

건강을 위한 생활 속의 한방지혜

## 손쉽게 만드는 민간 생약

생리통 · 냉증

자 료 · 법인단체 의료보험조합

### 1. 조경의 통증에는 깨소금을 넣은 엽차가 좋다

초경 때의 생리통을 호소할 경우에는 깨소금을 넣은 엽차를 마셔 보도록 한다. 생리가 시작되기 2~3일 전부터 하루 5~6잔 마시게 하는 것이다.

성인의 생리통은 월경 과다증과 마찬가지로 우선 몸의 이상을 점검할 필요가 있다. 이상이 없다면 역시 깨소금 넣은 엽차를 마셔 본다.

### 2. 허리가 잘 때는 썩으로 찜질을

냉증인 사람들 중에는 허리가 차다고 호소하는 이들이 많다. 위작용이 순조롭지 못하기 때문에 빈혈기를 보이고 자율신경 실조를 일으켜 혈액 분포가 편파되기 쉽기 때문이다.

위장은 위작용을 좋게 만드는 게 최고인데, 허리가 차가워서 견딜 수 없는 경우에 썩찜질을 하는 것은 예로부터 내려오는 지혜이다. 썩을 얇은 목면(木棉)천에 싼 다음 허리에 두르도록 한다.

위장 작용을 순조롭게 하는 데는 건위효과가 있는 알로에나 구기자 차도 좋다. 비타민 B1의 흡수를 좋게 하는 부추도 냉증에 효과적이라고 한다.

### 3. 우영청주절임은 생리불순에 효과적

생리불순의 민간 약으로 예로부터 전해져 오는 것이 우영청주절임이다. 깨끗하게 씻어서 껍질을 벗긴 우영을 잘게 썰어서 가제에 싸서 찐다. 찐 우영은 가제째 청주에 집어넣어 2개월쯤 그냥 둔다.

이것을 식사 사이에 1스푼 정도씩 복용하는 것이다. 계속 복용하다 보면 멈추었던 생리가 시작된다.

### 4. 경혈이 많은 사람에게는 연근 즙을

생리 때의 경혈이 지나치게 많거나 갑자기 양이 늘었을 경우에는 자궁근종(子宮筋腫) 등의 병을 의심해 보아야 한다.

하지만 병원에서 검사를 해봐도 아무 이상이 없는데 경혈량이 많다면 연근 즙을 먹는 것이 효과가 있다. 깨끗하게 씻은 연근을 날로 갈아 짜서 그 즙을 마신다.

연근에 함유되어 있는 탄닌은 수렴 성을 갖고 있기 때문에 지혈작용을 하는 것이다. 생리가 오래 계속될 때도 효과가 있다.

### 5. 썩탕 · 알로에 탕은 몸을 따뜻하게 한다.

냉증의 약탕으로는 썩탕이 잘 알

려져 있다.

썩을 생으로 목면주머니에 넣어 끓는 물 속에 넣어 목욕물에 섞는다. 또 말린 썩을 달인 즙을 목욕물에 섞어도 된다.

알로에 탕은 몸을 따뜻하게 해주는 것으로 알려져 있다. 믹서에 간 알로에즙 1/3컵을 목욕물에 넣으면 된다.

### 6. 생리불순에는 익의로 간 단한 사프란주가 특효이다.

사프란주를 만드는 방법은 사프란 30g에 소주 1.8 l, 설탕 300g을 섞어 밀봉하여 냉암소에 보관한다. 3개월 정도 지난 다음 걸러내서 다시 1개월 정도 두었다 먹는다.

향기도 좋고 마시기도 쉬우며 꿀과 함께 섞어서 마시면 딱 좋다.

### 7. 냉증에는 민들레 액기스

손과 발이 얼음처럼 차서 밤에 잠을 이루기 힘들 때에 민들레 액기스를 먹으면 차츰 냉증이 낫기 시작한다.

민들레 액기스는 꽃이 핀 민들레를 뿌리째 채집해서 만든다. 물로 깨끗이 씻어서 햇빛에 말려 잘 건조시킨 다음에 잘게 썰어서 분말기에 갈아 분말로 만든다.

5배의 물을 섞어서 실온(室溫)에 이를 정도 둔 다음 가제로 걸러 양이 1/3이 될때까지 불에 졸인다. 식힌 다음에는 민들레 액체의 1/3 정도 되는 알코올을 섞어서 또 다시 이를 정도 둔 후 천에 걸러내 수분을 증발시키면 완성된다.

완성된 갈색 액기스를 아침저녁으로 한잔씩 적당히 희석해서 마신다. ㉞