

보약에 대해 잘못 알려진 속설(俗說)



-보약에는 인삼이나 녹용이 꼭 들어가야 한다?

보약이라고 해서 무조건 인삼이나 녹용이 들어가는 것은 아니다. 자신의 건강상태나 체질적인 요인 등을 고려해 적합하고 필요한 약물을 사용해야 한다.

-보약(특히 숙지황)을 먹을 때 무를 먹으면 흰머리가 난다?

그렇지 않다. 숙지황과 무는 서로 상반된 성질을 가지고 있어 약효의 감소는 있을 수 있으나 흰머리가 나는 것은 아니다.

-보약을 먹으면 살이 쪼든다?

살이 쪼는 것은 유전적 요인이 대부분이며, 이밖에 식생활 습관, 생활 관리, 병적 요소(내분비 질환 등)에 의해 유발된다. 한의학에서는 비만의 원인을 주로 수분대사장애로 발생하는 병적 요인(습담:濕痰)으로 보고 있는데 적합한 약물치료를 통해 오히려 체중을 줄일 수도 있다.

-어릴 때 녹용을 먹으면 머리가 둔해진다?

전혀 근거가 없는 속설로 오히려 임상적으로 볼 때 녹용은 소아의 성장발육을 도와주는 효과가 있다.

-여름철에 보약을 먹으면 땀으로 다 나간다?

땀이란 우리 몸에서 열 대사 과정에서 처리되는 노폐물의 일종으로 보약성분이 빠져나가는 것은 아니다. 오히려 여름철에 땀을 많이 흘려 원기가 부족할 때에는 보약이 필요하다. ☺

<출처 : 연합뉴스>

