

■ **냉이**

겨자과에 속하는 2년생 풀로 키는 30cm 정도. 꽃줄기가 나와 5~6월에 흰 십자화(十字花)가 핀다.

① 어린이 이질 : 그늘에서 말린 냉이꽃을 가루내어 대추 삶은 물과 복용한다. 갓난 아기는 0.3g, 3~5세는 0.8g, 7~10세는 3.5g, 어른은 10g을 기준으로 복용한다.

② 바람을 쐬면 눈물이 나오는 사람 : 냉이 씨를 가루로 만들어 하루 3회, 식전에 5g 정도의 더운 물로 복용한다. 냉통·열통·두통에도 좋다.

③ 간장쇠약·간염·간경화증 : 냉이의 뿌리·줄기·잎 전부를 그늘에다 말려서 가루를 만든 다음 매일 3회씩 식후에 복용하면 좋다. 1회의 복용량은 10g내외이다.

④ 간경화증과 복막염 : 마른 냉이의 뿌리와 불에다 볶은 두루미 냉이의 씨를 각각 반 근씩 가루로 만들어, 꿀에 갠 다음 은행알 크기의 환약으로 빚는다. 이 환약을 조석으로 2개씩 꿀꺽질 끓인 물과 복용하면 수일 이내로 효력이 발생한다. 이것은 또 헛배 부를 때, 부어서 물집이 생길 때, 사지가 심하게 마를 때도 효과가 있다.

■ **녹두**

콩과에 속하는 1년생 재배

작물. 모양은 팥과 흡사하다.

① 각종 식중독 : 생녹두가루 2숟가락 정도를 냉수로 복용한다. 듣지 않으면 다시 복용하고 토사를 하게 되면 쌀과 녹두를 반반으로 섞어 미음을 쑤어 먹는다.

② 당뇨병 : 녹두 삶은 물을 자주 마시되 설탕을 넣지 말아야 한다.

③ 하절기의 더위와 습기를 없애려면 : 녹두 1컵과 울무쌀 1컵을 물에 삶아 국물과 녹두를 복용하면 몸이 건조되고 또한 방병(防病)의 구실도 겸하게 된다.

④ 고혈압이 있는 사람 : 녹두껍질로 베개를 만들어 사용하면 혈압이 내리는 한편 머리도 가벼워진다. 이때 주의할 점은 녹두가 딱딱하므로 안에다가 몇겹의 천을 싸서 만들어야 한다는 것.

⑤ 봄과 여름에 전염병이 유행할 때 : 녹두 1되를 5배의 물에 넣고 삶아서 녹두가 다 풀어지면 자루에 넣고 짜서 즙을 내어 마신다. 약간의 설탕을 넣어도 좋다.

⑥ 각종 구토 : 녹두가루와 설탕을 각각 1숟가락씩 뜨거운 물에 풀어 마신다. 녹두잎을 즙내어 몇 방울의 식초를 타서 먹어도 좋다.

■ **대추**

갈매나무과에 속하는 낙엽 교목으로 키는 5m가량이다. 잎은 타원형이며 매끄럽다. 맛이 달고 성질이 따뜻한데,

영양을 돕고 위(胃)를 편하게 해준다.

① 고민으로 잠이 오지 않을 때 : 세 사발의 물에 큰 대추 14개, 파뿌리에서 흰 부분을 잘라 넣고 끓여서 물이 1/3정도 되면 마신다.

② 위경련·위카타르 : 껍질벗긴 대추 2개와 매실 1개에다 살구씨 7개를 찢어 복용한다. 남자는 온수에, 여성은 몇 방울의 식초를 넣어 복용한다.

③ 식욕부진과 소화불량 : 씨를 제거한 대추를 세지 않은 불에 구워서 말린 다음 가루로 만들어 매일 식후에 큰 숟가락으로 하나씩 복용하되 끓인 물로 장기간 계속 함이 좋다. 대추를 구울 때는 절대로 태워서는 안된다. 건강한 사람이 복용하면 혈기가 좋아진다.

④ 만성 대장하혈(大腸下血) : 대추 10개와 황기 4g을 달여, 이것을 1회분으로 하여 차 마시듯 복용한다.

⑤ 부인이 자주 놀라며 불면증이 있고 불안하고 답답할 때 : 큰 대추 10개, 당감초 8g, 소맥 1사발 등을 7사발 정도의 물에 끓여 자주 마신다. 또는 큰 대추 10개를 태워 가루로 만든 다음 10g 정도를 술에다 타서 마신다.

〈자료 : 백만인의 의서 '가정한방 동의보감'(국일문화사)〉 ㉞