

## 알아두면 좋은 '효과 만점 민간요법'

피부가 갑자기 가렵거나, 심한 발냄새로 고민이 될 때 마다 의사를 찾아가기란 쉽지 않다. 그럴 때 필요한 것이 효과 좋은 민간요법이다.

아래 소개하는 민간 요법은 '정말로 효과가 있을까?' 의심이 가기도 하고 어떤 것은 좀 황당한 듯 생각될 수도 있지만 효과 만점인 민간요법이다. 생각보다 간단해 바로 생활에서 사용할 수 있다.

### 1. 피부 가려움

용기에 오트밀 두 컵과 우유 한 컵을 섞은 뒤 전자레인지에서 30초 정도 데운다. 그리고 충분히 식힌 다음 가려운 부위에 살살 문지르듯 발라준다. 30여 분 지난 후 물이나 마른 헝겊으로 씻어낸다. 갑자기 빨갱게 부어오르고 가려운 피부에 효과가 좋다.



### 2. 발 냄새

신발을 벗었는데 어디서 꼬릿 꼬릿 한 냄새가 난다면 '혹시 내 발에서 나는 냄새일까봐 긴장이 된다. 그리고 결국 내 발이 원인이라면 다른 사람 보기가 참 민망하다. 그럴 때 보드카 하나로 발 냄새를 쉽게 없앨 수 있다. 솜이나 화장지에 보드카를 적신 뒤 발바닥에 문지르면 보드카의 알코올 성분이 살균 및 소독 작용을 하며, 끈끈한 냄새를 한방에 제거한다.

### 3. 속 쓰림(위)

갑자기 속이 좋지 않을 때, 보통은 나아지길 기다리며

무작정 참는다. 하지만 생강 하나면 의외로 간단하게 증상을 완화할 수 있다. 생강을 사탕 크기로 잘라 지퍼백에 넣어 갖고 다니며, 위가 아프거나 속이 좋지 않을 때 하나씩 빨아먹는다.



편강(생강 절편)을 만들어 먹어도 좋다. 먼저 생강을 얇게 썰어서 물에 3시간 정도 담가 전분기를 뺀 후, 다시 15분 정도 삶아 매운기를 제거한다. 그 다음 생강의 양만큼 설탕을 넣고 짓지 말고 졸인다. 잼처럼 점성이 생기면 불을 약하게 줄이고 주걱 등으로 휘휘 저어주면 하얀 설탕 가루가 다시 생기면서 편강이 만들어진다.

### 4. 겨드랑이 냄새

겨드랑이 냄새는 땀, 박테리아, 각질의 축적으로 인해 발생하는 불편한 증상이다. 대개 겨드랑이 냄새가 부실한 위생으로 인해 발생한다고 생각하지만, 개개인의 습관과 호르몬 활동과도 연관이 있다.

심각한 증상은 아니며 중화시킬 수도 있지만, 시중에 판매되는 제품으로도 냄새를 제거할 수 없는 일부 사람들에게는 자신감 및 사회적 스트레스와 같은 문제가 발생할 수 있다.

화학적 성분이 가득한 데오도란트 대신 코코넛 오일을 활용한다. 나무 막대기 등을 이용해 코코넛 오일(밤 형태의 제품)을 겨드랑이에 바른다. 살균 효과는 물론, 코코넛 오일 덕분에 달콤한 향기로 행복한 하루가 된다.

### 5. 단순 포진

스트레스를 과도하게 받았을 때 나타나는 단순포진. 주로 입술 주변에 나타나기 때문에 음식을 먹거나 말을 할 때도 여간 신경 쓰이는 것이 아니다. 그럴 땐 따뜻한 물에 레몬밤을 15분 담근 뒤, 이를 솜에 적셔 하루에 여러 번 포진 부위를 두드린다 (물론 증상이 심하면 병원을 찾아 치료 받아야 한다).

### 6. 티눈

먼저 감초, 바셀린 1/2작은술, 물을 준비한다. 그런 다음 감초를 물에 담가 두었다가 감초에 물이 충분히 스며든 후 믹서에 곱게 갈아준다. 이제 갈린 감초 물에 바셀린을 섞어 잘 저어주면 티눈 제거제가 탄생한다.

하루에 3-4번씩 발라주면 티눈 제거에 효과가 좋다.

### 7. 딸꾹질

딸꾹질은 횡격막이 경련 수축을 일으켜서 성문이 열리고 성대가 닫혀 특징적인 소리를 내는 현상으로 경련 증상의 하나이다. 보통 음식을 급하게 먹었을 때 자주 일어난다. 딸꾹질을 멈추는 방법이라고 민간에 전해져 내려오는 것은 많다.

이 방법, 저 방법 시도해봐도 딸꾹질이 멈추지 않는다면 고개를 숙이고 찬물을 마셔보자. 신기하게도 바로 딸꾹질이 멈출 것이다.



# 럭키타이어

## 연말연시 감사 대 세일

HANKOOK KINERGY ST H737 P195/65R 15 \$65.00 Each



브레이크 체크 업 Free  
얼라이먼트 체크 업 Free



**Hankook**  
driving emotion

NEW TIRES  
OIL CHANGE  
BRAKES

(714)530-2301

13128 Magnolia St. #A  
Garden Grove, CA 92844

