

민간요법

배가 아플 때

복통을 일으키는 원인은 다양하기 때문에 의사의 진단없이 함부로 진통제를 먹는 것은 피해야 한다. 과음·과식으로 인한 소화불량이나 변비등 원인이 분명한 복통은 금식을 하면서 소화제를 복용하거나 관장을 하는 등 간단한 조치로 효과를 볼 수 있다. 아이들에게 특히 자주 일어나는 신경성 복통은 부모의 관심을 끌고 싶을 때 의식·무의식적으로 나타나는 경향이 많으므로 그 원인부터 해결해 주도록. 하혈·토혈·혈변 등의 증세가 나타나면 서둘러 병원을 찾아야

한다.

생강참쌀탕

몸이 냉해지면 복통을 일으키고 설사를 하는 경우가 많다. 이럴때는 몸을 따뜻하게 해 주는 생강이 좋다. 생강을 먹으면 냉증을 해소해 주고 위장의 활동을 활발하게 촉진시켜 복통을 가라앉힌다.

한방에서는 날 것을 '생강', 말린 것을 '건강'이라 하는데 몸을 따뜻하게 해 주는 데는 건강이 좋다.

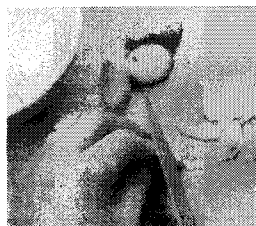
말린 생강과 찹쌀을 함께 넣고 끓여낸 탕을 마시면 배가 아플 때 좋은 약효를 기대할 수 있다.

목이버섯 삶은 물

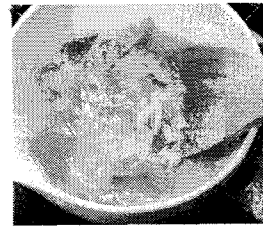
목이버섯은 버섯과의 일종으로 흰색, 검은색, 노란색이 있고 식용, 약용으로

생강 참쌀탕을 만들려면~

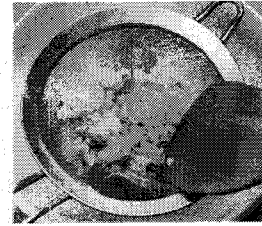
재료(1회분):
생강 50g,
찹쌀 9g, 물 2컵



1. 생강은 물에 씻어 껍질을 벗겨내고 0.1cm두께로 얇게 썰어 3일정도 말린다.



2. 냄비에 말린 생강(건강) 3g과 찹쌀, 물을 넣고 약한불에서 끓인다.



3. 물이 반으로 줄면 불에서 내린 다음 체에 받쳐 그 물을 마신다.

사용되고 있다.

주된 약효는 혈액의 정화 작용이지만 변비나 궤양등에도 효과가 있다. 중국에서는 특히 흰 목이버섯을 불로장수 식품으로 귀하게 여긴다.

변비로 인해 나타나는 복통 증세에는 고기나 생선, 채소등과 함께 조리해 먹도록 하고 설사나 혈변(대변에 피가 섞여 나오는 증세)

이 함께 동반되는 복통에는 목이버섯 15g에 얼음설탕 60g을 넣고 물3컵을 부은 다음 푹 삶아서 그 물을 마신다.

황백나무껍질 달인 물

황백나무껍질을 벗겨 딱딱한 겉껍질을 버리고 부드러운 속껍질만 말린 것을 한방에서는 '황백'이라 한다. 황백을 달여서 마시면

쓴맛이 강한데 통증을 가라앉히는 약효는 그 쓴맛에 있다.

잘게 썬 황백 3g에 물3컵을 부은 다음 물이 반으로 줄때까지 달여서 하루에 3회 마시고, 황백가루는 1회 1g씩, 하루에 3회에 걸쳐 따뜻한 물에 마시도록, 약재는 한의원이나 한약재시장 등에서 쉽게 구할 수 있다.

국산찬약재- 도대시세표

한국생약협회
중앙가격사정위원회 제공

시세는 변동될 수 있습니다.
(98년 3월 28일 현재, 600g 상품기준)

품명	금액
ㄱ	
갈근(葛根)	각갈근 1,500 편갈근 1,200
강활(羌活)	4,500
건강(乾薑)	5,800
감국(甘菊)	귀
결명자(決明子)	2,000
식고본(藜蘆)	9,000
(토)곽향	4,000
구기자(枸杞子)	9,500
구절초(九節草)	3,000
구맥(瞿麥)	2,500
금은화	15,000
식길경(桔梗)통	통 7,000 절 4,000
ㄴ	
나복자(蘿蔔子)	1,000
남성(南星)	7,500
ㄷ	
(일)당귀(日當歸)	3,500
(토)당귀(土當歸)	통 2,700 절 3,500
대계초	2,500
대황(大黃)	1,800
독활(獨活)	2,800
두충(杜仲)	上 6,500 中 4,500 下 3,500
ㄹ	
백문동(麥門冬)	거심 11,000 막막 7,800
목과(木果)	900
통목단(通牧丹)	上 9,000 中 5,300
목적(木賊)	1,800

품명	금액
목통(沐通)	1,100
ㅂ	
박하(薄荷)	2,300
(토)반하(半夏)	大 13,000
(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)	2,000
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
ㅅ	
사삼(沙蔘)	4,500
산수유(山茱萸)	上 6,000 中 5,500
생산약(山藥)	13,000
식산약(山藥)	4,500
토산사(土山查)	3,000
상백피(桑白皮)	3,500
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
ㅇ	
(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
ㅈ	
자단향(紫丹香)	1,000
(식)자초(紫草)	4,700
(백)작약(白芍藥)	上 5,000 中 3,500
산백작약(白芍藥)	귀
전호	8,500
자유(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
ㅊ	
차전자(車前子)	6,000
차전초(車前草)	2,000
창이자(蒼耳子)	2,300

품명	금액
(토)천궁(川芎)	4,000
(일)천궁(川芎)	2,800
천마(天麻)	12,000
천문동(天門冬)	귀
천화분(天花粉)	3,300
초룡담(草龍膽)	귀
치자(梔子)	1,000
ㅋ	
택사(澤瀉)	절 2,600
(원)토사자(兔絲子)	귀
ㆁ	
포공영(蒲公英)	2,500
패모(貝母)	귀
ㆂ	
하고초	3,000
(백)하수오(何首烏)	上 2,000 中 1,500
행인(杏仁)	2,500
향부자(香附子)	절 1,600
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 4,000
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)	7,000