

# 손쉽게 만드는 민간 생약

## 기침 · 천식

자 료 · 법인단체 의료보험조합

### 1. 위장이 약한 사람의 기침약, 질경이 달임

위장이 약한 사람은 특히 감기 기침약으로 인해 위장을 상하기 쉽다. 질경이를 달인 약이라면 기침을 억제하는 효과 이외에 건위(健胃) 효과도 있으므로 안심할 수 있다.

가을에 따서 건조시킨 질경이 종자 10g을 물 200cc로 달여 그 양이 절반이 되게 한다. 이것을 하루 3회 식후에 복용한다. 심한 기침도 하루나 이틀이면 낫는다.

### 2. 열이 있을 때는 매실 장아찌나 지저를

기침이나 담에도 효과적이며 해열효과도 지닌 것이 매실 장아찌 구이. 매실 장아찌를 알루미늄 박지에 싸서 약한 불에 굽는다. 꿀을 섞고 뜨거운 물을 부어 뜨거운 때에 윗물만을 마신다.

편도선염 때문에 나는 열에 효과가 있는 것은 염증 억제 작용을 하는 치자. 치자 열매 3개를 물 1컵으로 달여 하루 몇 전으로 나누어 복용한다.

### 3. 심한 기침에 효과적인 생강구이

심하게 기침을 하면 가슴까지 아파온다. 그러나 가까운 주변에 기침약으로 생강구이를 사용할 수 있다는 사실은 의외로 잘 알려져 있지 않은 것 같다.

생강 한 덩어리를 얇게 저며 썰

어서 알루미늄 박지에 싼 다음 석쇠에 굽는다. 약한 불에서 찜구이를 하는 게 비결이다. 흰 연기가 푸른 연기로 변하면 불을 끄고 식힌 다음 미지근한 물과 함께 먹는다.

### 4. 천식 상비약에 머위열매

'양약은 입에 쓰다'는 말 그대로, 천식에 효과가 있는 것은 쓴 성분인 게 많은 것 같다. 머위도 그 하나로, 그 쓴 맛이 자율신경을 자극하여 천식을 자연 치유되게 만든다고 한다.

부드러운 머위를 따서 실에 매달아 그늘에서 말린다. 한 달 정도 말려서 바삭바삭해지면 매일 하나씩 컵에 넣은 다음 뜨거운 물을 부어 열매째 복용하도록 한다.

### 5. 은행 참기를 절임도 천신을 치료한다.

은행, 이것은 옛부터 전해져 내려오는 천식의 민간약이다. 보통 요리법으로 요리한 것도 효과가 있으나 은행 참기를 절임을 해두면 보존도 가능하여 상비약이 된다.

은행을 프라이팬에서 타지 않게 서서히 볶아 껍질을 벗긴다. 보존병에 넣은 다음 참기름을 붓고 냉암소에 둔다. 2~3개월 지나면 약효가 나기 시작한다.

어른은 하루에 5~6알, 아이는 1~2알 먹도록 한다. 은행에는 유독 성분이 되기도 하는 알카로이드도 함유되어 있으므로 과잉섭취를

피하도록 주의해야 한다.

### 6. 특이한 천식약은 껌질째 먹는 호두

특이하고도 먹기 쉬운 천식약으로 호두가 있다. 날 호두를 석쇠에 구워서 뜨거울 때 먹으면 된다. 매일 2~3알씩 계속 먹어야 한다. 단 껌질이 붙은 게 아니면 효과가 없다.

### 7. 천식에 효과있는 알로에

알로에에는 갖가지 약효가 있는데, 담을 제거하는 효과도 있다. 알로에 잎을 4~5매 잘 씻어서 가시를 잘라내고 간다. 이 즙을 행주에 걸러서 냄비에 넣고 끈적끈적해질 때까지 끓인다. 매일 한 숟가락씩 아침 저녁으로 먹는다. 이 알로에 섭취법은 어린 아이들의 천식에 특히 효과가 있다.

### ※ 질경이

양지바른 길가에 피는 흔한 잡초이다. 봄에서 가을에 걸쳐 10~20cm의 꽃술을 늘어뜨리며 녹색의 작은 꽃이 많이 핀다.

- 효 용 : 꽃술이 나온 것은 건위, 강장, 거담효과가 있고 종자에는 진해(鎮咳), 지혈효과가 있다고 한다.

- 채 취 : 어디에서나 눈에 띄기 때문에 간단히 채취할 수 있다. 여름에 채취하여 물로 씻은 다음 며칠간 말려 둔다. 종자는 가을에 채취하는데 물기가 달지 않도록 주의하여 역시 말려 두도록 한다.

- 이용방법 : 종자에는 진해효과가 있으므로, 건조시킨 것을 쪄서 먹는다. 전채 풀도 쪄서 마시는데 건위나 강장 외에 부종에도 효과가 있다. 5~10g을 300cc의 물에 쪄서 상처에 바르면 통증도 약해진다. 