

손쉽게 만드는 민간 생약

어깨결림 · 피로회복

자 료 · 법인단체 의료보험조합

1. 황벽나무의 냉습포는 심한 어깨결림증에 효과가 있다.

옛부터 소염, 진통의 효과가 있는 것으로 널리 알려진 것이 황벽나무이다. 한약방에서 팔고 있으므로 비교적 쉽게 손에 넣을수 있다.

이 황벽나무 분말로 만드는 냉습포는 급성 건초염에도 효과가 있다고 한다. 황벽나무 분말을 같은 양의 밀가루와 섞어서 식초와 생강즙으로 치대어 만든다. 통증을 멎게 하는 습포이므로 만성어깨결림증이나 건초염에 효과가 있다.

2. 건초염에도 효과적인 생강탕 온습포

생강 20g을 갈아서 주머니에 넣어 4컵의 뜨거운 물에 주머니째 담가 흔든다. 생강 성분이 배어 나온 이 뜨거운 물에 타일을 담가 물기를 짰 다음 손목이나 어깨를 찜질한다. 잠들기 전에 30분 정도 하면, 그 다음날에는 통증이 가신다고 한다.

3. 희춘효과도 있는 송엽주

피로회복에는 마늘술이 최고지만 좀 특이한 약주로 송엽주를 들 수

있다. 잘 씻은 적송잎 300g과 레몬 3개, 소주 1.8 l 에 설탕 200g을 섞어 재운다. 3개월 정도 지나면 먹을 수 있다. 자기 전에 술잔 하나 정도 먹는게 기준이다. 희춘의 효과도 있다고 한다.

4. 다리의 피곤은 소금 넣은 물에 발을 담근다.

지나치게 많이 걸거나 오래 서 있거나 했을 때는 다리가 나른해져서 밤에 잠을 잘 못 이룰 정도가 된다. 다리를 높이 하고 쉬는 방법은 일반적으로 잘 알려져 있지만, 소금물에 발을 담그는 것도 효과적이다.

물통에 소금을 한응큼 넣고 따뜻한 물을 부은 다음 발을 담그면 된다. 집에 돌아가자마자 금방하는게 효과적이다.

5. 눈의 피로는 소금물 염차 온습포로

눈이 피로해지면 머리까지 지끈 지끈 아파지고 어깨가 결리는 수도 있다. 그럴 때는 소금물 염차 온습포를 하면 효과적이다. 뜨거운 염차에 소금을 약간 넣은 것을 가제에 묻혀서 눈두덩이에 대기만 하면

된다. 뜨거운 가제가 눈에 닿는 느낌이 좋을 것이며, 머리에서부터 목덜미까지의 피로도 깨끗이 풀리게 된다.

그 다음에 관자놀이를 누르고 비비는 마사지를 가볍게 해주면 보다 효과적이다.

6. 토란껍질로, 지독한 어깨결림증을 해소시킨다.

토란 껍질을 두껍게 벗긴 다음에 강판에 간다. 같은 양의 밀가루와 생강 한톨을 짠 즙에 섞어서 잘 치대면 된다. 이것을 창호지에 펴서 발라 결리는 부분에 갖다 붙인다. 피부가 약한 사람은 가제를 댄 다음에 그 위에 갖다 붙이는데 생강의 양을 줄어도 괜찮다.

7. 피로회복 · 식욕증진의 상비약, 분말마늘

몸이 나른하거나 피곤할 때 꼭 권하는 것이 분말 마늘이다. 마늘 냄새를 싫어하는 사람도 이것은 괜찮다. 위장이 약한 사람에게도 권할 만하다.

껍질을 벗긴 마늘에, 잠길 정도의 물을 붓고서 약한 불에서 물기가 없어질 때까지 졸인다. 계란 노른자를 섞어서 계속 졸여서 노른자가 굳어지면 불을 끈다. 이것을 팔알만한 크기로 만들어 볶은 다음 커피색깔이 되면 분말기에 갈아 분말로 만든다.

하루에 한 번씩 귀이개 하나 정도를 먹으면 된다. 수면부족이나 식욕이 없을 때는 아침 저녁 1회씩 먹는 것도 좋다. 72