

건강하게 삽시다

몸의 보약 마음의 보약

- 「몸의 보약 마음의 보약」은 본 협회○
- 申俊濤 이사(자생한의원장)님이 지으○
- 셧습니다. 본면은 이 책에서 발췌하여○
- 실었음을 알려드립니다. <편집자註>○

제2장 보약재(補藥材)

보음약(補陰藥)

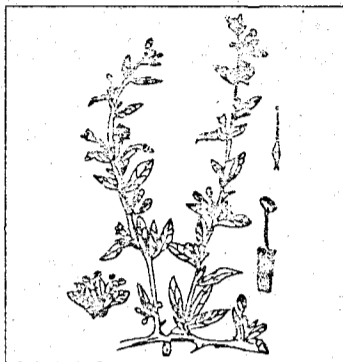
보음약이란 음허증(陰虛症), 즉 진액(津液)이 모자라는 병증에 쓰는 약을 말한다. 음허증은 주로 진액(津液), 정(精), 혈(血)이 부족해서 생긴다. 증상은 미열이 나고 손발바닥과 가슴속이 달아오르며, 오후에는 조열(燥熱)이 나고 몸이 여위며, 식은땀이 나고 입과 목이 마르며, 오줌이 누렇게 되고 맥이 힘이 없다. 나무로 말하면 수분이 모자라서 잎과 나뭇가지가 뻗뻗해지는 것처럼 체액이 부족해서 무릎에서 뿌드득 소리도 나고 머리털도 잘 빠지고 손발이 잘 트며 몸이 건조해진다.

음혈(陰血)을 보하는 방법으로 치료한다. 음이 부족한 장부(臟腑)에 따라 폐(肺)음허, 신(腎)음허, 비(脾)음허, 심(心)음허, 간(肝)음허 등으로 나누지만, 보통 음허라 하면 신음허(腎陰虛)를 가리킨다.

보음약에는 구기자, 황정, 더덕, 천문동, 맥문동 등이 있다. 보음약은 일반적으로 맛이 달고 성질이 차며, 폐경(肺經), 위경(胃經)에 작용하여 음을 보한다.

(1) 구기자(枸杞子)

『본초강목(本草綱目)』에는,



구기자

옛날 중국 서하지방 여인들은 구기자 나무의 열매, 잎, 뿌리, 줄기 등을 사시사철 번갈아가면서 먹었다고 한다. 이로써 무병장수하고 아름다운 피부를 유지했다고 기록되어 있다. 옛날 중국 어느 저자거리에서 중년 여인이 백발의 남자 노인을 회초리로 때리고 있었다. 지나가는 사람마다 있을 수 없는 일이라고 분개했는데 그녀는 이렇게 말했다는 것이다. "내 나이가 아흔셋이고 이 아들은 일흔 두 살일세. 자식이 어미 말을 듣지 않기로 때리는데, 자녀들이 왜 나서는가."

구기자는 맛은 달고 성질은 약간 차며, 간경(肝經)과 신경(腎經)에 작용한다. 음(陰)과 간신(肝腎)을 보하고, 정수(精水)를 늘리며, 눈을 밝게 한다. 허손손상을 낮게 하고, 피부와 관절의 풍사(風邪)와 열독(熱毒)을 없애고, 부은 것을 가라앉힌다.

몸이 허약한 데, 간신이 허

하여 어지럽고 눈이 침침한 데, 음위증, 허리가 시큰거리는 데, 무릎에 힘이 없는 데, 폐결핵, 신경쇠약, 당뇨병, 마른 기침 등에 쓴다.

단방으로 쓰려면 볶고 굵은 구기자 다섯 되를 찿어서 으깨어 큰 삼베 주머니에 넣고 좋은 술 두 말에 담가두었다가 2주일 뒤부터 마시는데, 취하지는 않을 정도의 양으로 하고 잠자기 전에 마신다. 신장과 간장을 보하고 피부를 윤택하게 하며 근골을 튼튼하게 한다.

병후의 회복을 위해서 쓰거나 허약체질의 개선에 쓰려면, 구기자(봄과 여름에는 줄기와 잎을 쓰고 가을과 겨울에는 뿌리와 열매를 쓴다) 3Kg을 물에 달여 찌꺼기를 짜버리고 다시 졸여서 엿처럼 되게 해서 매일 10g 정도씩 술과 함께 먹는다.

(2) 더덕



더덕

생긴 모습이 인삼과 비슷해서 사삼(沙蔘)이라고도 하는데, 맛은 달고 쓰고 약간 차다. 폐경(肺經)과 위경(胃經)에 작용한다. 음을 보하고, 열을 내리며, 기침을 멈추게 한다.

위를 보하고, 진액(津液)을 늘려주며, 늘 줄리는 것을 낮게 하며, 해독작용을 한다. 폐음부족(肺陰虛)으로 열이 나면서 기침을 하는 데, 입안이 마르고 갈증이 나는 데, 오랜 기침, 기관지염, 기타 폐의 여러 질병에 쓴다. 잘 놀라는 것, 가슴과 명치 끝이 아픈 것, 오한이나 발열등을 낮게 하며, 속기운을 보하고 위를 보한다.

폐결핵에 쓰려면 더덕 20g 정도를 1회분으로 하여 물에 달여 하루 3회 먹는다. 기침이 심한 경우도 마찬가지이다.

음부가 가려운 경우에는 더덕을 가루로 만들어 4g 정도씩 물로 먹는다. 더덕가루를 음부에 발라주는 것도 좋다. 중기나 독충에 물렸을 때도 같다.

<다음호에 계속>

마·음·을·열·어·주·는·101·가·지·이·아·기

책 캔필드·마크 빅터 한센

서커스

<195호에서 계속>

매포소 여직원이 다시 금액을 말했다. 남자는 그만큼의 돈을 갖고 있지 않은 게 분명했다. 그러나 이제 와서 어떻게 아이들에게 그 사실을 말할 것인가. 한껏 기대에 부푼 아이들에게 이제와서 서커스를 구경할 돈이 모자란다고 말할 수 없는 일이었다.

이때였다. 상황을 지켜보고 있던 나의 아버지가 말없이 주머니에 손을 넣더니 20달러짜리 지폐를 꺼내 바닥에 떨어뜨렸다. 그런 다음 아버지는 몸을 굽혀 그것을 다시 주워 들더니 앞에 서 있는 남자의 어깨를 두드리며 말했다.

"여보시오, 선생. 방금 당신의 호주머니에서 이것이 떨어졌소."

남자는 무슨 영문인지 금방 알아차렸다. 그는 결코 남의 적선을 요구하지 않았지만 절망적이고 당혹스런 그 상황에서 아버지가 내밀어 준 도움의 손길은 실로 큰 의미를 가진 것이었다. 남자는 아버지의 눈을 똑바로 쳐다보더니 아버지의 손을 잡았다. 그리고 20달러 지폐를 꼭 움켜잡으며 떨리는 목소리로 말했다.

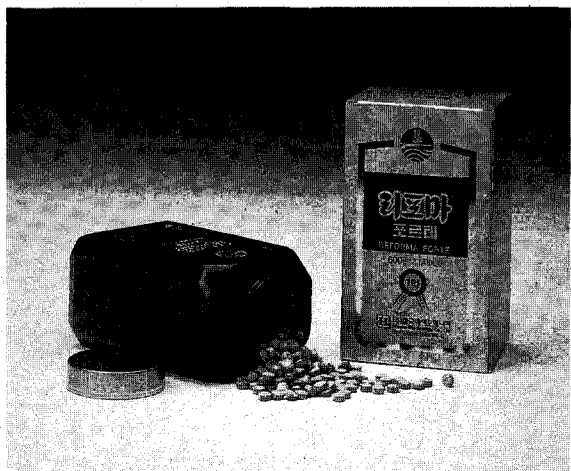
"고맙소 선생. 이것은 나와 내 가족에게 정말로 큰 선물이 될 것이오."

남자의 눈에서는 눈물이 글썽거렸다. 그들은 곧 표를 사 갖고 서커스장 안으로 들어갔다. 나와 아버지는 차를 타고 집으로 돌아와야 했다. 그 당시 우리집 역시 전혀 부자가 아니었던 것이다. 우리는 그날 밤 서커스 구경을 못 했지만 마음은 결코 허전하지 않았다.

댄클리크

면역기능과 효소의 營養寶庫

유통기한 확인하여 식품선택 올바르게!



건강보조식품 / 제조품목허가 보건복지부 제12-5호

매주효모에 비타민E, 알로에와 우골분을 강화시킨 미생물식품

- 리포마-포르테는 면역기능에 특히 중요한 영양소 - 특수다당체, 핵산, 비타민E등이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소-비타민B군, 미네랄, 미량원소, 식물성 단백질이 풍부합니다.
- 리포마-포르테는 건강의 유지 및 회복에 있어 지름대 역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

리포마® 포르테

[(주)한국바이오에너지]
Korea Bio-Energy Co., Ltd.

본사 : 서울시 강남구 논현동 164-16(명성B/D 2·4층)
 공장 : 경기도 안산시 성곡동 690-13(시화공단5바812)
 전화 : (02)547-7056
 수신자요금부담전화 : 080-250-2500