

건강을 위한 생활 속의 한방지혜

손쉽게 만드는 민간 생약

피부 · 머리카락

자 료 · 범인단체 의료보험조합

1. 기미에 효과적인 팔과 쌀겨 마사지

잘 없어지지 않고 쉽게 번지는 기미는 마사지를 계속하면 사라진다고 한다. 쌀겨는 피부병에 일반적으로 효과가 있다고 하며, 팔 분말도 옛날부터 계속 사용되어 왔다.

팔은 타지 않을 정도로 볶은 다음, 믹서에 갈아 분말로 만든다. 팔과 쌀겨를 3대 1의 비율이 되도록 섞는다. 그런 다음 따뜻한 물에 담가 가제로 비비듯 마사지 한다. 이것을 하루에 2~3회 끈기 있게 계속한다.

2. 거칠어진 손엔 글 로손

'아름다운 손은 여자의 생명'이라고 하지만 겨울에 물 일을 하다 보면 아무래도 손이 거칠어지기 십상이다. 핸드크림이 시중에 많이 나와 있긴 해도 냄새나 끈적거리는 것이 싫다는 사람도 많을 것이다.

이런 사람들에게 권할 수 있는 것이 자가제품 핸드 로손. 굴이나 유자를 잘 씻어 껍질째 잘게 썰어서 입구가 넓은 병에 넣는다. 청주를 부어 반달 정도 두면 향기가 좋은 로션이 만들어진다.

3. 쥐참외 열매로 윤기있는 피부를

쥐참외를 직접 피부에 붙이면 거

친 피부에 효과가 있다고 한다. 잘 건조시켜서 갈아 면주머니에 넣어 세수할 때에 마사지를 한다. 쌀겨를 같이 넣으면 효과가 배로 늘어난다.

4. 검은 깨 헤어크림으로 머리 카락 보호를

머리카락의 적은, 자외선 뿐만이 아니다. 드라이어 때문에 머리카락이 상처를 받기도 하고 염색약이 상처를 주기도 한다.

거칠어지기 시작한 머리카락 손질에는 검은 깨 헤어크림이 효과적이라고 한다.



우선 검은 깨를 분말기에 간다. 기름기가 배어 나오면 약용 알코올을 조금씩 섞어 넣어 걸쭉한 상태로 만든다. 이것을 손가락에 묻혀 두피에 문지르듯 발라주면 된다.

뜨거운 타올을 뒤집어 써서 충분히 침투되도록 하면 보다 효과적이다.

5. 세지 스팀, 구기자 열매 기름과 구기자 차

민간약으로 흰머리도 방지할 수 있다는 얘기에 구기자 열매 헤어 크림을 만드는 것이다. 감정이나 해열에 효과가 있다고 일컬어지는 구기자는 의외로 흰머리 방지에도 효용이 있다.

만드는 방법은 잘 익은 구기자 열매를 참기름에 재우기만 하면 된다. 하지만 2개월 정도는 재워두어야 한다.

두피와 머리카락에 문지르듯 발라서 사용한다. 효과를 올리고 싶다면 구기자차도 매일 마시도록 하는 게 좋다.

단, 이 방법은 흰머리가 눈에 띄게 많아진 다음에 하면 별 효과가 없다. 어디까지나 흰머리 예방제이기 때문이다.

6. 식초에 절인 콩과 유자탕으로 피부를 매끈매끈하게.

식초에 절여 부드럽게 만든 콩을 매일 아침 열 알씩 먹는다. 날콩에는 파괴된 세포를 회복시키는 작용이 있다.

이와 더불어 피부가 건조해지는 겨울이면 유자껍질을 벗겨서 말려 끓인 물을 목욕물에 섞어 목욕한다.

7. 머리카락의 윤기를 되돌려 주는 무우잎 샴푸

머리카락은 자외선을 듬뿍 받게 되면 바삭바삭거리며 질이 나빠지게 된다. 이럴 때 무우잎을 잘 말려 끓여 낸 즙에 생강 한 쪽을 즙낸 물, 참기름 몇 방울을 섞어서 샴푸를 만들어 사용한다. 머리카락이 원상태로 되돌아 올 것이다.