

# 프로폴리스의 위력

-지난호이어서-

두리원 대 표 김 해 롱  
한국자연 건강연구회 이사

## 7. 프로폴리스와 미용

### 2. 여드름

여드름은 사춘기 때 피지분비(皮脂分泌)가 증가되므로 생겨난다. 증가된 분비가 피지선으로 배출되지 못하고 막혀 차단될 때 피부속에서 분해되면서 작은 돌출현상이 일어난다. 외부에 있던 포도상구균이 침입하여 하나의 염증을 유발시키는 것이 여드름이다. 발생동기는 소화불량, 변비와 같은 위장 장애로 인해 내분비의 불균형이 이루어질 때 발생되기도 한다. 여기에 기름기가 많은 음식물이나 알콜도 간접요인이 된다.

특히 남녀 호르몬의 분비 때 안드로젠(Androgen)이나 에스트로젠(Estrogen)의 증가도 원인이 된다. 소극적인 방법으로는 매일 세수를 할 때, 식초를 약간 넣은 물에 세수를 하는 것이 좋고, 식초 복용도 민간 요법의 한 방법이다.

프로폴리스에 들어 있는 바이오플라보노이드 성분은 지방을 분해 시켜 주고, 폐쇄된 피지선을 재생시켜 줌으로써 분비액을 뚫구멍으로 배출시킨다.

오스트리아의 에디스 라우디 의사는 수년간 여드름으로 고생하던 59명의 환자를 선정하여 프로폴리스를 넣어서 만든 프로폴리스 연고를 가지고 실험한 예가 있다.

피부염이나 여드름에 잘 사용되는 연고들은 부신피질 호르몬(코티손)과 항생제가 혼합된 것이 대다수의 약제들이다. 이것을 사용할 때는 다소 효과가 있어도 사용하지 않으면 다시 재발되는 예가 많다. 이런 25종류의 환자들에게 3주간은 병원에서 프로폴리스와 겹쳐서 사용하고, 2주간은 집에서 프로폴리스 연고만 가지고 사용하도록 했다. 그 결과 모두 완전 치료가 되었다고 한다.

40대 여인 한 분은 얼굴 전체가 도톨도톨한 여드름으로 덮여 있었다. 이 환자에게는 여러 방법을 시도하였지만, 효과를 얻지 못했을 때 2주일분의 프로폴리스 연고를 주면서 집에서 발라 보라고 했다. 그런데 이 환자가 2주일만에 완치되는 놀라운 효과가 있었다고 에디스 라우디 의사는 밝힌 바 있다.

친구의 딸이 얼굴에 심한 여드름이 나고 몸도 비대해서 어성초(두리원 어성초 효소)와 프로폴리스 제

품을 같이 주었다. 두 가지를 다 먹으면서 잘 때는 얼굴에 『꿀프로-킹』을 바르라고 했다. 프로폴리스와 어성초는 지방분해작용이 있기 때문에 다이어트 식품도 된다. 같이 복용하였을 때는 피를 맑게하는 작용만 아니고, 독소 배출 작용도 겸하기 때문에 효과를 더욱 높여준다.

1개월간 바르고 먹었을 때 여드름도 적어졌고, 얼굴도 많이 희어졌다. 나의 경험으로는 2개월이면 없어질 것이니, 부지런히 먹으라고 권한 적이 있다.

한 연구보고소에 의하면 건성 습진에는 프로폴리스의 효과가 좋았지만, 진물이 나는 습진에는 도리어 악화 되었다는 보고도 있다.

### 3. 다이어트 식품

프로폴리스 속에는 소염, 항균작용을 하는 항생성분도 있지만, 주성분은 바이오플라보노이드(Bioflavonoid)이다. 이 성분은 비타민 P의 작용도 한다. 주작용은 혈액순환을 촉진하는 작용이다. 혈액순환이 잘되면 혈액의 점액도를 낮추는 작용과 지방분해 작용도 겸해 이루어지므로 혈액순환만이 아니고, 지방분해로 살도 빠지게 된다.

비만은 소모시키는 열량보다 먹는 열량이 많아질 때 불균형에 의해 생기는 것이고, 그것이 간에서 글리코겐(Glycogen)으로 축적되어 질 때 비만이 생긴다.

프로폴리스의 성분을 놓고 볼 때 살빼는 작용도 분명히 있기 때문에 이 방면에 대해서도 주시하게 되었다.

비만환자가 먹어서 살이 빠졌다는 소리는 간혹 들었지만, 몸이 여윈 사람이 먹었을 때는 살이 더 빠졌다는 소리는 여러 사람으로부터 듣게 되었다. 그 후부터 여윈 사람들에게 프로폴리스를 줄 때는 살을 찌게 하는 꽃가루를 겹쳐서 주게 된다.

살이 찼던 사람은 1~2kg 빠져도 표시가 없지만, 여윈 사람은 1kg만 빠져도 바로 표시가 나기 때문에 즉각적인 반응이 온다.

혈액순환 촉진작용에 의해 살만 빼는 것이 아니고, 이뇨작용에서도 살은 빠진다. 이뇨작용 한약제로는 어성초, 택사, 백봉령, 울무 등이 있다. 이런 약제들은 살을 바지게 하므로 여윈 사람이 장기 복용하는 것은 좋지 않다. 프로폴리스와 어성초를 겹쳐서 사



용하면 살은 분명히 잘 빠진다.

"마음껏 먹으면서도 살을 뺄 수 있게 하는 ○○○제품"이라고 하는 선전 문구를 보면, 이울배반적인 문구라는 생각이 들지만, 여기에는 감추고 있는 것이 있다. 마음껏이라고 한 것은 자신이 더 먹으려고 해도 식용이 없으면 더 먹을 수 없다. 자연 항생제 성분이 들어 있거나 먹으면 갈증이 오는 제품에는 식욕억제 작용이 있다.

칼로리 높은 음식물을 배부르게 먹으면서 살을 빼려고 하는 것은 한마디로 넌센스이다. 칼로리 낮추는 식이요법을 하면서 프로폴리스나 어성초를 먹어 주면 체중 감량은 분명히 이루어진다.

### (많이 섭취하고 있는 식품의 열량표)

식품명	열량 (kcal)	수분 (%)	단백질 (g)	지질 (g)	탄소화물	
					당질(g)	섬유(g)
백 미	340	14.1	6.5	0.4	77.5	0.4
밀가루	354	11.1	11.2	1.4	74.2	0.3
설탕	398	-	0	0	99.5	-
감 자	72	81.2	2.4	0.5	14.4	0.5
오 이	19	96.5	0.9	0.2	3.4	0.5
사 과	52	86.8	0.3	0.5	11.5	0.6
미 역	216	10.4	10.4	0.7	42.0	-
배 추	18	94.9	1.3	0.2	2.7	0.7
시금치	34	93.7	2.6	0.7	4.2	0.7
무 우	32	90.3	2.0	0.1	5.6	0.9
양배추	29	94.3	1.5	0.6	4.4	0.7

단백질이나 당질은 1g에 4칼로리를 내지만, 지방질은 9칼로리를 내기 때문에 지방은 될 수 있는 한 삼가야 한다. 하루 3번 먹는 것보다 2번 먹는 것이 칼로리를 줄이는 것이 된다.

아침을 먹지 않고, 점심을 11시나 2시에 먹고, 저녁에는 당질을 줄이는 음식을 먹는다. 밥은 적게 먹고, 그 대신 감자나 채소를 많이 먹는다. 오이 같은 것을 곁들이는 것도 좋은 방법이다. 당분이 많은 것도 살을 찌게 한다. 보통 사과 1개에는 100칼로리를 가지고 있다.

신 과일은 좋다. 매실이나 굴은 살을 빠지게 하는 과일에 속한다. 특히 밀감을 먹을 때는 하얀 실 같은 섬유질을 분명히 먹어 주어야 한다. 그 속에 비타민 P 성분이 많이 들어 있다. 감자는 칼로리가 낮기 때문에 다이어트 식품에 속하지만, 마요네즈를 섞거나 기름에 튀기면 칼로리가 높아져서 비만식품이 되어 버린다.

비만을 때려의 적으로 보기보다 건강 차원에서 보아

야 할 것이다. 비만 발생 후 10년이 경과하면, 한 두 가지의 병은 자연스럽게 따라 온다.

### 비만과 질환의 비율

병명	심장병	고혈압	관절 질환	지방간	담석	통풍	당뇨	불임증
비율	정상인 위 2.5배	3배	3배	3배	3배	2.5배	5배	3배

칼로리가 낮은 식품도 중요하지만, 운동도 빼 놓을 수 없다. 4km를 보행했을 때는 140칼로리가 소모되지만, 6km 보행했을 때는 300칼로리가 소모된다. 10km를 뛰었을 때는 500칼로리, 야구 선수가 2시간 운동경기를 하였을 때는 250칼로리이지만, 투수는 700칼로리를 소모한다. 한시간 테니스를 했을 때는 420칼로리가 소모되므로, 비만 환자에게는 달리기나 테니스가 좋은 운동이 될 수 있다. 무엇보다 자기에게 맞는 운동을 선택해서 하는 것이 제일 좋다. 등산도 좋은 방법이다.

프로폴리스는 부작용이 없는 다이어트 식품이지만 식사 조절을 곁했을 때, 그 효과는 더욱 뚜렷하게 나타난다.

### 4. 장 운동이 활발해도 다이어트 된다

프로폴리스에는 바이오플라보노이드라고 하는 물질이 많이 들어 있다. 약초로는 잇꽃이라고 하는 홍화에도 많이 들어 있다. 잇꽃이 하는 작용은 어혈(瘀血)을 풀어주는 것과 통경작용이다. 혈액순환이 잘 되면 어혈은 자연스럽게 풀린다. 이것이 비만에도 이용되는 것은 지방을 분해시키는 작용도 하기 때문이다. 지방 분해작용 때는 피하조직에 끼어있는 지방만이 분해되는 것이 아니고, 장에 붙어 있는 지방까지 분해를 한다. 비만 해결에는 피막의 지방질보다는 장의 지방 분해가 더욱 중요하다. 요사이 말하기를 "조금만 먹어도 배가 불러서 먹지를 못한다"고 한다. 이것은 위장이 축소되어 있어서 배가 부른 것이 아니고, 장에 지방질이 끼어 있어서 장의 운동이 잘 되지 않는 데 있다. 이런 사람은 조금만 과식해도 만족되어, 소화제를 찾게 된다.

우리가 고기 먹기 힘들었던 50~60년대를 한번 생각해 보자. 그때는 밥그릇이 아주 컸고, 일꾼들의 밥을 담으려면 밥 담는 기술 없이는 그만한 양을 담을 수 없었다. 그런 밥을 먹고 돌아서면 다시 밥 한그릇 정도는 먹을 수 있었다. 그렇게 될 수 있었던 것은 배에 지방이 없어서 장이 활발하게 운동을 할 수 있었기 때문에 대식(大食)도 가능했다.

지금 50대는 30년전 두 그릇의 밥을 먹고도 위장에

부담을 느끼지 못했지만, 지금의 젊은이는 그 때 한 그릇의 밥도 먹지 못한다. 그것은 복부와 장에 지방이 많이 차 있어 장의 운동이 활발하지 못하기 때문이다.

대우 그룹의 김우중 회장이 쓴 「세계는 넓고, 할 일은 많다」는 책 내용 중에는 이러한 글이 있다. "유능한 비즈니스맨이 되려고 하면 한 그릇의 밥을 먹고 난 뒤에는 식사할 손님이 있으면 다시 한 그릇의 밥을 먹어줄 수 있는 식욕은 있어야 된다"고 했는데 이것은 김회장이 그렇게 할 수 있다는 것이다. 김회장이 뚱뚱한 체격이라고 하면 그러한 글은 도저히 쓸 수 없다. 그 분은 표준 체중이 되어서 장에 지방이 없기 때문에 누구보다 장의 활동이 활발한 사람이다. 그분은 한 그릇의 밥을 먹고도 다시 그만한 양을 먹을 수 있는 사람이다.

장의 운동이 활발한 사람은 변비도 없고 체내 독소도 없다. 잔병이나 성인병도 걸리지 않는 체질이다. 죽을 때도 병사(病死)가 아닌 자연사(自然死)이다. 병으로 죽지 않기 때문에 죽는 그날까지 자신의 이부자리 정도는 스스로 챙길 수 있다. 프로폴리스가 정장작용을 시키는 것은 섬유질이 있어서 하게 되는 것이 아니고, 장의 지방을 분해시켜 주므로써 촉진시키는 데 있다. 장의 운동이 활발해지면 필요없는 지방이 분해되면서 체중감량은 자연스럽게 이루어진다.

## 5. 생리통에는 프로폴리스가 특효

젊은 여성들에게 프로폴리스를 주었을 때 생리기간에 양이 많아졌다고 했고, 어떤 사람은 양이 너무 많아 어찌할 줄을 몰랐다고 했다. 정상적인 사람은 그 기간에 먹지 말고, 월경이 불순하거나 생리통이 있는 사람은 구애를 받지 말고 계속 먹으면 다음날에는 한결 좋아진다고 말해 준다.

월경 불순은 정상 월경주기 날짜에 비해 1주일 앞당겨 지거나, 1주일 늦어지는 것도 여기에 속한다. 월경 날짜는 정확하지만, 나오는 양이 정상일 때 비하여 아주 적거나 많은 것도 월경 불순이다.

월경통(생리통)은 월경을 하는 전기간이나 월경 전 후에 아랫배와 허리가 아프면서 피로감이나 불쾌감 등이 나타나는 병적 현상을 말한다. 아픈 부위는 아랫배와 더 심하게 아프고 다음이 허리 아픔이다. 아픔이 발작적으로 오는 경우가 있고, 지속적으로 오는 경우도 있다. 아픔은 월경 시작하기 전부터 아픈 것이 끝날 때까지 아픈 사람도 있다. 이 밖에 오는 것이 피로감이나 두통, 메스꺼움이 뒤따른다.

생리통이 오는 원인으로는 허리가 너무 조이는 옷을 입거나 하반신을 너무 노출시키는 데 있다. 이것보다 더 큰 요인은 정백된 식사에 가공식품을 선호하므로 오는 산성체질에 있다. 산성체질이 되면 혈이 탁해지고 혈액순환이 덜 된다. 이런 사람은 생리 양

이 적고, 혈의 색깔도 선명하지 못하고 검붉다. 이런 사람은 거의가 생리때 생리통이 있게 된다.

중소기업의 사장 부인인 J여사는 위장병 때문에 「프로-킹」을 먹게 되었다. 2개월째 되었을 때는 위장의 부담이 적어져서 밥의 양도 많이 먹게 되었다고 했다. 신기하게도 생리 때마다 있던 심한 생리통도 없어졌다고 했다.

프로폴리스의 작용을 보면 생리통도 없앨 수 있는 것으로 보였지만, 생리통에 좋다는 말은 하지 않았다. 그 후에 몇 사람들이 사용해 보았지만, 2개월 사용했을 때 생리통은 거의 없어졌고 있다해도 80%는 없어진 상태라고 했다.

생리통이 없어졌다는 사람들의 한결같은 이야기가 전보다 양이 많아졌고, 검붉은 색깔에서 색이 선명해졌다고 했다. 피가 선명하다는 것은 체내 독소가 없어졌다는 것이다. 맑은 피가 모세혈관을 통해 원활히 공급되므로써 혈이 탁해 생겨난 저해 요인들을 제거시켜 주기 때문이다.

## 6. 월경이 다시 있다.

남성의 바람이라고 하면 항상 20~30대의 젊음을 항상 갖고 싶어하는 것이고, 여성에게는 갱년기를 모르고 폐경이 없어주기를 바라는 마음일 것이다.

여성에게는 월경이 귀찮은 것이기도 하지만, 그래도 여성에게는 젊음이 있다는 것을 나타낸다. 여성들 가운데 폐경이 되면 급격히 늙는 것을 느낀다. 안 그래도 근래에 와서 골다공증 환자가 많아지고 있다. 폐경 때는 에스트로겐 호르몬의 분비가 적어지므로 골다공증이 더 심해진다. 이것을 예방하기 위해 에스트로겐 호르몬을 찾는 자가 병원마다 더 늘어나고 있는 실정이다.

월경이 2~3개월 끊어진 사람들에게 프로폴리스를 먹었을 때 다시 월경이 있었다는 이야기는 너무 많이 들어왔다. 국제시장에서 한복을 하시는 S 아주머니는 몹시 피곤하고 위장이 나빠 소화도 안되는 상태에서 항상 머리까지 아파서 때로는 안정제를 먹어야 될 정도라해서 「바이오폴렌」과 「프로-킹」을 주었다.

1개월 뒤에 전화가 왔다. "정말 이상한 일이 있다"는 것이다. "무엇이나" 했더니 2년간 없었던 생리가 다시 있게 되었다는 것이다. 어떻게 생각하면 기쁘고 어떻게 생각하면 창피하다고 했다. "그것은 좋은 것이 아닙니까"하고 말았지만, 2년 만에 생리가 다시 있었다는 것은 놀라운 일이다. 몇 개월만에 다시 있었던 사람들은 많았지만, 2년 만에 있게 된 것은 S 아주머니가 처음이었다.

이러한 작용은 꽃가루에서 온 것이 아니고, 프로폴리스에서 온 것이다.