용한다. 1일 10g 정도가 적당하다.

◆◆◆◆◆  
혈액순환을 돕는 약초목욕 3가지

유자

유자를 욕조에 넣어 목욕을 하면 감기에 걸리지 않는다. 유자는 피부부를 아름답고 매끄럽게 하는 성분이 들어 있어 목욕제로 아주 좋다.

만드는 법

①유자 1개를 깨끗이 씻는다. ②껍질째 둥글게 잘라서 면주머니에 넣는다. ③면주머니를 꼭 묶어 욕조에 집어 넣는다.

진피

귤도 피부를 곱게 하는데 효과적, 껍질에 들어 있는 팩틴질이라는 성분도 피부를 부드럽게 한다.

만드는 법

①귤껍질을 잘 닦아 말린다. ②잘 마른 귤껍질을 잘게 부수어 면주머니에 넣어 묶은 다음 목욕물에 넣는다.

울무

아름다운 피부를 만드는 특효약이라고 일컬어지는 울무를 목욕물 속에 넣어서 그 물로 목욕을 해도 같은 효과를 볼 수 있다.

만드는 법

①울무 50g을 물에 넣고 3분 정도 끓인다. ②잘 끓여진 울무를 면주머니에 넣고 터지지 않게 묶어 목욕물에 넣는다.

악성종양에도 효과가 아주 좋다.

이밖에도 폐렴과 폐농양에 좋고, 혈압을 떨어뜨리는 작용이 있어 고혈압에 응용되며, 속칭 냉증이라 일컬어지는 각종 대하증도 치료할 수 있다.

염증성 질환에는 하루에 말

를 써도 된다.

고혈압 환자라면 쓴맛을 줄이기 위해 양파를 함께 넣어 즙을 내는 것이 좋고, 타박상일 때는 술을 조금 타서 마셔도 좋다. 하루에 90~180그램 가량을 짜 두고 두번에 나누어 복용하는 것이 알맞다.

그런데 생즙을 내기 위해서는 영경귀가 싱싱해야 하는데 사철 언제나 싱싱한 영경귀를 구하기는 어려우므로 이때는 9월에 뿌리째 채취하여 그늘에서 말린 영경귀를 건재약국에서 구입하여 프라이팬에 슬쩍 볶아 두고 하루 30~40그램씩 차처럼 끓여 마셔도 된다.

유방암에는 영경귀생즙에 달걀 흰자위를 섞어 반죽해서 붙이는 것도 좋으며, 영경귀 끓인 물을 마셔도 큰 도움이 된다.