



마늘은 조심해서 먹어야 되나요?



허 근

- 제민한의원 원장
- 한의학 박사
- 경희대 외래교수

참 세월이 빠르네요. 벌써 등에 땀이 흐르는 느낌이니 올해 여름은 무척 덥다는데, 벌써부터 에어컨 바람이 생각나게 합니다. 시골에는 농번기를 맞이하여 농사에 여념이 없으시리라 사료됩니다. 농사일에 열심히 하다 보면 피로감이 가중되고 정력도 떨어지는 것 같다고 느끼기도 하지요, 그래서 뭘 먹으면 좋을까하고 고민도 하다가 복날이오면 삼계탕이나 보신탕을 으레껏 찾습니다. 우리주변에 흔히 먹는 것 중에 뭘을 추천하면 도움이 될까 하여, 고민하다가 맛다 우리의 육쪽마늘 하고 생각이 나갈래 두서없이 몇 자 써서 도움이 되었으면 하는 바램으로 간략하나마 기록합니다. 모쪼록 작은 보탬이라도 되신다면 감사하겠습니다.

마늘은 정력제 아닙니까? 마늘은 어떤 작용을 하느냐하면 굵고 짧게 사는 약입니다. 즐겁

게, 굵게, 짧게 만들 수 있는 식품이죠. 피로회복제이고 임시 흥분제입니다. 옛날에 이집트 피라미드벽화에 보면 피라미드를 공사할 때 인원이 몇 사람이 동원되었다 하는 것은 기록에 없지만 피라미드 벽화 속에 하루에 필요한 마늘의 양에 대해서는 있습니다. 그래서 일부 학자들은 피라미드 건축이 가능했던 것은 마늘의 힘이었던 말을 합니다. 마늘이 하루에 얼마씩 들어갔다 하는 것이 벽화에 바로 나와 있습니다. 즉 마늘을 먹게 되면 피로를 모릅니다. 피로가 빨리 회복된다는 말입니다. 피로를 모르면 어떻게 됩니까 자꾸 일을 많이 하다보니 결국 몸이 약해져서 일찍 죽겠지요? 굵게 살고 일찍 죽는 것이 마늘입니다. 그만큼 정력제라 이 말입니다.

마늘, 생마늘입니다. 생마늘을 먹게 되면 영양흡수는 어디에서 합니까? 소장에서 하지요,

그런데 비타민 B를 입에서 아무리 많이 먹어도 비타민 B가 필요한 양만 흡수하고 나머지는 배출을 시키는데 이 비타민 B가 생마늘과 결합이 되면 백이면 백, 만이면 만 전체가 다 흡수가 되어버립니다. 비타민B가 피로 회복제지요? 만약 나한테 비타민 B가 10밖에 필요없어도 생마늘과 결합되면 30이면 30 전부터 흡수해 버리니까 그만큼 피로는 회복

이 되어 버립니다. 그런데 생마늘하고 비타민 B하고 결합된 합성물은 적혈구를 파괴합니다. 그래서 빈혈이 옵니다. 따라서 동의보감에 마늘은 많이 먹으면 눈이 어두워지고 빈혈이 온다고 나온 것은 맞습니다. 그것이 과학적으로 증명된 것이 겨우 이제 십여 년 전

입니다. 단 구워 먹든지 쪄 먹는 것은 많이 먹어도 괜찮습니다. 그래서 한국에서는 여름이 되면 밖에다가 마늘을 한 접씩 꼭 다녀 먹지 않습니까? 그것은 괜찮다 이 말입니다.

현재 우리 주위에서 생마늘을 과용할 수 있는 주위환경이 되어 있는 곳은 보신탕집입니다. 개장국 먹을 때 마늘을 한 접시씩 주지요, 개장 먹고 생마늘을 먹다 보면 개고기를 먹은 것이 소용없습니다.



그래서 개고기 먹을 때 마늘을 어떻게 먹어야 하는가 하면 개고기가 뜨거울 때 거기에 마늘을 통째로 집어넣어서 국이 식을 때까지 기다리면 마늘이 익겠지요? 그렇게 해서 마늘을 먹으라는 말입니다. 그러면 큰 문제가 없습니다. 그리고 마늘을 고를 때 수입산 중국산은 효과가 확실히 적어요. 반드시 육쪽 마늘을 구워서 드세요 육각형의고리구조가 굉장히 중요합니다.

다이아몬드도 육각형으로 조성된 것은 다 아실 겁니다.

단군신화에서도 곰이 마늘을 먹고 웅녀가 되었다는 설화가 있듯이 마늘의 효과는 피로를 푸는 데는 엄청난 효과를 기대할 수 있습니다. 다들 아시겠지만 TV에서 보면 아로나민 골드를 선전하여 다들 아실

겁니다. 그게 바로 마늘성분입니다. 피로회복 간장보호라고 선전하지 않아요?

이 상으로 마늘에 관하여 간략히 알아보았습니다. 농번기에 고생하시는데 그 많은 노고를 조금이라도 푸시라는 맘에서 추천하여 드립니다.

건강하시고 활력 찬 하루하루가 되시길 기원하면서 이상으로 글을 마칠까 합니다. 행복하십시오. **양계**

* 필자연락처 : 02) 588-4346