

## 민간치료 방법에 대한 지혜

### 너무 피로해 잠 못 들 때 식초 마시면 잠 잘와

잠이 안오거나, 불면증에 시달릴 때 식초를 큰 숟가락으로 한 술 떠서 마셔보자. 잠을 잘 수 없을 정도로 피로한 몸은 파김치처럼 산성경향을 띤다. 식초에는 산성화된 몸을 약한 알칼리성으로 바꿔주는 작용이 있다. 식초를 마시면 불가사의하게 잠이 잘 온다.

### 설사약 없을 때 날계란 넣은 녹차 효과

설사는 나고 금방 약품을 구하기 힘들 때 진하게 탄 녹차를 마시면 효과를 볼 수 있다. 녹차에 함유된 타닌 성분이 위장을 수축시키는 작용이 있기 때문이다. 날계란을 녹차에 넣어 저으면 흰색 가스가 발생하는데, 이것이 설사를 중지시키는 작용을 한다고 한다.

### 무좀 고생 땀 햇볕에 말린 굴껍질 태워 연기 쐬면 효과

여름만 되면 무좀이 재발해서 고생하는 사람이 많다. 시중에 나와 있는 무좀약이나 무좀퇴치의 지방도 많지만 완치가 잘되지 않는다. 이럴 때 햇볕에 바짝 말린 굴껍질을 태워 그 연기를 쐬어주는데, 하루 4-5차례씩 2-3주일 계속하면 효과가 있다고 한다.

### 파래는 니코틴 중화에 탁월한 효과

파래는 인체에 해로운 각종 산을 없애주기도 하지만, 담배의 니코틴을 중화시키는데 탁월한 효과가 있다. 따라서 하루 종일 실새없이 담배연기를 뿜어대는 애연가들에게 파래는 보약 그 이상이라고 할 수 있다. 파래는 지속성 비타민 식품이므로 날마다 먹지 않고 가끔씩 먹어도 효과가 있다.

### 위염, 위궤양에 양배추 날 것 먹으면 효과

현대인들은 업무로 인한 스트레스나 심한 음주 습관 등

로 위염이나 위궤양을 앓고 있는 사람이 많다. 이 같은 위염이나 위궤양에는 양배추를 날로 썰어서 먹거나 주스로 만들어 보름정도 먹으면 효과가 있다.

### 침뿌리, 대추씨 달여 마시면 갱년기 피로해소에 좋아

갱년기가 되면 피로나 권태가 오고, 미열이 나면서 목덜미에서 뒷골까지 굳은 듯이 빠르해지는 때가 있다. 이럴 때는 깨끗이 씻은 침뿌리를 잘 달여서 차 대신 장기간 마시면 효과가 있다. 또 대추씨에 감초를 조금 넣고 서서히 달여서 매일 아침·저녁 장기간 복용해도 좋고, 두릅잎을 삶아 나물로 만들어 장기간 일상식으로 먹어도 좋다.

### 어혈로 생긴 몸의 부기엔 홍차를 마시면 가라앉아

홍차에는 어혈을 풀어주는 성분이 있다. 따라서 홍차를 매일 두 번 2g 정도 달여서 복용하면 어혈로 인해 생긴 몸의 부기를 뺄 수 있다. 특히 여성들의 생리통으로 인한 몸의 부기에 좋다.

### 생강 씹어 먹거나 달여 먹으면 감기에 효과

생강을 날로 씹어 먹고 땀을 내면 감기가 잘 낫는다. 생강즙 반 스푼에 술 한 스푼을 넣고 달여서 공복에 먹으면 더욱 효과가 있다. 생강즙은 토란에 중독됐을 때 마셔도 효과를 볼 수 있다.

### 악성변비엔 볶아 짙은 참깨 마늘뿌리 3개와 함께 복용

악성변비가 있으면 참깨 100g을 볶아 짙어서 마늘 뿌리 3개와 함께 저녁 먹을 때 먹는다. 이렇게 며칠을 반복하면 효과를 볼 수 있다. 또 개를 먹고 식중독에 걸렸을 때는 껌질을 벗긴 마늘을 삶아서 마시면 해독에 효과가 있다. ▲