

마늘은 민간요법에서 대단한 평가를 받고 있을 뿐만 아니라 과학적인 실험에서도 그 효능을 널리 인정받고 있다.

마늘은 세균을 죽이는 데 탁월한 효능을 가지고 있다. 수백건의 연구를 통하여 마늘이 식중독, 결핵, 설사, 포도상구균증, 적리, 티푸스 등 다양한 질병을 퍼뜨리는 광범위한 미생물에 대한 항생물질임이 확인되었다. 현재 까지 마늘이 억제하는 것으로 밝혀진 감염원의 수효는 72가지에 이르고 있다.

또한 마늘은 면역성을 높이는 힘이 있다.

타리크 압둘라 박사가 행한 실험에 의하면 아홉명에게는 다량의 생마늘-하루에 12~15쪽-을 먹이고 다른 아홉명은 일본제 마늘 추출물인 키흐릭을 먹게 했다. 그리고 나머지 아홉명은 전혀 마늘을 먹지 않게 한 후 결과물을 조사했다. 이 실험에 따르면 피실험자의 혈액에서 채취한 자연 탐식 세포를 암세포와 섞은 실험에서 마늘 또는 키흐릭을 먹은 사람의 세포는 먹지 않은 사람의 세포에 비해 140~160%나 많은 암세포를 파괴했다.

압둘라 박사는 이 발견이 감염증과 암에 대해서 뿐만 아니라 면역기능을 잃은 에이즈(AIDS)에 대해서도 의미를 가진다고 말한다. 그에 따르면 마늘은 에이즈 환자의 면역력을 높이며 에이즈 환자에게 생기기 쉬운 진균성(眞菌性)의 감염증을 직접적으로 억제할지도 모른다고 밝혔다. 압둘라 박사는 또 피실험자에게 다량의 마늘을 먹인 것은 확실한 효과를 얻기 위해서 의도적으로 양을 늘린 것이므로 적은 양을 먹어도 면역력이 높아진다고 말한다.

이외에도 마늘은 혈중 콜레스테롤치를 낮춰준다. 인도의 수쿠르 박사는 혈중 콜레스테롤치가 비정상적으로 높은 200명의 환자에게 생마늘을 먹게 하는 실험을 했는데, 하루에 15g, 즉 중간 크기의 마늘 다섯쪽을 먹는 것만으로도 25일 뒤에는 거의 모든 환자의 혈중 콜레스테롤치가 낮아졌다. 수쿠르 박사는 일단 콜레스테롤치가 낮아지면 그후에는 "그 수준을 유지하는데"에는 하루 두 쪽으로 충분하다는 결론을 얻었다.

그리고 마늘은 고혈압을 치료해 주고 폐를 지켜주는 등의 역할도 한다.

그러면 마늘을 먹을 때는 날 것이 좋은가, 아니면 가열 조리한 것이 좋은가. 세균을 죽이고 면역기능을 높이고 암을 예방하는 데에는 생마늘이러야



면역성을 높이고 세균을 죽이는

한다. 그러나 가열 조리한 마늘도 혈중 콜레스테롤치를 낮추고 혈액의 점도를 낮춘다. 또 충혈제거제, 기침약, 점액조절제 역할도 하며 기관지염도 예방한다. 가장 좋기로는 두가지 다 먹는 것이다. 또 마늘기름, 캡슐, 정제, 특별 조제품은 마늘의 유효성분이 전혀 들어 있지 않다고 경고한다. 압둘라 박사가 조사한 바에 따르면 시판되는 마늘 조제품 중에서 유일하게 효과가 있었던 것은 일본의 키흐릭이었다고 한다.

그러나 가장 고약한 것은 마늘을 먹고 난 후의 입냄새다. 어떤 사람은 진한 커피나 꿀, 요구르트, 우유 한 잔 등을 권하기도 한다. 그러나 가장 흔히 이용되는 방법은 파슬리를 꼭꼭 씹어먹는 것이다. 그리고 손에서 나는 마늘 냄새는 레몬으로 씻으면 된다. 아니면 찬물로 씻고 나서 소금으로 문지른 다음 다시 한번 물로 씻은 뒤에 비누를 사용하여 더운 물로 씻는다. 

