

건강을 위한 생활 속의 한방지혜

손쉽게 만드는 민간 생약

고혈압 · 신경통

자 료 · 법인단체 의료보험조합

1. 고혈압에 좋은 것은 감잎차

혈압이 높아지면 심장에 부담이 가며 혈관도 빨리 노화된다. 근본 요법은 식생활 개선이지만 민간약도 좋다.

혈압을 낮추는 작용을 하는 것에 감잎이 있다. 레몬 이상으로 비타민 C를 많이 함유하고 있는 등 건강에 좋으므로 감잎차를 마셔 보는 것도 좋을 것이다.

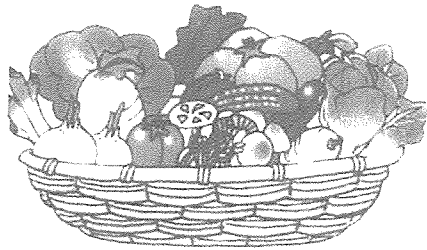
차 대신으로 마실 때는 한 번에 한 큰술 정도를 넣고 뜨거운 물을 부어 7~8분 후에 마시도록 한다.

2. 이질풀도 혈압 강하제가 된다.

들판이나 길가에서 흔히 볼 수 있는 이질풀은 혈압을 낮추고 말초 혈관 강화 작용도 갖고 있는 고혈압 예방제이다.

한여름에 풀을 캐서 그늘에 말려 두었다가 달여 먹는다. 뜨거운 때에 술잔으로 하나 정도를 두시간 간격으로 먹는 것이 가장 효과적이라고 한다.

이질풀은 들에서 나는데, 우리 나



라 각지에 분포해 있으며 옛부터 이질·설사의 약제로 쓰여 왔다.

3. 발작적인 통증에 비파 나무 잎 엑기스찜질

신경통의 통증은 발작적으로 찾아오는 것이 특징이다. 비파나무 잎 엑기스를 만들어두면 통증이 왔을 때 곧 찜질을 할 수 있어서 몹시 편리하다. 겨울의 거무스레해진 잎으로 만들도록 한다.

잘 씻은 비파나무 잎을 1~2cm 폭으로 썰어서 입구가 넓은 병 속에 넣고 소주를 붓는다. 1주일에서 열흘정도 두었다가 잎을 꺼내고 냉암소에 보관한다.

사용할 때는 탈지면에 엑기스를 듬뿍 묻혀서 환부에 대다. 목욕 후 땀구멍이 열려 있을 때가 가장 효과적이다.

4. 허리부터 다리에 걸친 통증에는 쑥차

어깨에서부터 팔에 걸쳐 일어나는 상박 신경통과 더불어 많은 것이 허리에서부터 다리에 걸쳐 일어나는 좌골 신경통이다. 여기에는 쑥차가 좋다.

그늘에 말린 쑥 한 움큼 정도(15g 정도)를 컵 셋 정도의 물에 줄여서 마신다.

익숙하지 않을 때에는 쓴 맛이 남지만, 반년 정도 계속하면 효과가 서서히 나타나게 된다. 단, 쑥잎은 여름에 채취한 것을 사용하도록 해야 한다.

※ 쑥

- 효용 : 요통, 복통, 고혈압에 좋다고 하며 상처나 타박상에도 잘 듣는다.

- 채취 : 손쉽게 구할 수 있는 들풀이다. 어린 잎을 부드러운 5~7월 경에 채취하여 그늘에 말려 둔다. 또 채취한 잎을 건조시켜 분말 상태로 만들었다가 차로 처 놓은 것을 약쑥이라고 한다.

- 이용방법 : 요통, 복통에는, 여름에 잎을 따 모아서 그늘에 말려 줄여서 만든 쑥차를 마신다. 또 쑥잎 날 것 1kg을 목면 주머니에 넣어 욕조에 띄워 물을 끓여 목욕을 하면 치질에도 효과가 있다.

고혈압에는 잎을 날 것으로 찜질이 좋다. 식전에 술잔 하나 정도씩 계속 복용하도록 한다.

하이킹 등에서 상처가 났을 때의 응급처치는 잎과 줄기를 찢어서 상처에 붙이는 것이다. 172