

생약재를 이용한

민간요법

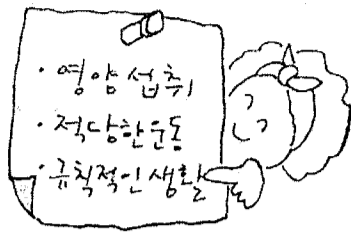
갱년기 장애일 때

질경이 달인 즙

질경이는 길가나 들 여기 저기에 많이 자라는 다년초로 가을에 작은 열매를 맺는데 한약재로는 '차전초'라 불린다. 질경이는 체내 분비 신경을 자극·흥분시켜 기관이나 기관지의 점액, 소화액의 분비를 촉진시켜 신진대사를 원활하게 해준다. 잘 말린 질경이를 달여 즙을 마시면 갱년기 장애로 인한 신체 기능의 저하를 막고 장이나 자궁근육의 운동을 활발하게 한다.

차조기임 수프

차조기는 마음을 평온하게



가라앉히는 작용을 한다. 신경 증세가 강한 히스테리에 사용되기도 하는데 갱년기 장애로 나타나는 정신 불안에도 좋은 효과를 낸다. 체내에서 비타민 B₁군의 흡수를 높여주는 과를 넣어 차조기임수프를 끓여 마시면 특별한 이유없이 나타나는 불안한 증세를 가라앉혀 기분이 안정된다.

연근즙

연근은 신경의 흥분을 진정시키는 진정 작용을 하고 혈관의 탄력성을 강화시켜

혈액순환을 촉진시켜 준다. 또 연근에 들어 있는 타닌에는 수렴 작용이 있으므로 지혈효과도 볼 수 있다. 이런 작용으로 갱년기의 월경불순에도 효과적이다. 폐경기의 부정출혈이나 안절부절 못하는 사람은 연근을 늘 먹는 것이 좋다. 연근을 갈아 즙을 내어 소금을 조금 넣어 마시면 효과가 있다.

결명자차

결명자는 강장·건위·정장·완화·이뇨 등에 좋은 성분이 들어 있어 갱년기 장애에 효과가 있다. 특히 가슴이 뛰고 식은땀이 나거나 어깨가 결리고 현기증이 나는 사람에게 적당하다. 결명자 5g에 물 3컵을 부어 끓여서 물 대신 마시면 고혈압과 변비도 예방할 수 있다.

피부가 거칠어졌을 때

목이버섯·대추 달인 물

목이버섯은 비타민류와 미네랄을 많이 함유하고 있는 데다가 피를 맑게 하는 작용이 뛰어나기 때문에 피부에 대단히 좋은 식품이며 중국에서도 예부터 자양·강장·미용에 효과가 있는 식품으로 알려져 오고 있다. 식물성 섬유도 풍부하게 들어 있어 평소에 변비가 자주 생겨 피부가 거친 사람에게 아주 좋다. 볶거나 수프로 만들어 먹든지 대추를 함께 넣고 달인 물을 마신다.

매실즙로션

매실에는 여러 가지 유효한 성분이 들어 있다. 매실 즙을 내어 피부에 고루 바르면 피부질환을 고칠 수

있고 거친 피부에도 효과적이다. 특히 매실을 청주에 담갔다가 사용하면 효과가 뛰어나다. 매실 2~3개를 1컵의 청주에 1주일 정도 담갔다가 매실은 건져내고 그 물만 거칠어진 피부에 마사지하듯 발라 주면 피부가 고와진다. 목욕 후 물기가 조금 남아 있을 때 바른다.

참마김무침

참마는 자양·강장 효과가 있는 효소를 포함하고 있다. 이 효소는 세포 기능을 활성화시켜 신진대사를 높여주는 작용을 하는데 위장을 튼튼하게 하고 소화를 촉진시키는 성분이 들어 있어 변비로 인한 피부 트러블을 치료하는데 효과가 있다. 참마는 가늘게 채썰고 김은 살짝 구워 잘게 부순 뒤 고루 섞어 무쳐 먹는다.

국산찬약재 - 도대시세표

한국생약협회
중앙가격사정위원회 제공

시세는 변동될 수 있습니다.
(2003년 9월 30일 현재, 600g 상품기준)

품명	금액	품명	금액	품명	금액	품명	금액
ㄱ		통목단(通牧丹)	4,500	오미자(五味子)	26,000	창이자(蒼耳子)	3,000
갈근(葛根)	각갈근 2,500 편갈근 2,300	목적(木賊)	2,000	오배자(五倍子)	4,500	창출	11,000
(북)강활(羌活)	절 5,500	목통(沐通)	1,800	옥죽(玉竹)	4,000	(토)천궁(川芎)	절 10,000
(남)강활(羌活)	절 6,000	ㄴ		어성초	2,000	(일)천궁(川芎)	절 4,500
건강(乾薑)	절 4,800	박하(薄荷)	1,600	여정실	귀	천마(天麻)	18,000
감국(甘菊)	10,000	(토)반하(半夏)	大 20,000	영지(靈芝)	上 35,000 中 28,000	천문동(天門冬)	귀
감초	7,500	(원)방풍(防風)	9,000	연교(連翹)	7,500	천화분(天花粉)	3,300
결명자(決明子)	2,000	(식)방풍(防風)	절 3,000	우슬(牛膝)	절 3,700	초롱담(草龍膽)	귀
식고본(藜蘆)	절 4,600	백개자(白芥子)	귀	운지(kg)	4,500	치자(梔子)	4,800
(토)곽향	2,000	백선피(白鮮皮)	3,500	위령선(威靈仙)	귀	ㄷ	
구기자(枸杞子)	청양 14,000 진도 19,000	백지(白芷)	절 3,200	의이인(薏苡仁)	3,300	택사(澤瀉)	통 2,800 절 3,300
구절초(九節草)	3,800	백출(百朮)	절 上 15,500 中 14,000	음양곽(淫羊藿)	17,000	(원)토사자(兔絲子)	귀
구맥(瞿麥)	3,000	백복령(茯苓)	자연 11,000	익모초(益母草)	절 1,700	ㄹ	
식길경(桔梗)	통 19,000 절 9,000	복신(茯神)	9,500	인동(忍冬)	1,900	포공영(蒲公英)	통 2,500 절 3,000
ㄴ		복분자(覆盆子)	4,800	인진(茵陳)	1,300	ㅎ	
나복자(蘿蔔子)	귀	ㄷ		자단향(紫丹香)	1,300	(씨리)하고초	8,000
남성(南星)	9,000	사삼(沙蔘)	통 6,200 절 6,700	(식)자초(紫草)	9,000	하고하	4,500
ㄷ		산수유(山茱萸)	上 13,000 中 9,000	(백)작약(白芍藥)	절 中 7,000 절 下 5,000	(백)하수오(何首烏)	절 上 6,500 中 3,500
(일)당귀(日當歸)	통 2,000	생산약(山藥)	22,000	산백작약(白芍藥)	귀	행인(杏仁)	귀
(토)당귀(土當歸)	통 2,600 절 3,500	식산약(山藥)	6,000	전호	절 5,500	향부자(香附子)	절 2,000
대계초	2,000	토산사(土山查)	3,500	지유(地榆)	귀	향유	3,000
대황(大黃)	3,600	삼백초	2,500	진범(秦兎)	7,000	현삼(玄參)	2,800
독활(獨活)	8,000	상백피(桑白皮)	5,000	진피(陳皮)	절 650	현지초(玄草)	1,800
두충(杜沖)	上 3,000 中 2,800 下 2,000	석창포(石菖蒲)	2,300	애지실(枳實)	11,000	현호색(玄胡索)	통 10,500 절 12,500
ㄹ		소자(蘇子)	4,500	소지실(枳實)	9,500	형개(荊芥)	1,700
맥문동(麥門冬)	중 11,000	소엽(蘇葉)	3,000	중지실(枳實)	8,000	황금(黃芩)	8,700
청양산 거심	9,000	속단(續斷)	10,000	지부자(地膚子)	귀	황기(黃芪)	6년근 70,000 3년근 45,000 1년근 7,000
밀양산 거심	대 15,000 중 13,500	승마(升麻)	5,000	죽여(竹茹)	2,800	황백피(黃柏皮)	3,000
목과(木果)	1,500	시엽	2,800	지골피(地骨皮)	귀	해동피(海桐皮)	5,000
		식시호(柴胡)	통 上 15,000	건지황(乾地黃)	大 5,800 中 5,000 小 3,000	(산)황정(黃精)	小 7,500
		ㅇ		지모(知母)	3,500	호장근(虎杖根)	1,800
		(토)오공(蜈蚣)	60,000	ㅈ		후박(厚朴)	3,500
		(원)오가피(五加皮)	25,000	차전자(車前子)	귀		
		(막)오가피(五加皮)	4,000	차전초(車前草)	3,000		