■ 도라지

초롱꽃과에 속하는 다년생 풀. 뿌리는 살찌고 줄기는 한 대 또는 여러 대가 모여나며 키는 60~100cm 가량이다. 잎은 타원형이며 끝이 뾰족한데 톱니가 있고 잎자루가 거의 없으며 어긋맞게 나거나 돌려난다.

① 갑작스런 오한 · 더위로 인한 위복통 : 마른 도라지 40g(생 것이면 10뿌리 정도)과 생강 5조각을 삶아 그 물을 자주 마신다.

② 약한 천식이나 헛배가 불러 답답할 때 : 도라지 40g(생 것은 10뿌리) · 귤껍질 40g(생 것이면 50개 정도) · 생강 5조각에다 4사발의 물을 부어, 그 물이 반이 되도록 달인다. 이는 하루 분으로 3~5회로 나누어 복용한다.

③ 코의 출혈 : 3~4사발의 물에 도라지 40g(생 것은 10개)을 넣고 끓여서 물이 반으로 줄고 나면 3회로 나누어 마신다. 토혈(吐血) · 하혈(下血)에도 좋은 처방.

④ 폐병 · 심한 기침 · 담혈(痰血) : 도라지 40g(생 것은 10뿌리)과 80g의 감초를 3되의 물에 삶아서, 물이 1/3 정도로 줄면 식후에 한 번씩 복용한다. 차마시듯 계속해서 복용하면 효과가 있다.

■ 마 늘

백합과의 다년생 풀, 땅 속에 둥근 비닐 줄기를 가지며 잎은 긴 선형이다. 여름에 잎사이로부터 키 60~100cm의 속이 빈 원주형 꽃줄기가 나와 그 끝에 담자색의 두상화(頭狀花)가 핀다. 잎 · 꽃 · 줄기 · 비닐줄기에 독특한 냄새가 있어 양념과 반찬에 널리 쓰인다.

① 치질 : 마늘대와 마늘잎을 한 치 크기로 썰어서 잿불에 묻어 태우면서 그 연기에 쪼인다. 잿불을 담는 용기는 주둥이가 좁은 것을 택하고, 온도는 여기에 앉기가 적당해야 하며 서너 차례 반복이 필요하다.

부인들의 음부가 붓고 가렵고 아프면, 마늘 삶은 따뜻한 물에 그 부위를 자주 씻는다.

② 이질 · 심한 설사 : 껍질벗긴 마늘 2쪽을 찐다. 이것을 둘로 나누어 두 발바닥 사이에 붙이는데, 미리 두꺼운 천을 사용해서 감아 두어야 스며드는 마늘즙으로 인한 상처를 방지할 수 있다.

③ 약을 써도 멎지 않는 코의 출혈 : 앞의 이질 · 설사에서 쓰는 방법을 취하되 오른쪽 코의 출혈이면 왼쪽 발바닥, 왼쪽 코의 경우는 오른쪽 발바닥에 붙인다.

④ 게의 식중독 : 껍질벗긴 큰 마늘을 삶아서 마신다.

⑤ 발가락의 티눈 : 마늘 껍질을 벗기고 찧어서 바른다.

⑥ 남녀의 소변이 자주 흐를 때 : 7쪽의 마늘을 습지(濕紙)로 잘 싸서 잿불에 구워, 아침 · 저녁의 공복에 따뜻한 물로 복용한다.

⑦ 악성 변비 : 3뿌리의 마늘을 껍질을 벗겨서 참깨 100g을 볶아 찧은 다음에 저녁 먹을 때 먹되 며칠을 반복하면 효력이 좋다.

⑧ 어린이 백일해(百日咳) 치료 : 마늘 1근을 껍질을 벗긴 후 찧어서, 끓인 물 3kg에 담가 10분 정도 젓는다. 그 다음에 10시간 정도를 재워 두었다가 베로 걸러서 복용하는데, 초기 증세는 3시간에 찻숟갈로 하나씩 복용하여 장기간 계속한다.

⑨ 만성 설사 : 마늘 1통을 구워 놓고, 식전에 1쪽씩 복용하고, 듣지 않으면 2~3일 계속한다.

⑩ 감기 : 대마늘 3뿌리와 대파 3뿌리, 생강 5조각에 물 두 그릇을 붓고 후추를 조금 쳐서 달인다. 물이 반으로 졸면 다 마시고 땀을 낸다.

⑪ 지네나 뱀 등에 물려 독이 있을 때 : 마늘을 찧어 즙을 마시고 건데기는 상처에 발라 매어준다. 그러나 이 방법은 일시적 변통이므로 속히 딴 조치를 취해야 한다.

⑫ 충치나 풍치의 심한 통증 : 마늘 1쪽을 불에 뜨겁게 해서 아픈 이에 꼭 물고 있는다.

(자료 : 백만인의 의서 「가정한방 동의보감」 (국일문화사))