

2. 마늘의 섭취방법

7) 술로 만들어 먹는 마늘주

마늘의 침출액(浸出液)을 알콜에 혼합하여 마시는 방법으로 마늘주가 있다. 마늘주에는 보통 1ml당 8000미크로그램 정도의 알리신이 함유되어 있다. 이것은 10ml, 즉 10cc 정도로 생마늘 5g 정도를 먹는 것과 같은 효과를 가져온다. 더욱이 위벽에서 흡수가 잘되는 알콜과 함께 알리신도 흡수되므로 효과는 보다 높다고 하겠다.

8) 녹황색 채소와 함께 먹는다.

마늘에 영양과 같은 강정약이나 생약을 가미해서 사용하는 방법이 있다. 이것은 소위 한방약적으로 상승효과를 노린 것인데, 물론 생약 뿐 아니라 채소류나 육류 등과 함께 먹으면 한층 더 영양보급, 온보호과, 정력증강작용이 커진다.

우선 채소류로는 컴프리·파슬리·샐러리·당근·무우 등이 있는데, 엽록소를 많이 함유하고 있어서 각각 독특한 방향(芳香)을 내고 마늘의 악취를 감추어 준다. 비타민 A·비타민 C 등이 들어 있어 좋은 약효를 나타낸다.

9) 고기와 마늘을 함께 먹는다.

육류의 주성분은 지방과 단백질인데, 단백질은 마늘의 알리신과 결합하여 몸에 좋은 효과를 가져오고 위의 부담을 덜어준다.

건강을 위한 생활속의 한방지혜

건강과 장수를 낚는 마늘 2

자 료 · 법인단체 의료보험조합

또 돼지고기와 마늘을 함께 먹으면 비타민 B₁을 가장 많이 함유하고 있는 돼지고기인 만큼 마늘의 알리신과 결합하여 대단한 상승효과를 나타낸다.

어류의 경우에는 어취(魚臭)를 가시게 하고, 마늘의 자극을 어육단백의 중화작용으로 부드럽게 하면서 단백질·알리신 양쪽의 흡수를 용이하게 한다.

3. 현대의학에서도 입증한 마늘의 효능

1) 뛰어난 미용효과를 갖고 있다.

마늘을 정도껏 취하면 전신의 신진대사를 왕성하게 한다. 혈액의 청정화를 촉진하기 때문에 피부의 색깔과 광택을 좋게 하고 윤이 나는 얼굴이 되며 피부결을 곱게 한다.

2) 치병(治病) 효과가 놀랍다.

마늘은 예로부터 강정식품 또는 건강증진식품으로서 많은 사람들에게 친숙해져 오고 있다. 마늘이 체력을 증강시키고 내구력을 기르는 것은 많은 실험에서 밝혀지고 있다. 즉 마늘에는 표준식의 스태미너가 있다.

3) 마늘은 정력 증강제이다.

정자의 수가 마늘에 의해 불

어난다는 것은 실험을 통해 밝혀졌다. 마늘에는 확실히 성욕증진, 정력증강 작용이 있다.

4) 감기를 격퇴시키는 효험이 있다.

감기에 대한 마늘의 효력은 첫째, 마늘의 상용에 의해 체력을 충실하게 한다. 보통 감기이거나 유행성 감기이거나 예방효과를 높이기도 한다.

5) 위장을 튼튼하게 한다.

위장은 중요한 장기이다. 이 위장을 마늘 상식(常食)에 의해 근본적으로 튼튼하게 할 수 있다. 그러나 위장이 약한 사람이나 위장병 환자가 마늘을 사용할 때는 작용을 온화하게 하거나 또는 그 농도를 묽게 해서 사용한다.

6) 동맥경화·고혈압을 물리친다.

마늘에는 동맥경화의 원인이 되는 콜레스테롤이나 중성지방을 감소시키는 기능이 있다. 또한 마늘에는 혈액이 응고하는 것을 막는 힘이 있다. 인체에는 응고하려 하는 혈액을 녹이는 능력이 갖추어져 있는데, 그 능력을 마늘이 높이는 것이다.

7) 급·만성 변비도 쾌통(快通)시킨다.

마늘을 상당량 섭취하고 있으면, 아무리 육식을 많이 해서 변비가 잦은 사람도 충분히 변통이 보장된다. 특히 동시에 우유·요구르트와 함께 마늘을 섭취한다면 변비로 고생하는 일은 없을 것이다. 