

암을 이기는 신비의 천연항생물질

프로폴리스의 기적

- 지난호에 이어서 -

제3장 전문의도 놀라는 여러 가지 효능

♣ 요통과 생리통

여성은 대부분 생리통으로 고생을 합니다. 생리 때의 기본 증상으로는 대부분 두통, 복통, 요통, 유방의 통증, 불쾌감, 신경예민증상 등이 나타납니다. 개인에 따라서 차이는 있지만 대부분 요통과 복통이 심하고 생리를 시작하면 2일째는 아침에 일어나는 것도 귀찮게 느껴집니다.

요통이 심할 때는 자궁내막증, 자궁염증, 자궁근종 또는 자궁전후경궁 등을 예상할 수 있습니다. 생리통이 있을 때마다 여성들이 진통제를 복용하는데, 이것은 일시적인 효과뿐이고 근본적인 치료는 되지 않습니다.

그래서 프로폴리스가 함유된 벌꿀요법을 권하고 있습니다. 프로폴리스는 벌꿀과 혼합해서 마시는 것이 가장 먹기 쉽다고 알려져 있습니다. 일설에 따르면 프로폴리스가 함유된 벌꿀은 로얄제리의 대체와도 견준다는 정도입니다.

여담으로 에베레스트산에 처음으로 등정한 뉴질랜드 등사가이며 양봉업자인 힐라이 경의 스테미나 식품은 벌꿀이었다는 얘기는 유명합니다.

비타민이나 미네랄이 풍부하게 함유된 벌꿀은 진통작용이나 마취작용이 있는 프로폴리스를 섞어 마시는 것이 체력회복을 촉진하고 생리통을 부드럽게 하는 효과가 있다는 것을 충분히 생각할 수 있습니다.

프로폴리스 함유의 벌꿀을 만드는 방법과 복용방법
벌꿀을 한 컵의 물에 플라스틱 수저로 한 스푼 넣어 잘 저은 후 프로폴리스를 3~4방울 떨어뜨려서 혼합합니다. 프로폴리스 함유의 벌꿀을 생리예정일 1주일 전부터 1일 2회(아침식사 전과 잠들기 전) 마십니다. 증상에 따라서 프로폴리스는 5~6방울로 증량해서 마시고, 증세가 호전되었다 해도 꾸준히 실시하는 것이 좋습니다.

♣ 혈액암인 백혈병이 치유되고 부작용 경감

4살 때 백혈병 진단을 받은 한 소녀는 그때부터 암과의 투병생활이 시작되었습니다. 소녀의 병명은 급성 임파성 백혈병으로 어린이의 혈액암 중에서는 가장 흔히 볼 수 있는 병이었습니다. 이 병에 걸리면 한참 장난을 칠 나이임에도 불구하고 기운이 없고 식욕이 없으며 탈수상태가 생기는 경우도 있습니다. 또한 코피가 나거나 백혈구 중 임파구가 이상증가하고 과립구가 감소되며 감염 저항력이 저하되어 열이 나는 증상이 나타납니다.

병원에서의 치료는 혈액의 흐름에 따라 온몸에 퍼진 백혈구 세포를 화학요법에 의해서 몸 속 구석구석까지 약물을 침투시켜 사멸시키는 방법을 취합니다. 화학요법 치료를 위해서는 체력유지도 중요합니다. 그 때문에 몸의 상태를 가급적 빨리 개선시키는 일이 중요한 것입니다.

병원에서 실시하는 화학요법은 백혈병 세포를 죽이고 조혈기능을 정상화하는 치료인데 쉽게 효과가 나타나지 않고, 부작용 때문인지 머리카락이 빠졌습니다.

소녀는 먼저 프로폴리스를 1회에 10방울, 1일 3회(약2그램씩) 미지근한 물에 마셨습니다. 보통 처음 마실 때는 어른도 1회에 10방울이 많은 편인데, 소녀의 경우 체력회복에 중점을 두고 양을 증가한 것입니다. 독특한 냄새가 나는 천연 물을 처음에는 마시지 않으려 했습니다. 그러나 프로폴리스를 계속해서 마시고 양을 15방울에서 20방울로 더 늘렸습니다. 약 1년이 지나자 모발도 새로 나고 체력이 조금씩 회복되며, 무엇보다 병원치료의 부작용이 경감되는 징후를 보이기 시작했습니다.

요즘은 소아백혈병의 약제투여 등 치료방법이 진보되었지만, 그 효과가 누구에게나 똑같지 않으며, 부작용도 만만찮습니다. 소녀가 다니고 있는 병원에서는 회복이 갑자기 빨라진 것에 대해 놀리고 있지만, 이것은 프로폴리스의 정혈작용, 항균작용 등이 복합적으로 작용해서 백혈병 세포를 억제하고 있다고 봅니다.



프로폴리스는 천연항생물질로써 탁월한 작용을 한다는 것에 다시 한번 놀라지 않을 수 없습니다. 특히 이전보다 병원치료가 고통스럽지 않다는 것은 프로폴리스의 효과라고 여겨집니다.

♣ 변비

현대인의 질병 중에 하나로 변비를 들 수 있습니다. 병이라고 하기엔 경미하고 누구에게 이야기 할 수도 없는 부분입니다. 그러나 직장인, 여성, 수험생 대부분이 변비로 고생하고 있습니다. 변비는 장내 유해균을 생성하기 때문에 건강에 해롭습니다.

변비는 앓은 채 오랫동안 일을 한다든지 운동부족, 정신적인 스트레스나 식사의 부조화, 불규칙적인 생활 등이 그 원인으로 일어납니다. 선천적으로 장이 건강하지 못하나 분일 경우에는 과로나 스트레스를 받으면 바로 변비로 나타난다고 합니다. 변비가 심하면 피부가 거칠어지지만 변비를 없애거나 또는 위장이 약한 사람이 위장활동을 잘하게 하는 것만으로도 피부는 깨끗해집니다.

프로폴리스는 장의 연동운동을 활발하게 하는 작용이 있습니다. 러시아에서는 기니피그(실험용 쥐의 총칭)의 장관에 프로폴리스 수용액을 첨가했더니 장을 지배하는 신경에 직접작용(흡수력이 강해지고 수축기간 단축됨)을 했다는 실험보고가 있습니다.

또 동유럽의 병원에서는 급성, 만성 대장염의 환자에게 프로폴리스(알콜 용액 30~40방울)를 사용했더니 변비에도 유효했다는 의사의 임상사례가 보고되어 있습니다.

프로폴리스가 변비에 잘 듣는 이유는 장이 연동운동을 촉진하는 작용이 있다는 것과, 항균작용이 유효하게 작용한다는 것입니다.

장 속에는 100여종의 세균이 있다고 하는데, 이들 세균은 식물의 성분이나 장내 분비물을 영양분 삼아 번식하고 있습니다. 이 세균은 장내의 유효한 균과 유해한 균, 두 종류가 있어서 인간의 생리에 큰 영향을 주고 있습니다. 장내의 비타민을 합성한다든지 소화흡수를 돕는 것을 유효균이라 하고 부패발효를 일으킨다든지 아민류, 메탄가스 같은 유해물질, 발암물질을 만드는 것을 유해균이라 부르고 있습니다. 변비가 심하게 되면 식물의 노폐물이 장내에 남아서 숙변으로 장벽에 붙어 건강을 침해하는 원인이 됩니다. 프로폴리스를 먹으면 항균작용에 의해서 장내의 유해물질을 없애는 결과를 가지고 옵니다.

♣ 위장활동을 돕고 피부미용에 탁월

변비는 미용과 건강의 절대 적(敵)입니다. 변비가 심하면 피부가 거칠어집니다. 그러나 변비를 개선시키

거나 위장활동을 잘하게 하는 것만으로도 피부는 깨끗해집니다. 깨끗한 피부를 원한다면 식사에 주의하면서 충분한 수면을 취하고 스트레스를 없애는 생활을 하는 것이 무엇보다 중요합니다. 그 중에서도 식사내용에 신경을 써야 합니다.

변비를 해소하고 피부를 아름답게 하기 위해서는 프로폴리스의 항균작용이나 장의 연동운동을 촉진시키는 활동을 기대하며, 장내의 유해물질을 흡수하고 배설시키는 효과가 있는 식물섬유를 많이 섭취해야 합니다. 변을 부드럽게 하기 위해서는 야채나 수분을 충분히 취할 필요가 있습니다.

장의 연동운동을 높이기 위해서는 찬 것이나 장내에 독소를 흡수하는 식물섬유소가 필요합니다. 그래서 변비로 고생하는 사람이나 변의가 일어나지 않는 사람은 새벽에 일어나자마자 냉수 한 컵에 프로폴리스 2~3방울 떨어뜨려 3~4일 정도 마시면 됩니다. 물은 수돗물이 아닌 순수하고 깨끗한 것을 권합니다.

그리고 아침 식전에 가벼운 운동을 해서 장에 자극을 주는 것도 좋습니다. 식사 때 반찬류는 식물섬유를 많이 함유한 우엉, 당근, 무 등의 근채류나 콩나물, 버섯류, 녹황색나물, 김치 등을 포함한 식사를 하면 좋습니다. 야채를 싫어하는 사람은 토마토 주스에 프로폴리스 1~2방울을 넣어도 좋습니다.

피부와 장의 활동에는 밀접한 관련이 있어 신체내부의 병이나 이상이 있을 경우 민감하게 피부에 반영됩니다. 그러나 피부는 그 사람의 정신상태에도 관계가 있습니다. 상쾌하게 하루하루를 보내면 혈액순환도 잘되고 자연히 피부는 더욱더 윤기가 나게 될 것입니다.

♣ 여드름 치료와 프로폴리스 첨가 화장품

루마니아에는 국제양봉대학이 있습니다. 놀라운 사실은 꿀벌에 관해 연구하는 대학이 있다는 것입니다. 더구나 그 대학 연구소에서는 화장품 담당자도 있고, 많은 여성연구자가 활동하는 등 꿀벌에 관한 연구에서는 동구에서도 역사가 있는 나라라고 합니다. 루마니아에서는 벌써부터 프로폴리스 첨가 여드름 치료약이 판매되고 있습니다.

우리나라에서도 프로폴리스 첨가 화장품에 대한 관심이 높아지고 있습니다.

자연에서 얻은 것을 그대로 사용하는 것이 세계적으로 활성화되고 있어 프로폴리스와 같이 부작용이 전혀 없는, 그것도 피부에도 유효한 여러 가지 약효가 있는 민간약의 활용은 앞으로 더욱 활성화될 것으로 기대됩니다.

이미 프랑스, 독일에서는 여드름이나 피부용 크림과 대머리 가려움증을 없애는 샴푸에 프로폴리스를 첨



가한 예가 많습니다. 러시아에서는 여드름 치료제나 백발방지, 헤어 스프레이 등에 프로폴리스 추출액을 첨가한 상품이 쓰여지고 있습니다.

외국에서는 왜 프로폴리스 첨가 화장품이 상품화되고 주목을 받고 있는 것일까요? 그것은 프로폴리스의 항균작용이 피부세포에 대한 활성화작용, 항산화작용이 있어서 기미, 주근깨, 사마귀 등에도 효과가 있기 때문입니다.

♣ 프로폴리스 크림을 만드는 방법

피부의 신진대사를 활발하게 한다는 프로폴리스를 이용해서 화장품을 스스로 만들 수는 없을까요? 프로폴리스에 대한 치료법을 지도하고 있는 자연미용 연구가들은 프로폴리스 크림을 만드는 방법에 대하여 다음과 같은 흥미 있는 얘기를 들려주었습니다.

“옛날부터 전해오는 자연화장품이란 것은 벌꿀, 해초, 약초 등을 주원료로 한 것이죠. 향료, 타르색소, 계면활성제, 광물유 등 석유화학물질을 함유하지 않은 화장품에는 프로폴리스를 혼합해서 사용하는 방법이 있었습니다.”라는 것이었습니다.

자연색소 그대로의 화장품이라면 프로폴리스가 갖는 세포에 대한 활성화작용이나 항산화작용도 손상되지 않는다는 것입니다. 피부 본래의 작용을 손상시키기 쉬운 합성크림이 아니기 때문에 건조한 피부도, 지방성 피부에도 그 질에 따라서 자연적인 화장이 손쉽게 됩니다.

크림이란 것은 어느 것이든 계면활성제가 들어 있습니다. 계면활성제는 피부에는 좋을 리 없고, 클레오파트라라는 아니지만 기름 그 자체를 사용하는 것이 좋을 것입니다.

피부가 아름답다는 것은 바로 건강의 상징입니다. 일상적으로 사용하는 화장품은 자연색소를 쓰는 것이 피부 관리에도 좋습니다. 특히 지방성 피부로써 여드름이 나기 쉬운 사람은 자연색소의 화장품에 프로폴리스를 혼합해서 사용하면 항균작용, 항염증작용 등 프로폴리스 약효가 효과적으로 나타납니다.

요즈음은 프로폴리스에 대한 연구가 우리나라에서도 많이 진행돼 현재 프로폴리스 크림이 시판되고 있습니다. 그리고 화장품업계에서도 발빠르게 대응해 프로폴리스 함유 화장품 등을 개발하고 있습니다. 간단하게는 화장품에 첨가하거나 식물성유지에 섞어서 사용하는 예도 있다고 합니다.

여드름 등은 세균에 감염돼 화농할 때가 있습니다. 그것을 예방하는 역할을 하는데, 프로폴리스를 혼합한 마유는 하나의 예라고 할 수 있습니다. 이러한 것을 이용해서 얼굴 마사지를 할 때는 밤에 잠들기 전에 안면근육의 주행(이마, 비근의 T-Zone, 안쪽

뺨, 눈 주위, 턱 등)에 따라서 합니다. 매일 계속하면 사람에게 따라서는 1주일에서 10일쯤이면 얼굴에 생기가 돌며, 눈가의 잔주름이 없어지고 피부에 윤기가 흐를 것입니다.

♣ 기미와 주근깨

기미와 주근깨는 여성에게 있어서 피부미용의 고민 중에 하나입니다. 기미와 주근깨를 없애는 것은 재발로 인해 아주 힘이 든다고 알려져 있습니다. 특히 주근깨에 대해서는 지금까지 완전한 치료법이 없다고 할 정도입니다.

그러나 프로폴리스면 그것도 가능하다는 임상사제가 있습니다. 나이가 들면(물론 젊은 사람도 가끔은 있음) 얼굴이나 손등에 갈색반점(노인성 기미)이 있습니다. 이것은 피부의 노화현상 중 하나입니다.

기미나 주근깨가 생기는 것은 멜라닌 색소가 생성되기 때문입니다. 젊었을 때는 활발한 신진대사로 인해 새로운 세포가 계속해서 만들어져 직사광선을 받아도 햇빛에 그을린 것이 남지 않으나, 나이를 먹으면서 남녀 모두 멜라닌 색소가 표피에 침착되어 기미나 주근깨가 남는 것입니다.

기미가 많은 사람이 주위의 조언으로 프로폴리스 혼합 마유를 만들어 얼굴에 발랐습니다. 1개월쯤 지난 후 어느날 주위에서 얼굴에 기미가 없어지는 것 같다고 해서 거울을 보았더니, 뺨에 있던 기미가 많이 사라졌다는 것을 알게 되었습니다. 그 후에도 계속 사용하고 있으며, 손등의 갈색반점에도 발라 지금은 많이 없어졌다고 합니다.

젊은 여성의 경우, 햇빛에 그을린 뒤 기미가 남았다고 해도 프로폴리스 혼합 마유를 화장품 대신 바르면 프로폴리스에는 혈액순환을 촉진해서 혈액을 좋게 하고 피부의 저항력을 증가시키는 작용이 있어 회복이 훨씬 빨라집니다.

그러나 프로폴리스는 피부에 침투해서 신진대사를 활발하게 하는 작용은 있지만 직접적으로 피부를 희게 하는 작용은 없습니다. 하지만 피부에 적당한 윤기를 주어서 부드러운 살결을 간접하게 하는 것은 확실합니다.

노인성 기미는 소위 과산화지방질과 관계가 있습니다. 평소에도 프로폴리스 혼합의 마유를 사용하면 기미가 생기는 것을 억제하는 것이 가능하다고 봅니다.

다음은 프로폴리스를 모두 마신 뒤 그 병에 아직도 남아 있을 몇 방울의 프로폴리스를 이용하는 방법을 알려드리겠습니다. 프로폴리스 병 속에 탄산수를 넣어서 화장수(스킨)를 만듭니다. 스킨 대신 아침저녁 얼굴에 발라 보십시오. 2~3일 후면 피부가 매끈해



진 것은 물론, 윤기가 난다는 것을 체험할 수 있을 것입니다.

♣ 미용제품과 병용하면 효과 탁월

예로부터 여성은 아름다움을 가꾸기 위해 여러 가지 화장품을 사용해 왔습니다.

이웃 일본에는 최초의 의학서 '의심방'이란 책 속에 '미인방'이라는 여러 가지 미용법이 있습니다. 그 내용 중에, 「안면을 가꾸는 기술로는 행인(한방에서 쓰는 약재로 살구씨의 속을 말함) 한 되, 참깨 껍질을 벗겨 가루로 뺀 것 다섯 되를 혼합해서 기름에 졸여 찌꺼기를 버리고 마자인(일명 삼씨, 한방에선 남산, 공수병, 변비에 쓰이는 약재) 반되를 더 넣고 졸여서 하얗게 된 것을 얼굴에 바르면 추위에도 견디고 윤기가 나서 마치 선녀처럼 됩니다」라고 소개되어 있습니다. 행인은 살구씨, 마자인은 대마씨이므로 고대의 여성도 화장품을 사용했다는 것입니다. 이 연고를 현대식으로 말하자면 바로 합성약품이 들어 있지 않은 순수한 천연화장품이 되는 셈입니다.

그러면 현대 한의학에서 미용을 위해 쓰이는 것은 어떠한 것이 있는 것일까요? 그 대표적인 것이 기미, 주근깨, 여드름, 거친피부, 검은 피부에 잘 듣는 한방 미용약 '계지복령환'이 있습니다. 이 한방약에 프로폴리스를 몇 방울 떨어뜨려 복용하면 그 상승효과로써 더욱 약효를 극대화시킬 수 있습니다.

계지복령환에 함유된 생약에는 미용을 돕는 이온작용이나 항균, 항염증, 항바이러스 등이 함유되어 있습니다. 다시 말하면 프로폴리스에 함유된 약효와 계지복령환은 유사한 약효가 있다는 것입니다. 동양의 한방약과 서양의 민간을 병용하면 미용효과는 한층 더 높을 것입니다.

계지복령환은 마시기 쉽고 가지고 다니기 편리하게 한방 엑기스제로 만들 수 있습니다. 그것을 미지근한 물에 풀고 프로폴리스 2~3방울 첨가해서 마시면 미용효과는 탁월할 것입니다.

♣ 햇볕에 탄 습진에는 자연소재의 화장품과 섞어서

여름이 되면 햇볕에 탄 뒤 습진으로 고민하는 여성들이 많아집니다. 햇볕에 탄 뒤에 나타나는 습진의 경우, 화장의 일종으로 피부에 수포가 생기기도 합니다. 그러한 상태에서 프로폴리스를 얼굴에 바를 때 어떠한 주의가 필요한지 알아보았습니다.

프로폴리스는 알콜 도수가 높기 때문에 피부의 자극이 걱정됩니다. 이러한 피부자극을 덜기 위해 자연소재의 기름이나 화장품에 한 방울 섞어서 사용하는 것이 좋습니다. 시간이 지나면 분리되는 제품도 있기에 화장품으로써는 얼굴에 바르는 경우 올리브유

가 좋다고 생각합니다. 그렇게 하면 호전반응도 걱정 없이 햇빛에 탄 뒤에 습진에 대처할 수 있을 것입니다.

♣ 불면증과 향기요법

프로폴리스에는 독특한 향기가 있습니다. 그것은 삼림의 수목이나 잎사귀에서 발산되는 휘발성분(화학성분)인 피톤치드(식물이 자기보호를 위해 발산하는 냄새로써 살균력을 지니며 삼림욕의 효과는 이물질이 인체의 피로회복, 자율신경의 활성화 등에 작용한다고 함)가 함유되어 있기 때문입니다. 유럽 등지에서 프로폴리스가 삼림욕의 정수라고 일컬어지는 것은 그것 때문으로 숲이 자기보호를 위해 대기 중에 발산하는 피톤치드는 인간의 마음과 몸을 회복시키는 '숲 속의 정수'인 것입니다.

그래서 프로폴리스의 냄새를 맡으면 기분이 안정됩니다. 불면증 치료제로 요즈음 각광을 받고 있는 것에는 향기요법, 아로마요법이 있습니다. 이 요법은 가급적 수면제를 사용하지 않고 자연스럽게 수면을 도와주는 것입니다.

프로폴리스의 피톤치드 효과도 이와 같이 심신의 피로를 풀어주고 편히 잘 수 있도록 유도하는 것이라 봅니다. 잠을 못 이룰 때는 먼저 프로폴리스 병 뚜껑을 열고 냄새를 맡습니다. 그리고 프로폴리스를 물에 용해해서 스프레이로 방안에 뿌리면 냄새도 없어 집니다. 기분을 안정시키기 위해 냄새를 맡으며 옆으로 누운 채 심호흡을 하고, 특히 복식호흡을 천천히 되풀이합니다. 그러면 심적으로 안정이 되며 잠도 편히 잘 수가 있습니다.

또 심호흡을 한 뒤 손가락을 하나하나 정성껏 문지릅니다. 손가락은 각각 내장과 관련이 있고 손가락을 문지르는 것은 건강법의 하나이며, 문지르면 잠이 올 때도 있습니다. 다시 말하면 프로폴리스 효과를 극대화시킬 수가 있습니다.

그밖에 머리 꼭대기에 백회란 경혈이 있는데 그곳을 성냥개비 끝으로 가볍게 눌러주면 머리의 심에 짜릿한 감촉을 느낄 수 있습니다. 프로폴리스 냄새를 맡고 스스로 백회의 경혈을 자극해 주면 자연히 잠이 들게 됩니다. 백회의 경혈은 프로폴리스의 호전반응으로 어지러움, 귀울림, 두통 등이 생겼을 때도 좋은 효과를 나타냅니다.

불면증으로 고민하는 사람은 꼭 프로폴리스 냄새를 맡고 또 심호흡, 손가락 마사지, 백회의 경혈을 자극하면 잠이 잘 오게 되어 있습니다. 잠이 안 온다고 초조해 하기 전에 취침을 위한 분위기를 조성한 뒤 프로폴리스를 활용해 주는 것이 좋습니다.

♣ **미용과 삼림욕의 효과가 있는 프로폴리스 목욕법**
우리는 온천욕의 효과에 대해서는 잘 알고 있습니다. 독특한 냄새로 인해 심신의 피로가 풀리고, 또 여러 가지 성분들로 인해 건강에 효과가 많다는 것은 널리 알려져 있는 것들입니다.

온천의 영향으로 가정용 입욕제가 많이 개발되었지만, 그 효과는 진짜 온천보다는 미흡합니다. 그러나 피로회복이나 보온효과 등 나름대로의 작용은 있습니다.

유황천의 독특한 향기는 긴장과 스트레스를 풀어줍니다. 입욕제가 인기인 이유는 온천작용의 효과와 더불어 그 향기로 우아한 온천기분을 즐길 수 있기 때문일 것입니다.

고대 이집트인은 약초탕을 즐겼으며 아름다운 피부를 위해 이용했다고 합니다. 그 중에서 당나귀 젖으로 채운 탕 속에 들어가서 미용과 건강(피로회복)을 유지한 사람이 바로 클레오파트라였습니다. 이밖에 빨간 장미 꽃잎을 육조에 띄워 그 향기를 마시는 입욕법도 있습니다.

옛날부터 많은 사람들이 이용해서 민간요법으로 사랑을 받은 창포탕, 유자탕 등 약탕도 향기를 즐기는 입욕법이라 할 수 있을 것입니다.

향기는 기분을 안정시켜 주는 진정효과가 있습니다. 프로폴리스의 향기 성분에 대해서는 계속 연구 중이지만 확실히 기분을 안정시키는 효과가 있습니다. 피톤치드는 진정효과가 있고 그것을 흡수하면 부교감신경이 높아져서 온천과 같이 아세틸콜린의 분비를 촉진시켜 줍니다.

아세틸콜린은 신경의 긴장을 풀어주고 말초혈관의 혈류를 원활하게 통과시켜 주는 작용이 있는데, 미지근한 물 속에 몸을 담그면 느긋한 기분이 되는 것은 부교감신경의 말초에서 아세틸콜린이란 물질이 다량으로 분비되기 때문입니다.

프로폴리스의 향기는 삼림 속에 있는 것과 같은 느낌을 들게 하고, 이러한 상상이 온천의 전시효과 대신 하고 있는 것입니다. 피로를 풀고 입욕의 이점을 얻을 수 있는 것도 온천효과와 하나입니다.

현재까지의 사례에 의하면 프로폴리스 탕에 입욕하면, 냉증으로 허약한 사람과 전체 피부가 거무스레하고 손바닥이나 발바닥에 식은땀이 나는 사람 모두 혈액순환을 좋게 하고, 몸 전체의 긴장을 풀어주는 작용이 있어서 피부에 효과가 있다고 합니다.

미국에서는 프로폴리스가 함유된 샴푸나 여드름, 진성 피부에 사용하는 의약품이 판매되고 있습니다. 만약 목욕을 즐기는 사람이라면 프로폴리스 목욕으로 미용과 피부관리에 최고의 효과를 보게 될 것입니

다.
피부흡수는 그 성분이 피부에 부착되어 있는 동안 계속됩니다. 따라서 피부에 묻은 성분을 탕에서 나오자마자 씻어버리거나 수건으로 닦으면 그만큼 프로폴리스가 갖는 유효한 작용이 약화되는 것입니다. 그러므로 탕에서 나오면 수건을 사용하지 말고 그대로 건조시키는 것이 좋습니다.

♣ **유행성 결막염**

여름철이나 이상기온으로 우리 주위에는 전염성이 강한 결막염이 유행합니다.

우리의 눈은 중앙의 각막부분을 제외하고는 결막이란 막으로 싸여 있고, 이 결막은 눈의 가장자리에 붙어 있어서 염증이 일어나기 쉽습니다. 눈이 충혈되고 빨개지며 눈곱이 많이 끼는 증상이 결막염입니다.

결막염은 눈에 세균이 들어가서 생기거나 광학스모그, 겨울의 눈(雪) 반사, 여름의 강한 태양광선 등이 원인이 되는 경우도 있습니다. 유아나 초등학교 등 대부분 어린이들이 잘 걸리는 유행성 결막염은 수영장 등에서 잘 전염되기 때문에 풀(pool)성 결막염이라 부릅니다. 그러나 이것은 아데노바이러스에 의한 것으로 결막염뿐만 아니라 각막염도 일으키는 일이 있습니다.

백안이 충혈되며 굴러다니는 듯한 이물질이 느껴지고, 눈물이 많이 나는 것이 그 시초입니다. 병원에 가면 항생물질의 연고나 점안 약을 주며 1~3주간 투여하지 않으면 안 되는데, 유행성 결막염에 걸리면 유치원이나 학교는 쉬게하고 집에서 편히 지내게 해야 합니다.

염증이 심할 때는 목욕도 절대 금해야 합니다. 그러한 증세가 있는 어린이에게는 안과치료와 병용해서 사용할 수 있는 것이 프로폴리스입니다. 프로폴리스의 장점 중 하나가 천연물질이기 때문에 병원치료와 병용해도 부작용이 없다는 것입니다. 이는 많은 체험사례에서 알 수 있는 것입니다.

프로폴리스가 스프레이식으로 되어 있으면 안약을 넣는 것보다 간단히 뿌릴 수 있어 사용이 간편합니다. 눈에 사용할 때는 잘 스며들기 때문에 아주 묽은 용액을 사용해야 합니다. 프로폴리스의 항균작용, 염증을 억제하는 항염증작용으로 충분히 좋은 결과를 얻을 수 있을 것입니다.

- 다음호에 계속 -