

생약재를 이용한
민간요법

더위를 먹었을 때

매실장아찌 밥

유난히 여름을 타서 더위를 잘 먹고 스테미너가 부족해서 쉽게 피로를 느낄 때 매실장아찌밥을 지어본다. 밥을 지을 때 매실장아찌를 얇게 썰어 쌀에 섞어서 밥을 짓는다. 1인당 한 끼분으로 매실장아찌 3개를 넣으면 된다. 몸의 상태가 나쁘면 장의 활동도 원활하지 못해 체내에서 해독작용과 소화를 돕고 정장에도 작용을 하므로 건강유지에 효과적.

오이달인 즙

오이는 체내에 쌓인 열이

나 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠 때는 안성맞춤인 채소다. 오이는 생으로 먹어도 효과가 있지만 익히면 이뇨작용이 강해지기 때문에 오이달인 즙은 권할 만하다. 익힌 오이의 껍질을 벗기고 30g을 3컵의 물을 부어 그 양이 반으로 되도록 달인 다음에 이것을 하루에 3회로 나누어 공복시에 마신다.

땀을 많이 흘릴 때

대추밀가루죽

정서불안이 심해서 체력과 기력이 약하고 밤에 잠을 이루지 못하는 사람에게는 밀가루에 대추를 섞어서 끓인 대추밀가루죽이 효과적이다. 밀가루에는 몸의 열을 내리고 갈증을 없애주는 작용이 있다. 또한 약용으로서

신경안정제로도 사용되며 자율신경실조증으로 인한 정서불안 때문에 조금만 움직여도 땀이 나는 사람에게 좋다. 대추에도 열을 내리게 하고 쇠약한 내장을 회복시키며 배뇨를 도와주는 효과가 있으므로 함께 끓이면 이상적이다.

우영삼은 물

음식을 만들 때는 우영의 쓴 맛을 빼지만 이 쓴 맛에 여러 가지 유효한 성분이 있

다. 이 성분은 주로 단백질로, 이 단백질을 몸에 바른면 소염·해독작용은 물론 수렴작용이 있어 지혈, 진통에 효과를 낸다. 특히 땀이 많이 나서 땀띠가 심할 때 바르면 효과가 있다. 사용할 때는 우영의 뿌리나 잎 5~10g에 물 1컵을 붓고 진하게 삶아서 그 물을 목욕 후에 골고루 바르면 된다.

배가 아플 때

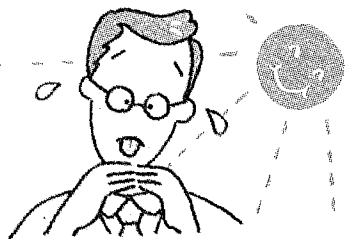
목이버섯 삶은 물

목이버섯은 버섯과의 일종으로 흰색, 검은색, 노란색이 있고 식용 약용으로 사용되고 있다. 주된 약효는 혈액의 정화작용이지만 변비나 케양 등에도 효과가 있다. 변비로 인해 나타나는 복통증세

에는 고기나 생선, 채소 등과 함께 조리해서 먹도록 하고, 설사나 혈변이 함께 동반되는 복통에는 목이버섯 15g에 얼음설탕 60g을 넣고 물 3컵을 부은 다음 푹 삶아서 그 물을 마신다.

황벽나무껍질 달인 물

황벽나무껍질을 벗겨 딱딱한 겉껍질만 버리고 부드러운 속껍질만 말린 것을 한 방에서는 '황벽'이라 한다. 황벽을 달여서 마시면 쓴맛이 강한테 통증을 가라앉히는 약효는 그 쓴맛에 있다. 잘게 썬 황벽 3g에 물 3컵을 부은 다음 물이 반으로 줄 때까지 달여서 하루에 3회 마시고 황벽가루는 1회 1g씩, 하루에 3회에 걸쳐 따뜻한 물에 마시도록 약재는 한의원이나 한약재시장 등에서 쉽게 구할 수 있다.



국산찬약재 - 도대시세표

한국생약협회
중앙가격사정위원회의 제공

시세는 변동될 수 있습니다.
(2002년 7월 31일 현재, 600g 상품기준)

품명	금액	품명	금액	품명	금액	품명	금액
ㄱ		목적(木賊)	2,500	오미자(五味子)	27,000	창이자(蒼耳子)	2,800
갈근(葛根)	각갈근 2,000 편갈근 2,000	목통(沐通)	900	오배자(五倍子)	4,500	창출	9,500
(북)강활(羌活)	절 13,000	ㄴ		옥죽(玉竹)	4,300	(토)천궁(川芎)	절 15,000
(남)강활(羌活)	절 14,000	박하(薄荷)	2,000	어성초	2,800	(일)천궁(川芎)	절 3,500
건강(乾薑)	절 8,000	(토)반하(半夏)	大 20,000	여정실	귀	천마(天麻)	40,000
감국(甘菊)	8,000	(원)방풍(防風)	9,000	영지(靈芝)	上 35,000 中 28,000	천문동(天門冬)	귀
감초	7,500	(식)방풍(防風)	절 2,500	연교(連翹)	8,000	천화분(天花粉)	2,800
결명자(決明子)	1,700	백개자(白芥子)	1,500	우슬(牛膝)	절 3,700	초롱담(草龍膽)	귀
식고본(藜蘆)	절 6,000	백선피(白鮮皮)	3,500	위령선(威靈仙)	4,500	치자(梔子)	3,000
(토)곽향	2,000	백지(白芷)	절 4,200	의이인(薏苡仁)	2,700	ㄷ	
구기자(枸杞子)	청양 6,500 진도 8,000	백출(百朮)	절 上 16,000 中 13,000	음양곽(淫羊藿)	13,000	택사(澤瀉)	통 2,800 절 3,000
구절초(九節草)	3,500	백합(百合)	귀	익모초(益母草)	절 1,000	(원)토사자(兔絲子)	귀
구맥(瞿麥)	2,800	백복령(茯苓)	자연 11,000 재배 7,000	인동(忍冬)	1,700	ㄹ	
금은화	귀	복신(茯神)	8,500	인진(茵陳)	1,000	포공영(蒲公英)	통 2,500 절 3,000
식길경(桔梗)	통 25,000 절 8,500	복분자(覆盆子)	3,500	ㅈ		ㅎ	
ㄴ		ㄷ		자단향(紫丹香)	1,700	(싸리)하고초	8,000
나복자(蘿蔔子)	800	사삼(沙參)	통 6,000 절 6,500	(식)자초(紫草)	8,500	하고초	4,500
남성(南星)	8,500	산수유(山茱萸)	上 9,000 中 8,500	(백)작약(白芍藥)	절 上 10,000 中 7,500 절 下 5,000	(백)하수오(何首烏)	절 上 5,000 中 3,500
ㄷ		생산약(山藥)	귀	산백작약(白芍藥)	귀	행인(杏仁)	귀
(일)당귀(日當歸)	통 3,000	식산약(山藥)	13,000	전호	절 4,000	향부자(香附子)	절 2,500
(토)당귀(土當歸)	통 3,300 절 4,000	토산사(土山查)	3,000	지유(地榆)	4,500	향유	1,500
대계초	2,000	삼백초	3,500	진범(秦兎)	8,000	현삼(玄參)	3,800
대황(大黃)	4,100	상백피(桑白皮)	4,000	진피(陳皮)	절 550	현지초(玄草)	1,600
독활(獨活)	4,500	석창포(石菖蒲)	귀	애지실(枳實)	12,000	현호색(玄胡索)	통 12,000 절 13,000
두충(杜仲)	上 3,000 中 2,500 下 2,000	소자(蘇子)	3,300	소지실(枳實)	10,000	형개(荊芥)	1,400
ㄹ		소엽(蘇葉)	1,200	중지실(枳實)	6,000	황금(黃芩)	6,000
맥문동(麥門冬)	거심 7,000 막막 5,300	속단(續斷)	9,000	지부자(地膚子)	귀	황기(黃芪)	6년근 60,000 3년근 38,000 1년근 8,000
밀양산	거심 8,500	승마(升麻)	귀	죽여(竹茹)	3,500	황백피(黃柏皮)	3,800
목과(木果)	1,600	시엽	2,700	지골피(地骨皮)	귀	해동피(海桐皮)	4,800
통목단(通牧丹)	上 12,000 中 7,500	식시호(柴胡)	통 上 15,500	건지황(乾地黃)	大 5,500 中 4,500 小 4,000	황정(黃精)	小 8,000
		ㅇ		지모(知母)	3,500	호장근(虎杖根)	1,800
		(토)오공(蜈蚣)	60,000	ㅊ		후박(厚朴)	3,000
		(원)오가피(五加皮)	귀	차전자(車前子)	귀		
		(막)오가피(五加皮)	4,500	차전초(車前草)	1,500		