

현대의학에서도 입증한 마늘의 효능

8) 불면증 환자도 수면을 이루게 한다.

새로운 연구로 말초혈관을 확장하는 작용이 있다는 것을 알게 되었는데, 이 작용은 수면에 관계가 있다. 즉 말초혈관이 확장되어 전신의 혈행이 좋아져 머리에 올라 와 있던 피도 몸의 구석구석까지 퍼지므로 그것이 수면을 부르는 것이다.

9) 암을 추방한다.

마늘을 애용하고 있었기 때문에 암이 생기기 쉬운 체질이 개선되고, 암의 발생이 억제되었으며, 혹은 발생했던 암이 소멸해 버렸다는 예가 있다.

10) 만성 간염의 치료대책 효과가 있다.

마늘에는 간장의 작용에 필요한 비타민 B₂나 니코틴산이 함유되어 있다. 이들 성분은 간장 약으로 팔고 있는 것 속에 대개 함유되어 있다.

또 간염의 식이요법에 고칼로리·고단백이라는 말을 많이 듣게 되는데, 간염의 치료에는 충분한 영양의 섭취가 필요하며, 그래서 고칼로리·고단백이 필요한 것이다.

고단백을 섭취하기 위해서는 식물 단백질 이외에는 고기나 생선을 기름으로 조리하는 방법이 큰 비중을 차지한다. 그런 점에서 마늘과 고기의 짜임은 절묘한 명콤비다. 이런 형태로도 마늘은 간염의 치료에 효력을 나타낸다.

11) 결핵퇴치에 효능이 있다.

건강을 위한 생활속의 한방지혜

건강과 장수를 낳는 마늘 3

자 료 · 법인단체 의료보험조합

결핵의 예방제, 그리고 치료제로서 마늘은 최근에 갑자기 재검토되기 시작했다. 초기 및 중기의 결핵 환자로서 의사의 치료를 받으면서 한편으로 마늘을 식용, 또는 복용하여 치료에 큰 도움을 얻은 예가 보고되어 있다.

12) 당뇨병의 묘약이다.

당뇨병은 혈문의 언밸런스에서 일어나는 병이며, 이 때문에 혈관장애나 위장장애, 신경통 등의 합병증을 일으키기 쉽다.

당뇨병은 이런 합병증이 무서우므로, 몸의 리듬을 조정하기 위해서는 쾌면(快眠)·쾌변(快便)이 필요하다. 변비·불면증에 좋은 마늘은 그런 의미에서 당뇨병의 치료를 측면에서 지원해주는 역할을 한다.

13) 갱년기 장애를 극복하게 해준다.

마늘을 중심으로 건강식품군을 섭취하면 관절통, 기타의 근육통을 제거하고 두통·허기증 등의 증상을 해소하기 때문에 불면·압박·공포감 등이 제거되고, 위장의 불량상태가 경감되는 등 갱년기 증상이 가벼워진다.

14) 전립선 비대증에도 도움을 준다.

전립선 비대증에 있어서는 노가 잘 나오는 것이 중요한 의미

를 갖는다. 그 점에서 마늘의 이노작용이 도움이 되는 것이다. 심장병에 의한 부기가 마늘을 애용하고 있는 동안에 가셔버린 경우가 많다. 이것은 마늘에 이노작용이 있다는 것을 말해주고 있는 것이다.

15) 각기병·다리가 나른할 때 속효이다.

똑같은 백미를 주식으로 하는 우리 나라와 일본을 비교할 때, 우리 나라는 일본에 비해 각기병 환자가 훨씬 적은 것으로 알려져 있다. 그 이유는 우리 나라가 일본에 비해 습기가 적기 때문이라고 말하는 학자도 있으나, 마늘 섭취의 차이가 원인일 것이라는 설이 보다 유력하다.

16) 신경통·류마티스의 치료대책이 된다.

마늘을 상용하는 경우 알리신이 체내 환부의 신경세포와 결합하여 근육의 아픔을 완화하므로 신경통이 가벼워지게 된다.

17) 수은중독을 방지해 준다.

마늘의 유효성분인 알리인 및 알리신은 체내에서 분해되어 산화되고 환원되는 일련의 과정을 거치는 사이에 치오알콜이나 치오에텔 등의 중간체를 거쳐 최종적으로 에스텔이나 유화수소가 된다. 이 가운데 치오알콜은 무기수은을 붙잡는 능력이 있으므로 수은 중독을 방지해준다.

18) 방서(防暑) 및 방한(防寒) 작용이 있다.

마늘은 여름을 타는 것을 방지해주고, 반면에 겨울의 추위를 이기게 해주는 정반대의 효과를 가진 신비성이 있다. 72