

민간요법 장염일때

세균성 장염 설사에 매실

단, 푸른매실은 중독성 있으므로 피하는 것이 좋다

장 점막에 염증이 생겨 심한 설사나 복통, 구토, 발열 등이 나타나는 것을 급성 장염이라 한다. 대부분은 단순성 장염으로 과음이나 과식, 차거나 매운 음식을 먹었을 때 또는 특정 식품과 약물에 대해 알레르기를 일으킬 때 나타나며 대장균이나 장티푸스, 콜레라 등의 전염병으로 인해 발병하기도 한다. 설사와 탈수가 심해져서 쇼크 상태에 빠질 수 있으므로 수분을 충분히 공급해 주고 영양이 풍부하고 소화흡수가 잘 되는 부드러운 음식을 먹어 만성화되지 않도록 주의한다.

① 색이 선명하고 없는 매실을 골라 물에 넣고 삶는다. 꼭 삶지 말고 반 정도 익으면 불에서 내린다.
② 반숙된 매실은 껍질째에 목탄을 발라 검게 만든다.
③ 목탄을 바른 매실을 찜통에 넣고 설탕으로 24시간 정도 훈제한다.
④ 훈제된 매실을 햇볕에 바짝 말리면 오매가 완성된다.

산사열매 달인 물

약효는 열매에 있다. 한약명으로는 '산사자'라 하여 위나 장의 활동을 조절해 주고 소화흡수도를 도와주어 만성화된 장염에 효과가 있다.

말린 산사열매 5~8g을 달여서 하루 3회에 걸쳐 마시면 된다.

차조기차

복용하는 방법은 간단하다. 말린 차조기잎을 잘게 썰어 1작은 술 정도를 찻잔에 넣고 뜨거운 물을 부어 마시거나, 차조기잎 5g 정도를 달여서 그 물을 마시면 된다.

생선이나 게 등 어패류에 의한 알레르기 반응으로 장염 증세를

보일 때는 차조기잎을 날것으로 씹어 먹는 방법도 있다.

직접 집에서 캐어 사용할 경우에는 잎은 여름에 따서 반나절 정도 햇볕에 말린 다음 다시 그늘에서 한 번 더 바짝 말려서 사용하면 되고, 열매는 가을에 채취해 그늘에서 건조시킨다.

이질풀 달인 물

여름철에 따낸 이질풀에는 많은 양의 타닌 성분이 들어 있어 설사를 멈추게 하고 항균 작용도 뛰어나다. 생것을 구하기 힘들므로 한약재 전문시장이나 한약방에서 사는 것이 편리하다.

말린 이질풀 20g에 물 2컵 반을 붓고 물이 반으로 줄 때까지 말린다. 이것을 하루의 분량으로

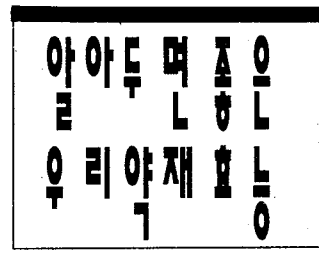
삼아 3회로 나누어 따뜻할 때 마신다. 변비 증세가 있을 때는 20g을 3컵의 물에 묽게 달여 하루에 4~5회 나누어 마신다.

달인 물을 차게 식혀서 마시는 것이 변비 해소에 효과가 크다.

오매 달인 물

매실에는 뛰어난 정장 작용이 있어 설사를 멈추게 하는데 좋은 약효를 보인다. 항균력도 매우 강해 세균성 장염에 의한 설사, 구토증에도 효과를 얻을 수 있다.

매실, 매실엑기스, 오매(烏梅) 등 어떤 것을 사용해도 약효는 같으므로 상관없다. 단, 푸른 매실은 중독성이 있으므로 피하는 것이 좋다.



맥문동

백합과에 들어가는 여러해살이풀로, 겨우살이 뿌리라 한다. 뿌리를 말린 모양이 마치 껍질이 두꺼운 보리 같다 하여 '보리 맥'자를 붙여 맥문동이라고 부른다.

잎은 짙은 녹색이며 뿌리와 줄기는 굵고 단단한데 더러 수염뿌리의 끝이 땅콩처럼 굽어지는 것도 있다.

맥문동은 폐기능을 돕고 기

완화시키는 작용도 있으므로 노인이나 회복기 환자, 허약 체질자와 젖이 부족한 수유부에게 좋다. 맥문동을 국 같은 음식에 넣어 평소에 자주 먹으면 혈색이 몰라보게 좋아지고 살이 찌며 기분이 상쾌해지고 온몸에 부쩍 기운이 솟는 것을 느낄 수 있다.

어쨌든 맥문동은 이런 여러 가지 약효를 가지고 있으면서도 부작용은 거의 없어 마음놓고 먹을 수 있다. 그렇지만 성질이 차갑기 때문에 비위가 허약하여 설사를 자주 하는 사람은 지나치게 먹지 않는 것이 좋다.

<동의보감>에서는 여름철 더위를 이겨내고 기운을 돋우어 주는 비방으로 생맥산이라는 처방을 소개하고 있다. 생맥산

더위 이기는 한방음료

력을 돋구는 데 뛰어난 효과를 가진 약재로 알려져 있는데 체력이 떨어지는 것을 막는 작용이 있으므로 원기를 북돋을 때 쓰면 아주 좋다.

<신농본초경>에서는 맥문동을 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 장수할 수 있으며 양식이 떨어지더라도 굶주림을 느끼지 않는다고 하였다. 맥문동을 신선 음식, 신선 약재로 여겼던 것이다.

<명의별록>에도 몸을 강건하게 하고 안색을 좋게 하며 정력을 길러 주고 폐기능을 돕는다는 기록이 있다.

사지통, 신경통, 류머티즘을

은 맥문동에 인삼과 오미자를 함께 넣어 만드는 음료다.

여름만 되면 더위를 너무 많이 타 식욕이 떨어지고 체질적으로 땀을 많이 흘리는 사람에게 아주 좋은 음료수라고 할 수 있다.

들어가는 재료만큼이나 만드는 방법도 아주 간단하여 맥문동 7.5그램에 인삼과 오미자를 3.75그램씩 넣고 물을 적당히 부은 다음 끓이면 된다. 이렇게 만든 생맥산은 맛과 향기가 아주 좋으므로 냉장고에 차게 보관했다가 음료수로 마시기에 안성맞춤이다.

■건강식 한방죽/연엽죽

여름철 더위 먹는데 '특효' 잎 크고 색 진한 것이 좋다

중국의 한방의학에서는, 연엽은 그 맛이 담백하고 약간 짠은 삼미(澹味)가 있으며, 심장·간장·비장의 계통에 좋다고 하고 있다. 여름철에 더위를 먹은 것을 고치는데는 가장 좋은 약재의 하나로서 중용(重用)되고 있고, 일사병(日射病)·현기증·여름철의 서기(暑氣)를 해소하고, 체내의 율혈(瘀血)을 발산시킨다. 혈압, 혈중의 지방을 낮추며, 동시에 체중을 줄이는 작용도 한다.

두통·인후의 갈증·여름철의 설

사 등이 있을 때에 죽을 쑤어 사용하고 있다.

<만드는 방법>
재료: 연엽(蓮葉) 1장, 백미 약간량.

연잎을 잘 씻어서 물로 끓이고 그 끓인 물로 죽을 만든다.

생연잎은 구하기 어려우므로 여름에 잘 씻어 음지에서 말렸다가 겨울에 사용하며, 그물로 된 주머니에 보관한다.

잎이 크고 색이 진하며 잎에 반점이 없는 것이 좋다. 끓일 때는 잘게 썰어서 한다.

건강차 만들기

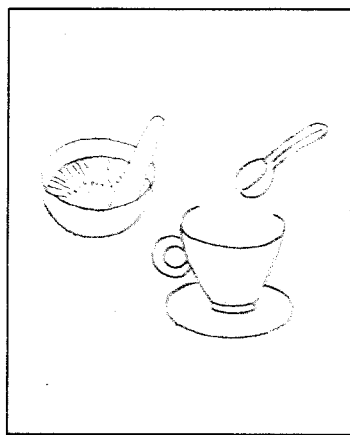
이뇨 작용이 강한 질경이차

강한 이뇨 작용, 방광염, 요도염, 신장염, 결석, 건위와 정장에 좋다.

만드는 법
4~10월경 뿌리째로 채집한다. 물에 깨끗이 씻어 1, 2분간 찐 다음 잘게 썰어서 2, 3일간 햇볕에 말린다. 건조된 잎 5g을 물 50ml에 넣어서 5, 6분간 끓여서 복용한다.

해독에 좋은 삼백초차

강한 이뇨, 소염, 감심, 항균, 해독 작용, 신장병의 부종, 혈관 노화 방지, 고혈압, 동맥경화 예방, 중풍, 후유증, 지혈, 치질 냉증에 좋다.



해독에 좋은 개비름차

비름과의 일년초로 논두렁이나 밭과 들에서 흔히 찾아볼 수 있다. 잎은 미끄럽고 줄기와 함께 다육질이며 여름에 작고 노란꽃이 된다. 나물로 식용하기도 한다. 이뇨작용, 해독(종기), 해열, 여드름, 주근깨 치료에 효과가 있다.

<만드는 법>

여름에서 가을에 걸쳐 뿌리째 깨끗이 씻고 꼭 찐 다음 햇볕에 바짝 말린다. 살이 두툼해서 3, 4일 걸린다.

물 500ml에 개비름 10g을 넣어 끓인다. 끓고 난 다음 약한 불로 다시 10분간 달여 마신다. 1일 10~15g이 적당하다.

만드는 법
꽃이 피는 6월에 땅 위 부분만 채집하여 물로 깨끗이 씻고 햇볕에 건조시켜 잘게 잘라 둔다.
10g을 물 500ml의 더운 물에서 20분간 끓여 연장 차 대신 마셔도 되고, 뜨거운 열탕에 2, 3분간 담가 우려내면 차로 마셔도 된다.