

민간요법

당뇨병일 때

당뇨병은 췌장에서 분비되는 인슐린의 양이 부족하거나 충분한 활동을 하지 못할 때 발생한다. 대부분 40대를 전후한 중년 성인에게 많이 나타나는데 최근에는 어린이나 청·장년층에서도 많이 발병하고 있다. 당뇨병은 비만인 사람에게 많이 나타나므로 식이요법과 적당한 운동으로 몸무게를 줄이고 너무 달거나 매운 음식 등의 자극성 식품과 소금을 제한하도록. 당뇨병에서 가장 위험한 것은 역시 합병증. 당뇨병이 있는 사람은 면역력·자연치유력이 떨어져 고혈압·동

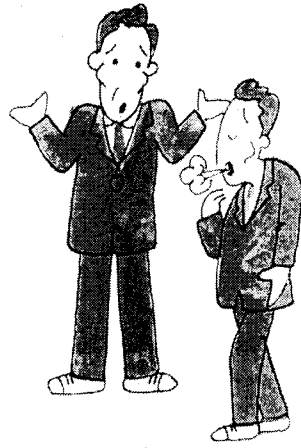
맥경화 등에 걸리기 쉬우므로 주의한다.

모시조개수프

당뇨병이 있는 사람은 목이 자주 말라 물을 많이 마시게 되는데, 이러한 증세가 있을 때는 모시조개를 먹어보자. 된장찌개나 탕으로 끓일 때는 싱겁게 간을 하고 피로가 느껴질 때는 강장효과가 있는 부추를 함께 넣어 수프요리를 하면 고혈압 증세가 있는 당뇨병 환자에게 특히 좋다.

두릅뿌리껍질 달인 물

두릅은 흔히 볼 수 있는 낙엽수로 썩어서부터 가지, 나무의 껍질, 뿌리의 껍질에 이르기까지 모든 부분에 혈당을 내려주는 약효를 지니고 있다. 그 중에서도 뿌리의 껍질 부분은 약효가



더욱 뛰어난데, 당뇨병에는 뿌리껍질 달인 물을 하루에 3회씩 마신다.

봄철에 썩이 나기 전의 뿌리를 캐서 잘 씻은 다음 두릅뿌리껍질 50g을 물 2컵 반을 붓고 달여 양이 반으로 줄면 불에서 내린다. 이것을 하루분으로 삼아 따뜻

하게 마시도록.

시중에 나와 있는 것은 대개 줄기의 말린 껍질로 한방에서는 '총목'이라 부른다.

두릅은 모든 부분에 고루 약효가 있으므로 약재를 달이기가 번거로운 때는 두릅을 이용한 나물이나 튀김요리 등을 연구해 반찬으로 먹는다.

시금치수프

시금치에는 비타민 A·B·C와 철분이 풍부하고 식물성 섬유도 다량 함유되어 잎채소 중에서도 으뜸으로 꼽힌다.

매일 100g 정도씩 섭취하면 비타민 A의 하루 필요량을 공급받을 수 있을 뿐 아니라 당뇨로 인해 발생하는 끊임없는 갈증에도 효과가 있다. 하루 3회 시금치

수프로 만들어 먹으면 편리하다.

완두콩수프

콩속에 들어 있는 사포닌 성분이 장의 용모가 커지는 것을 억제시켜 주어(용모가 커지면 음식의 흡수 능력이 향상되어 비만을 일으킨다), 비만으로 인해 혈당치가 높아져 발생하는 비만을 예방, 치료해 준다. 날콩을 물에 불려 믹서에 갈아서 마셔도 좋고, 검정콩·팥콩·솔잎을 함께 갈아 물과 함께 먹어도 좋은 효과를 낸다.

완두콩을 삶아 수프를 끓여 마셔도 당뇨병의 원인이 되는 비만을 예방한다. 완두콩은 단백질이 21%, 전분이 60% 가량 들어 있어 콩 다음으로 많은 단백질을 지니고 있다.

국산찬약재- 도대시세표

한국생약협회  
중앙가격사정위원회 제공

시세는 변동될 수 있습니다.  
(98년 2월 28일 현재, 600g 상품기준)

품명	금액
<b>ㄱ</b>	
갈근(葛根)	각갈근 1,500 편갈근 1,200
강활(羌活)	4,500
건강(乾薑)	6,500
감국(甘菊)	귀
결명자(決明子)	2,000
식고본(藜蘆)	9,500
(토)곽향	4,000
구기자(枸杞子)	10,000
구절초(九節草)	3,000
구맥(瞿麥)	2,500
금은화	15,000
식길경(桔梗)통	통 7,500 절 4,000
<b>ㄴ</b>	
나복자(蘿蔔子)	1,000
남성(南星)	8,000
<b>ㄷ</b>	
(일)당귀(日當歸)	3,500
(토)당귀(土當歸)	통 3,500 절 4,500
대계초	2,500
대황(大黃)	1,800
독활(獨活)	2,800
두충(杜仲)	上 6,500 中 5,500 下 4,000
<b>ㄹ</b>	
맥문동(麥門冬)	거십 16,000 막막 14,000
목과(木果)	900
통목단(通牧丹)	上 9,000 中 5,300
목적(木賊)	1,800

품명	금액
목통(沐通)	1,300
<b>ㅂ</b>	
박하(薄荷)	2,300
(토)반하(半夏)	大 15,000
(원)방풍(防風)	8,000
(식)방풍(防風)	2,500
백개자(白芥子)	1,500
백선피(白鮮皮)	2,500
백지(白芷)	2,600
백출(百朮)	上 10,000 中 8,500
백편두(白扁豆)	귀
백합(百合)	귀
백복령(茯苓)	자연 10,000 재배 7,000
복신(茯神)	9,000
복분자(覆盆子)	3,000
<b>ㅅ</b>	
사삼(沙蔘)	4,500
산수유(山茱萸)	上 5,500 中 5,000
생산약(山藥)	14,500
식산약(山藥)	1,700
토산사(土山查)	3,000
상백피(桑白皮)	4,000
석창포(石菖蒲)	6,500
소자(蘇子)	3,500
소엽(蘇葉)	2,000
속단(續斷)	귀
승마(升麻)	귀
시엽	2,500
식시호(柴胡)	上 14,500 中 12,500
<b>ㅇ</b>	
(토)오공(蜈蚣)	70,000

품명	금액
오가피(五加皮)	8,500
오미자(五味子)	15,000
오배자(五倍子)	3,500
옥죽(玉竹)	5,500
여정실	3,500
영지(靈芝)	中 27,000
연교(連翹)	7,000
우슬(牛膝)	절 3,200
위령선(威靈仙)	3,000
의이인(薏苡仁)	2,800
음양곽(淫羊藿)	17,000
익모초(益母草)	절 11,000
인동(忍冬)	1,500
인진(茵陳)	1,400
<b>ㅈ</b>	
자단향(紫丹香)	1,000
(식)자초(紫草)	6,000
(백)작약작(白芍藥)	上 5,000 中 3,500
산백작약(白芍藥)	귀
전호	8,500
지유(地榆)	3,500
진범(秦究)	8,000
진피(陳皮)	800
지실(枳實)	中 9,000 小 13,500
조각자(皂角子)	귀
지부자(地膚子)	귀
죽여(竹茹)	2,000
지골피(地骨皮)	4,000
건지황(乾地黃)	9,000
지모(知母)	3,500
<b>ㅊ</b>	
차전자(車前子)	6,000
차전초(車前草)	2,000
창이자(蒼耳子)	2,300

품명	금액
(토)천궁(川芎)	4,500
(일)천궁(川芎)	2,800
천마(天麻)	12,000
천문동(天門冬)	귀
천화분(天花粉)	3,500
초롱담(草龍膽)	귀
치자(梔子)	1,000
<b>ㅋ</b>	
택사(澤瀉)	절 3,000
(원)토사자(兔絲子)	귀
<b>ㆁ</b>	
포공영(蒲公英)	2,500
패모(貝母)	귀
<b>ㅎ</b>	
하고초	3,000
(백)하수오(何首烏)	上 2,800 中 2,000 下 1,500
행인(杏仁)	2,500
향부자(香附子)	절 1,700
향유	1,500
현삼(玄參)	3,300
현지초(玄草)	1,000
현호색(玄胡索)	9,500
형개(荊芥)	1,200
황금(黃芩)	8,500
황기(黃芪)	6년근 28,000 3년근 16,000 1년근 4,500
황백피(黃柏皮)	3,500
해동피(海桐皮)	3,500
황정(黃精)	小 6,500
호장근(虎杖根)	2,500
후박(厚朴)	7,500