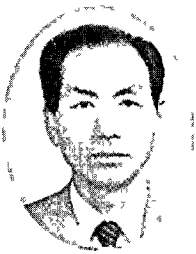


알기 쉬운 民間療法(조약)

金 基 寅



인류역사이래 동서고금을 통하여 기후풍토와 인종에 따라 나뉠대로 오랜 경험을 쌓아 수많은 민간요법이 이어지고 있다.

그러나 약성과 약효를 모르고 무근한 낭설로 오히려 건강을 해치는 예가 허다하므로 수많은 민간요법을 올바르게 알고 활용하면 각종질병의 예방과 치료에 약효가 좋다.

(1) 당근(홍당무)

당근의 성분은 맛은 달고 독이 없다

비타민A 등 각종영양소가 풍부하다.

비타민A가 부족하면 피부가 거칠어지고 피부병이 발생한다.

당근은 피부를 곱게하고 심장, 위장, 폐 기능에 좋다.

당근은 태음인에 좋은 식품이다

복용방법은 그대로 식용(食用)하거나 즙을 내어서 복용하거나 주스를 만들어 마실 수도 있으나 가공하는 과정에서 영양손실이 될 수 있다.

사상체질 중에 당근은 소음인에 좋은 음식이다.

- 알기 쉬운 民間療法(조약)

(2) 도라지(길경 : 吉梗)

약간 쓰고 매운맛이 있으며 독이 없다.

기관지 천식해소에 좋은 약이며 기혈(氣血)을 보강하여 소화기능을 촉진하고 주독(酒毒)을 풀어 주고 태음인에 좋다.

(3) 마(산약 : 山藥)

산약은 마과에 속하며 다년생(多年生) 만초로 산야(山野)에 자생하거나 근래 인공재배가 늘어나고 있다.

산약은 당뇨병에 특효약이며 신장기능(腎臟機能)을 도와서 정력증진, 소변을 자주 누는 증세에 좋다.

산약은 위장이 허약하거나 수족냉증(手足冷症)에 산약을 건조하거나 생즙을 내어 상복(常腹)하면 좋다.

산약을 건조하여 반(半)은 볶고 반은 볶지 않는 것을 가루로 만든 후 혼합하여 아침, 저녁 한 숟가락씩 복용하면 몸에 좋다.

(4) 마늘(대산 : 大蒜)

맛은 맵고(辛) 기운은 따뜻하며 독성이 없다.

① 당뇨, 폐결핵에 좋으며 진통, 지혈, 해독작용이 있으며 남성은 정력제로 좋다. 단, 생 마늘을 과용하면 시력(視力)장애가 우려된다. 마늘을 삶거나 불에 구워 먹으면 단맛이 있어 먹기 좋다.

② 설사가 심하거나 코피가 자주 날 때 생 마늘을 얇게 썰거나 찢어서 가제로 싸서 양쪽 발바닥 중앙에 붙이면 좋다.

③ 발바닥 티눈에 생 마늘을 찢어 형겔(靛)으로 싼 후 부치면 티눈, 무좀에

좋다.

- ④ 마늘은 고혈압에 좋으며 근래 마늘이 항암효과가 높다는 학설이 발표됨으로써 관심이 높아지고 있다.
마늘을 간장에 식초를 적당히 혼합하여 20~30일간 담구어 일반식용으로 상복하면 건강에 좋다.

(5) 감자 마령서(馬鈴薯)

- ① 감자는 전분이 많아 생즙을 화상(火傷)에 바르거나 변비, 육식중독(肉食重毒), 고혈압, 신장(腎臟)에 유효하다.
- ② 감자즙(생감자)을 매일 조석(朝夕)으로 1~2회 한 컵씩 먹으면 위궤양, 십이지장궤양은 물론 알레르기체질에 좋으며 특히 고혈압, 비만증에 약효가 좋다.(단, 감자껍질을 깎고 감자 눈을 제거한 후 생즙을 함)
- ③ 손발과 안면피부에 무사마귀가 나면 감자생즙을 환부에 바르거나 감자즙을 마시면 효과가 있다. 단, 사상체질로써 소양인은 체질에 맞지 않으므로 장기간 복용함을 삼가 함.

(6) 양배추

양배추는 비타민, 철분성분이 풍부하며 양배추 반 통을 갈아서 즙을 내어 공복에 반 컵~한컵 정도 1일 2회 마시면 위궤양에 좋으며 건강에 좋다.

(7) 구기자(枸杞子)

맛은 달고 쓴맛이 있으며 성질은 따뜻하며 독이 없다.
간, 위장, 신장기능을 도우며 정력을 도운다.

■ 알기 쉬운 民間療法(조약)

당뇨, 폐결핵에 이용된다. 구기자, 뿌리껍질(지골피)과 뽕나무 뿌리(상백피)를 각 4g, 감초2g 비율로 달여서 복용하면 기관지염, 만성천식에도 좋다.

(8) 옥수수

옥수수는 맛이 좋아 식용으로 이용되며 옥수수줄기, 잎, 수염까지 동물사료로 이용한다. 옥수수는 위장, 신장을 도와 정력을 증진시키며 옥수수 수염과 등심(골풀속)과 달여 마시면 부종, 소변불리(小便不利), 당뇨에도 좋다.

(9) 식초, 콩

식초에 콩(豆)을 담가 먹으면 고혈압, 변비, 대장암예방에 좋다.

만드는 방법은 콩을 깨끗이 씻어서 프라이팬에 타지 않게 살짝 볶아서 콩을 유리병에 1/3 채운 후 유리병에 2/3정도 식초를 붓고 뚜껑을 덮는다.

식초는 감 식초와 같은 양조 초를 이용한다. 유리병을 이용하는 이유는 잘 볼 수 있으며 그늘진 곳에 1~2일간 두면 콩이 불을 때 식초를 추가한다. 그 후 10일 이상 그대로 둔다. 복용방법은 1회 5~10개, 1일 3회, 식간(食間)에 복용함.

(10) 미역

칼슘함량이 가장 많은 알칼리성 식품이다.

골격, 치아형성에 좋으며 특히 산후청혈(産後淸血), 자궁수축과 지혈(止血), 신경을 진정시키는 중요한 성분이 많다.

미역은 고혈압, 갑상선에 좋으며 특히 총명제로써 수험생에 좋다.

(11) 감잎차(시엽 : 柿葉)

감잎차는 뇌졸중 예방에 좋다.

감잎은 비타민C, 섬유질, 단백질, 엽록소, 비타민, 무기질 등의 성분이 많아 성인병예방에 좋다.

만드는 방법은 연한 감잎을 따서 옆맥(줄기)을 떼어 내고 끓는 물 속에 약 10초 동안 담갔다가 꺼내어 시루에 잠시 찐다.(오래 담구면 비타민C 파손됨) 그늘에 건조하여 밀폐된 용기에 넣어 서늘한데 보관한다.

마시는 방법은 녹차와 같다. 순환기질병, 위궤양, 십이지궤양, 당뇨병 등 만성 질환에 좋다.

(12) 양파

당뇨병예방, 암, 심장병에 좋으며 발한(發汗), 이뇨(利尿), 최면, 건위, 간장, 동맥경화 등 성인병 예방에 좋다.

(13) 대추

탄수화물, 단백질, 섬유지방, 비타민B 등이 많으며 열을 내리게 하고 변비, 빈혈, 불면증에 좋다.

대추 10개, 파뿌리를 넣어 달여 먹으면 불면증에 좋다.

(14) 김

김을 상복(常服)하면 젊어지며 항암식품이다.

채취시기에 따라 맛과 향기, 단백질 등 성분이 다르다.

▪ 알기 쉬운 民間療法(조약)

겨울철이 가장 좋다.

김은 피부미용, 머리카락을 곱게 하며 동맥경화, 뇌졸중, 현기증, 숨찬 증세에도 좋다.

품질은 빛깔이 검고 광택이 나며 향기가 진하고 불에 구우면 청색으로 변하는 것이 좋은 품질이다.

(15) 연자육(連子肉) : 연꽃씨

연꽃열매를 한방에서 연자육 이라고 한다.

종자, 뿌리를 약재나 식품으로 이용한다

연자육은 기억력감퇴, 치매예방, 장수, 건강식품으로 이용한다.

(16) 어성초(魚腥草)

한방에서는 중약(重藥)이며, 어성초 전체를 그늘진 곳에 건조하여 달여 먹는다.

맛은 맵고 기(氣)는 따뜻하고 성(性)은 소독(小毒)

해열, 축농증, 비후염, 변비, 여드름, 피부병, 이노제, 임질, 매독, 자궁근종, 악성종양에 이용한다.

일본에서는 십약(十藥)으로 이용되고 있다.

어성초는 우리 나라 산야(山野)에 그늘지고 습기가 많은 지역에서 자생한다.

(금산한약방 대구광역시 중구 대신동 115-7 ☎ 053)257-0771)