

# 손쉽게 만드는 민간 생약

자 료 · 법인단체 의료보험조합

## 스트레스

### 1. 불면증에는 양파 껍질을

스트레스가 쌓여 기분이 안정되지 못하면 밤에 잠이 잘 오지 않아 불면증이 되기도 한다. 가까운 곳에서 구할 수 있는 수면제로 양파를 들 수 있다.

양파의 얇은 껍질 한 움큼을 5컵 정도의 물에서 양이 절반 정도가 되도록 졸인 다음 차가운 곳에서 식혀다가 마시도록 한다.

### 2. 이질풀이나 속차도 효과

스트레스가 쌓이기 쉬운 사람과 그렇지 않은 사람이 있다. 여기에는 체질도 관계된다고 한다.

혈액에 관계하는 이질풀이나 속을 끓여서 차대신 마시는 것도 효과가 있다. 물론 날마다 계속하는 게 중요하다.

### 3. 안절부절 못할 때는 다시마와 녹미채가 좋다.

해조류는 요오드와 칼슘이 풍부하며 혈액을 알칼리성으로 만들기 때문에 스트레스 방지에는 물론 미용에도 좋다.

한달쯤 계속하면 확실히 몸의 컨디션도 좋아지고 신경도 많이 누그러진다. 요리법은 여러가지를 응용한다.

## 변비 · 습진

### 1. 상습적인 변비에는 무화과주를

변비는 여성 특유의 지병이라고도 한다. 일에 쫓겨 제 때에 화장실에 가지 못해 생기는 수도 있고 신경성인 경우도 많다. 심해지면 두통이 나기도 하고 피부가 거칠어지기도 하므로 건강의 적임은 물론이요, 미용의 적이기도 하다.

예로부터 변비에 좋다고 일컬어져 오는 것이 무화과 열매인데 봄·가을의 짧은 기간에만 입수가 가능하다. 그래서 권장할 만한 것이 무화과주를 담그는 것이다. 하루에 1~2회, 밤에 잠들기 전 한 잔 정도 마시면 이튿날 아침 변의가 생기게 된다.

### 2. 심한 변비에는 참기름이 특효

화장실에서 아무리 애를 써도 토끼똥 정도 밖에 나오지 않을 때의 고통은 경험한 사람만이 아는 것이다. 이렇게 되면 치질의 원인이 될 수도 있으므로 빨리 고쳐야 한다.

즉효약으로 효과가 있는 것은 참기름이다. 한잔 정도 마시면 곧 효과를 볼 수 있다.

### 3. 만성변비는 알로에나 삼백초로

만성 변비는 하제(下劑)로도 고쳐기가 어렵다. 끈기있게 오래 계속해서 치료하는 게 사실은 최단 코스인

것이다.

예를 들어 알로에는 하제로서의 약효를 지니고 있으므로 잘 씻어 그냥 먹거나 주스를 만들어 먹는다. 끈기 있게 매일 계속하면 효과가 확실히 나타난다. 또 말린 삼백초도 이뇨, 변비에방에 효과적이다. 건조시킨 삼백초 30g을 주전자에 넣어 끓여서 차 대신 마신다.

### 4. 습진 피부병엔 식나무잎 목욕

복숭아나무잎 목욕은 땀띠나 습진에 좋다고들 하는데 식나무잎도 피부에 만능이다. 식나무 잎을 띄운 목욕도 효용이 있다고 한다. 피부가 민감한 사람이라면 한 번 시도해 보는 게 어떨는지. 식나무잎을 열개 정도 가볍게 찢어서 물에 넣어 끓여 목욕물에 넣으면 된다. 식나무는 주로 남부지방에 많이 분포해 있다.

### 5. 습진체질은 당근과 결명자

식사 요법으로서의 체질 개선에는 당근을 갈아 짠 즙을 한 컵씩 하루 세 번 먹는게 좋다. 결명차는 진하게 끓여서 차 대신 마신다.

단, 오래 계속하지 않으면 효과가 나타나지 않는다. 비타민A가 풍부하게 들어 있는 당근은 피부에도 좋은 미용식이다.

### 6. 두드러기엔 삼백초 달인 약

삼백초는 피부병에 일반적으로 잘 듣는다. 냄새가 심해서 몹시 싫어하는 사람이 많은데 그늘에 말렸다가 먹으면 독특한 냄새도 사라진다.

말린 삼백초 한 움큼을 5컵 정도의 물에 넣어 그 양이 반이 될 때까지 졸여서 만든다. 미지근한 물로 희석해서 식사 사이에 하루 1~2회 마신다. 