

생약제를 이용한

민간요법

구내염일 때

•결명자즙 - 구내염의 조기 치료에 효과가 있다.

결명자는 통증을 억제하고 소화를 촉진시키는 효능이 있다. 결명자 5~10g에 3컵의 물을 붓고 껍질이 터져 진득한 속이 나올 때까지 달인다. 이 즙을 입속에 2~3분 정도 머금고 있다가 뱉는다. 이것을 여러번 되풀이하면 구내염의 조기치료에 효과를 볼 수 있다.

•가지연고 - 입 속 병에 특효약이다

여름철 채소는 몸을 식히는 것들이 많은데 그 중에서도 가지는 열을 내리는

통증을 가라앉히는 등의 작용을 해 옛부터 구내염에 특효약으로 알려져 왔다.

구내염에 걸렸을 때는 가지를 검게 구워 분마기에 넣고 갈아서 꿀로 잘 버무린 다음 염증이 생긴 부위에 발라 주면 잘 듣는다. 가지의 껍질을 햇볕에서 바짝 말려 가루를 내 환부에 바르면 염증이 가라앉고 치통 예방에도 효과가 있다.

•연근 달인 물 - 염증을 가라 앉힌다

연근에 풍부하게 들어 있는 타닌에는 염증을 가라앉히는 소염작용, 조직을 긴장시켜 조여 주는 수렴작용, 상처부위를 피를 멎게 하는 지혈작용, 단백질의 응고작용 등이 있어 구내염 치료에 효과가 있다.

연근을 얇게 썰어 물을 붓



고 달여서 이 물로 하루 5~6회 양치질을 한다. 며칠분을 미리 만들어 놓고 사용해도 좋은데, 이때 용기는 유리병으로 해야 한다.

•토마토주스 - 구내염으로 인한 갈증을 풀어 준다

토마토는 병으로 인한 심한 갈증을 해소시키고 위액을 촉진시켜 음식이 소화를 도우며, 위를 튼튼하게 하는 역할도 한다. 또한 토마토에 포함되어 있는 비타민 B2는

피를 맑게 하고 혈관을 튼튼하게 하는 구내염에 좋은 효과를 나타낸다.

가벼운 구내염 증세가 있으면 신선한 토마토로 주스를 만들어 몇분간 입안에 머금고 있도록 한다. 수시로 반복

하면 좋은 치료 효과를 얻을 수 있다.

딸꾹질이 날 때

•부추씨가루 - 숨쉬기가 괴로운 딸꾹질에 좋다

끈질기게 나는 딸꾹질은 수면을 방해하기도 하고 식사조차 어려울 정도로 번거로운 증세다.

오랫동안 멎지 않아 숨쉬기조차 괴로운 딸꾹질에는 부추씨를 말려 가루로 만든

것을 하루에 3회 먹도록 한다. 부추는 마늘과 마찬가지로 강장, 강정 작용이 있고 약효도 다양해서 복부 통증이나 기관지염에도 뛰어난 효과를 나타낸다.

•감꼭지와 생강달인 물 - 위장을 따뜻하게 한다.

감꼭지는 옛부터 딸꾹질이나 트림, 구토증 등의 치료제로 쓰여왔다. 어린아이의 딸꾹질은 위장이 차가워져서 일어나는 경우가 많은데, 이럴때 감꼭지와 생강달인 물을 마시면 위장이 따뜻해지면서 딸꾹질이 멎게 된다. 잘 익은 감의 싱싱한 껍지와 껍질을 벗겨 얇게 저민 생강을 푹 달여서 꿀을 조금 섞어 마시면 한결 맛이 좋다.

<먹으면 치료가 되는 음식 672 중 발췌>

국산한약재 - 도대시세표

한국생약협회
중앙가격사정위원회 제공

시세는 변동될 수 있습니다.
(2005년 5월 31일 현재, 600g 상품기준)

품명	금액
가	
갈근(葛根)	각갈근 2,500 편갈근 2,200
(북)강활(羌活)	절 4,300
(남)강활(羌活)	절 5,800
건강(乾薑)	절 12,000
감국(甘菊)	上 15,000 中 11,000
감초	5,000
결명자(決明子)	3,500
식고본(藜蘆)	절 5,000
(토)곽향	1,700
구기자(枸杞子)	청양 16,500 진도 19,000
구절초(九節草)	3,500
구맥(瞿麥)	4,500
식길경(桔梗)	통 18,000 절 6,800
나	
나복자(蘿蔔子)	1,200
남성(南星)	7,000
다	
(일)당귀(白當歸)	통 7,000 절 8,000
(토)당귀(土當歸)	통 5,000 절 5,800
대계초	절 2,000
대계근	통 8,000
대황(大黃)	절 2,300
독활(獨活)	上 5,500 中 4,000
두충(杜仲)	上 2,200 中 1,700
매	
맥문동(麥門冬)	
청양산 거심	大 9,500 中 8,000
막막	6,500
밀양산 거심	大 12,000 中 10,000

품명	금액
목과(木果)	1,700
목단(楝)	5,500
목적(木賊)	2,500
목통(沐通)	1,200
보	
박하(薄荷)	2,300
(토)반하(半夏)	절 大 21,000
(원)방풍(防風)	8,500
(식)방풍(防風)	절 4,500
백선피(白鮮皮)	절 4,500
백지(白芷)	절 4,700
백출(百朮)	절 上 11,000 中 10,500
백복령(茯苓)	갈복 12,000 설복 10,000
복신(茯神)	9,000
복분자(覆盆子)	9,000
사	
사삼(沙參)	통 4,000 절 4,500
산수유(山茱萸)	上 7,000 中 5,500
생산약(山藥)	21,000
식산약(山藥)	上 9,000 中 7,500 下 6,000
토산사(土山查)	7,000
삼백초	3,000
상백피(桑白皮)	5,000
석창포(石菖蒲)	19,000
소자(蘇子)	4,500
소엽(蘇葉)	2,500
속단(續斷)	10,000
승마(升麻)	5,000
시엽	3,000
식시호(柴胡)	통 上 14,000
원	
(원)오가피(五加皮)	7,000

품명	금액
(막)오가피(五加皮)	3,000
오미자(五味子)	上 22,000 中 19,000
오배자(五倍子)	4,500
옥죽(玉竹)	3,000
어성초	3,000
영지(靈芝)	上 20,000 中 15,000
연교(連翹)	7,000
우슬(牛膝)	절 5,300
운지(kg)	3,500
의이인(薏苡仁)	3,500
음양곽(淫羊藿)	17,000
익모초(益母草)	절 2,200
인동(忍冬)	1,800
인진(茵陳)	1,500
자	
자단향(紫丹香)	1,300
(식)자초(紫草)	8,500
(백)작약(白芍藥)	절 上 10,000 절 中 7,000 절 下 4,000
산백작약(白芍藥)	귀
전호	절 4,900
진범(秦宛)	9,000
진피(陳皮)	절 650
애지실(枳實)	12,000
소지실(枳實)	11,000
중지실(枳實)	8,000
죽여(竹茹)	4,200
건지황(乾地黃)	大 10,000 中 8,000 小 5,000
지모(知母)	6,500
차	
차전자(車前子)	귀
차전초(車前草)	2,000
창이자(蒼耳子)	4,000
창출	9,500

품명	금액
(토)천궁(川芎)	절 7,000
(일)천궁(川芎)	절 4,800
천마(天麻)	40,000
천문동(天門冬)	귀
천화분(天花粉)	3,300
초롱담(草龍膽)	귀
치자(梔子)	5,500
택사(澤瀉)	통 3,500 절 3,800
(원)토사자(兔絲子)	귀
포공영(蒲公英)	통 2,500 절 3,000
하	
(싸리)하고초	8,000
하고하	4,000
(백)하수오(何首烏)	절 上 10,000 中 7,000 下 4,000
행인(杏仁)	귀
향부자(香附子)	절 3,700
향유	2,000
현삼(玄參)	3,500
현지초(玄草)	2,000
현호색(玄胡索)	통 10,000 절 12,500
형개(荊芥)	5,500
황금(黃芩)	15,000
황기(黃芪)	6년근 75,000 3년근 45,000 1년근 11,000
황백피(黃柏皮)	3,500
해동피(海桐皮)	5,500
(산)황정(黃精)	小 6,200
호장근(虎杖根)	1,800
후박(厚朴)	3,300