

## 숙변 제거 · 비만증에 효과 큰

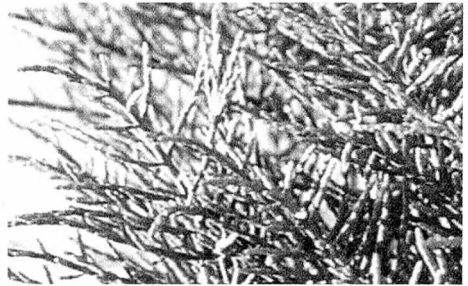
## 함초

함초(鹹草)는 우리나라 서해안 개펄에 자라는 한해살이 풀로 우리말로로는 통통마디라고 부르며, 전체 모양이 산호를 닮았다 하여 산호초라고도 한다.

바닷물과 가까운 개펄이나 염전 주변에 무리 지어 자란다. 줄기에 마디가 많고 가지가 1~2번 갈라지며 잎과 가지의 구별이 없다. 잎은 다육질로 살이 찌고 진한 녹색인데 가을철이면 빨강게 변한다. 꽃은 8~9월에 연한 녹색으로 피고 납작하고 둥근 열매가 10월에 익는다.

함초는 그 이름대로 맛이 몹시 짜다. 함초는 거의 지구상에서 유일하게 소금을 흡수하면서 자라는 식물이다. 중국 최고의 의학책인 <신농본초경>에는 '함초'로 일본의 <대화본초>에는 '신초(神草)' 또는 '복초

(福草)' '염초(鹽草)'로 기록되어 있는 이 풀은 몸 안에 쌓인 독소와 숙변을 없애고, 암·자궁근종·축농증·고혈압·저혈압·요통·당뇨병·기관지천식·갑상선 기능저하·갑상선 기능항진·피부병·관절염 등 갖가지 난치병에 탁월한 치료효과를 지니고 있는 놀라운 약초이다.



함초는 육지에 자라면서도 바닷물 속에 들어 있는 갖가지 미네랄과 효소 성분이 농축되어 들어 있다. 바닷물에는 칼슘·칼륨·마그네슘·

철·요드·인 등 수십 가지의 미량 원소와 갖가지 독소와 효소가 녹아 있는데 함초는 인체에 유익한 미량 원소와 효소를 흡수하면서 자란다. 바닷물 1톤 속에 1그램이 들어 있는 효소는 바닷물 속의 갖가지 독소를 없애고 숙변을 분해하여 몸밖으로 배출하는 작용을 하는 것이다.

함초에 들어 있는 효소는 지방과 단백질을 분해한다. 거의 모든 사람들의 소장 속에 들어 있는 중성지방질인 숙변과 우리 몸의 혈관과 장기, 혈액, 세포조직 속에 붙어 있는 불필요한 지방을 분해하여 배출한다.

함초는 소장에 쌓인 숙변을 제거하고 변비를 치료하며 비만증을 개선하는 데 효력이 뛰어나다. 함초를 복용하면 숙변이 빨리 나오는 사람은 10일쯤 만에, 더딘 사람은 1~2개월 만에 검은색이나 흑갈색의 끈적끈적한 숙변이 나오는데 평소보다 2~3배나 많은 양이 나오게 된다.

이밖에도 함초의 효능은 무궁무진하다. 갖가지 심장순환기계 질병과, 갖가지 만성병, 피로, 간장질환 등 거의 모든 질병에 효과가 있다. 함초를 복용하면 어떤 사람이든지 식욕이 늘고, 혈색이 좋아진다.

함초에는 소금을 비롯, 바닷물에 녹아 있는 모든 미량 원소가 농축되어 있으므로 맛이 짜고 무게가 많이 나간다. 함초는 지구상에서 가장 무게가 많이 나가는 식물이다. 그리고 함초에 들어 있는 소금 성분은 바닷물 속에 들어 있는 독소를 걸러 낸 품질이 가장 우수한 소금이라 할 수 있다.

함초를 먹는 방법에는 여러 가지가 있다. 생즙을 내어 먹을 수도 있고, 말려서 가루를 내거나 알약을 만들어 먹을 수도 있다. 말린 것으로는 처음에는 하루에 4그램쯤씩 4~5일 먹다가 차츰 양을 늘려 보름쯤 뒤에는 하루에 10~12그램씩 빈 속에 먹는다. 함초는 그 신비와 놀라운 효능이 아직까지 베일에 가려져 있는 놀라운 약초이다. 함초는 세계 어느 곳보다 우리나라의 서해안에서 제일 많이 자라는 산삼, 녹용을 능가하는 세계적인 보물이다. ≡

신선이 되게한다는

## 측백나무



**측**백나무는 예부터 신선이 되는 나무로 알려져 귀하게 대접받던 나무다. 사당이나 묘지, 절간, 정원 등에 즐겨 심었는데 특히 중국 사람에게 사랑 받았다.

측백나무 잎이나 열매를 먹고 신선이 되었다거나 몇 백 년을 살았다는 얘기가 많이 전해진다. 옛날 진나라 궁녀가 산으로 도망쳐서 선인이 가르쳐 주는 대로 소나무와 측백나무 잎만 먹고 살았더니 추위와 더위를 모르게 되었을 뿐 아니라 온몸에 털이 난 채로 2백 년 이상을 살았다고 한다.

또 적송자(赤松子)라는 사람이 측백나무 씨를 먹었는데 빠졌던 이가 다시 나왔다고 했으며, 백엽선인은 측백나무 잎과 열매를 8년 동안 먹었더니 몸이 불덩이처럼 되고 종기가 온몸에 돋았다가 깨끗이 나왔는데 그 뒤로 몸이 가벼워지고 얼굴에서 빛이 나며 결국 신선이 되어 우화등 선했다고 했다.

측백나무에는 무덤 속의 시신에 생기는 벌레를 죽이는 힘이 있다. 좋은 자리에 묻힌 시신에는 벌레가 생기지 않지만 나쁜 자리에 묻힌 시신에는 진딧물을 닮은 자잘한 벌레가 생겨 시신을 갉아 먹는데, 이 벌레를 염리충이라고 부른다. 측백나무를 묘지 옆에 심으면 시신에 벌레가 생기지 않는다.

측백나무 잎을 찌서 말리기를 아홉 번 거듭하여 가루를 만들어 오래 먹으면 온갖 병을 예방, 치료할 수 있다. 몸에서 나쁜 냄새가 없

어지고 향내가 나며 머리칼이 희어지지 않고 이빨과 뼈가 튼튼해져서 오래 산다.

부인들의 하혈이나 피오줌, 대장이나 직장의 출혈에도 구증구포한 측백 잎이 효과가 크다. 간암이나 간경화 등으로 복수가 찰 때에는 아홉 번 찌서 말린 측백 잎을 달여서 오소리 쓸개와 함께 복용하면 복수가 빠지고 소변이 잘 나오게 된다.

구증구포한 측백 잎을 늘 복용하면 고혈압과 증풍을 예방할 수 있고, 몸이 튼튼해지며 불면증, 신경쇠약 등이 없어진다.

측백나무 씨앗은 백자인라 하여 자양강장제로 이름 높다. 가을에 익은 열매를 따서 햇볕에 말렸다가 단단한 걸쭉질을 없앤 뒤에 쓴다. 심장을 튼튼하게 하고 정신을 안정시키며 신장과 방광의 기능을 좋게 하며 대변을 잘 보게 하는 작용이 있다.

몸이 허약하여 식은땀을 자주 흘리거나 변비, 뼈마디가 아픈 질병 등에 효과가 있다. 씨앗을 가루 내어 한 손갈씩 따뜻한 물에 타서 복용한다. 오래 복용하면 강철처럼 몸이 튼튼해진다.

측백나무 씨앗으로 만든 술인 백자주는 우리나라에서 가장 오래된 과실주의 하나로 고려 명종 때에 만들어 마셨다는 기록이 있다.

우리나라에 자생하는 측백나무는 흔치 않다. 대구의 팔공산, 가야산, 비슬산에 자생하는 것이 있고 절간에 수백 년 묵은 고목이 있으며, 대구시 도동, 충북 단양군 매포면 영천리, 경북 영양군 영양면 감천동에 측백나무 자생지가 있어 보호를 받고 있다. 서울 방학동에도 삼백 살이 넘은 측백나무가 있는데 이 나무의 잎을 삶아 먹으면 아들을 낳는다는 전설이 있어 수난을 당하고 있다.

측백 잎을 구증구포하여 차 대신 달여서 오래 마시면 나뭇대로 맛과 향도 괜찮거나 무병장수에 큰 보탬이 될 수 있다. 측백나무 줄기를 몽근한 불로 오래 달여서 약으로 쓰기도 한다. 측백 잎은 가을철 처서 무렵에 채취하는 것이 가장 좋다고 한다. ♪



귀신 질병 쫓는

## 엄나무

**칠** 흑처럼 짙은 밤중에 오래 묵어 썩은 나무  
 등치나 비바람에 하얗게 바랜 동물의 뼈같은  
 것들이 환하게 빛을 내는 수가 있다. 오래된 배의 돛  
 대에서도 시퍼런 불꽃이 타오르는 듯이 보이는 하  
 는데 사람들은 이를 귀신불이라 하여 무서워 한다.

이같은 현상은 대개 흐린 날 밤에 나타나는데 이는 공기중에 있는 인성  
 분이 습기와 결합하여 오래 묵은 나무등치같은 것에 달라붙어 생긴다.

나무는 땅속에 있는 음기, 공기 중에 있는 음기를 모아 저장하는 성  
 질이 있다. 엄나무의 가시는 양기를 품고 있지만 껍질 속은 음기를 함  
 축하고 있다. 그런 까닭에 밤중에 빛을 내는 나무는 대부분 엄나무, 버  
 드나무 등 음기를 많이 품고 있는 나무이다.

사람의 몸에서 음을 주관하는 장부는 간장이다. 그래서 음기운이 부  
 족하면 간장에 탈이 나기 쉽다. 간장은 모든 영양물을 모아 저축하는데  
 동양철학에서는 사람의 혼도 간장에 깃들여 있는 것으로 본다.

엄나무는 음기운이 부족하여 생기는 갖가지 간질환, 곧 간주종이나  
 만성간염 간경화를 고치는 효능이 있다. 엄나무는 파괴된 간색소를 원  
 상태로 회복시켜주고 부족한 간기운을 메워준다.

만성간염이나 간경화에는 엄나무 껍질 1~1.5kg에 물 5ℓ를 붓고 물  
 이 3분의 1로 줄어들 때 까지 약한 불로 달여서 한 번에 15~20ml씩  
 하루 세번 밥먹을 때 같이 복용한다. 간장 부위의 아픔, 헛배 부른 것,  
 복수무력감, 밥맛 없는 것 등이 차츰 없어지고 3~4개월 꾸준히 복용  
 하면 웬만한 간질환은 잘 낫는다.

신경통이나 풍습으로 인한 근육마비, 근육통, 만성위염, 만성간염 등에는 엄나무 기름을 내어 복용하면 효과가 더욱 묘하다.

엄나무 기름을 내는 방법은 다음과 같다. 먼저 두말 이상 들어가는 오지항아리 2개를 준비해 그 중 하나를 땅속에 목만 나오도록 묻는다. 그리고 남은 항아리에 굵은 엄나무를 잘게 쪼개어 가득 담고 입구를 삼베 두세겹으로 막은 다음 명주끈으로 단단하게 묶고 항아리 겉을 굵은 새끼줄로 칭칭 감고 진흙을 이겨 3~5cm 두께로 바른다.

이것을 땅속에 묻은 항아리에 엮어놓고 항아리가 서로 맞물린 부분을 진흙을 이겨 두껍게 발라 잘 봉한 뒤에 항아리 위에 왕겨나 톱밥을 10가마니쯤 붓고 불을 붙여 태운다. 다 타서 꺼지고 나면 아래 항아리에 고인 기름을 꺼내어 쓴다.

신경통이나 요통, 만성간염, 간경화, 황달 등에는 한 번에 소주잔으로 반잔 정도에서 생수를 5배쯤 타서 복용하고 음, 종기, 갓가지 피부병에는 기름을 아픈 부위에 바른다. 온갖 피부병에 신기하게 잘 듣는다.

단전호흡을 하는 사람들이 호흡수련을 잘못하여 생긴 늑막염이나 기운이 위로 치밀어 생긴 상기증에는 엄나무 뿌리의 생즙을 내어 한잔씩 마시면 곧 낫는다. 엄나무에는 사포닌쿠마린 정유가 들어있는데 사포닌 성분이 가래를 멎게 하고 염증을 없애는 작용을 한다. 엄나무는 인삼과 비슷한 작용이 있어 인삼 대신 쓸 수 있을 만큼 다양한 약리효능을 지니고 있다. 엄나무를 오래 복용하면 신장기능과 간장기능이 튼튼해지고 당뇨병, 신경통, 관절염에 걸리지 않는다고 한다.

아침에 일어났을 때 갑자기 목이 뻣뻣하고 잘 움직여지지 않을 때, 다리가 퉁퉁 붓고 아플 때, 허리가 끊어질듯이 몹시 아플 때에는 엄나무 뿌리와 줄기 속껍질 15~30g을 물로 달여서 하루 2~3번에 나누어 복용한다. 입안에 생긴 염증에는 엄나무 껍질 달인 물로 하루 5~6차례 입안을 행구면 효과가 있고 여성의 유선염에는 엄나무 껍질 40g, 용뇌 1g을 섞어서 달인 물로 자주 씻어 준다. ≡ (약초꾼 최진규의 토종약초정수법)