



건강상식(韓方)

-포공영(蒲公英)-

자료제공 : 박진성 원장

- 한의학 박사
- 원광대학교 한의학과 외래교수 역임
- 대한한방신경정신과학회 정회원
- 현) 오승한의원 원장 02)534-2133



I. 처음에

땀과 肝에 좋으며, 인체의 열을 풀어주는 민들레를 소개합니다.

국화과에 속한 다년생 초본인 민들레의 전초(全草)를 건조한 것을 포공영이라 하며, 서양 민들레는 꽃받침이 아래로 처져 있고, 우리나라 자생은 그대로 있어 구분할 수 있으며, 봄 여름 꽃이 피기 전 후에 채취해서 사용하며, 노란색보다는 흰 꽃이 약효가 좋다고 한다.

한가지 알려드리면 민꽃식물은 꽃이 피지 않고 홀씨(포자)로 번식하나 꽃과 열매가 있는 민들레는 씨앗에 깃털과 같은 솜털이 있는 것이지 홀씨 식물은 아니다.

황화지정(黃花地丁)이라고도 하며, 자화지정(紫花地丁)은 제비꽃을 말한다.

맛은 달고 쓰며, 성질은 차고 무독하며, 간(肝) 위(胃) 경락으로 작용한다.

II. 효능

효능으로는 청열해독(淸熱解毒) 소종산결(消腫散結) 이뇨통림(利尿通淋)의 작용이 있으며,

1. 청열해독(淸熱解毒)

열을 풀어주며, 염증을 풀어주는 해독 작용이 있어 위염 십이지장궤양 간

염 담낭염 황달 기관지염 폐렴에 이용하며,

2. 소종산결(消腫散結)

종기나 멍쳐 있는 것을 풀어주는 작용이 있어 유선염 나력 종창에 이용하며,

3. 이뇨통림(利尿通淋)

소변이 시원하지 않을 때 사용하며.

특이하게 소울통유(疏鬱通乳) 작용이 있어 유방암 유선염에 좋으며, 출산 후 젖을 잘나오게 하는 작용이 있다.

간 위가 약하고 열이 많은 체질이며, 몸에 종기나 뽀로지 같은 것이 많은 수험생 여러분들에게 민들레즙이나 민들게 말린 것을 차처럼 드셔 보기를 적극 추천합니다.