



동맥경화 섬유질 식품으로 막는다



★★ 소금기를 없앤 말린 미역을 먹는다

미역에 들어있는 단백질이나 지방질은 혈압을 내리게 하지만 미역의 칼륨도 염분을 줄이는 효과가 있습니다. 미역의 성분인 산성 다당류 프코이딘에는 혈액의 응고를 막는 작용이 특히 강하며, 핏속의 콜레스테롤 수치를 낮추는 프코스테롤이 함유되어 있어 동맥경화가 염려되는 중년과 노년층에 특히 좋습니다.

이외에도 미역의 성분인 프코이딘은 항암작용을 하며, 라미닌은 혈압을 내리게 하고 알긴산은 방사성 물질인 스트론튬이나 카드뮴을 몸 밖으로 배출시키는 작용을 합니다. 미역이나 다시마의 소금기를 씻어내고 바짝 말렸다가 날 것으로 자주 먹습니다. 이밖에도 미역국이나 나물, 냉국, 미역쌈을 해서 먹습니다.



★★ 토마토는 그냥 먹어도 좋다

토마토에는 모세혈관을 튼튼하게 하고 혈압을 내려주는 작용을 하는 루틴이 함유되어 있습니다. 지방이 많은 음식을 곁들이면 소화를 촉진시키고 산성을 중화시키는 작용을 하며, 칼륨이 풍부하여 고혈압에도 좋습니다. 토마토를 그냥 먹거나 즙을 내어 마시기도 합니다. 이때 토마토는 몸을 차게 하는 작용이 있어 내장의 기관을 둔화시켜 혈압의 변화를 가져오기 쉬우므로 주의해야 합니다.

★★ 각종 음식에 양파를 많이 이용한다

양파의 자극 성분인 황화아닐은 소화액의 분비를 촉진하여 소화를 돕고 특히 동맥경화에 효능이 있습니다. 이유는 혈액의 항응고 작용이 있기 때문입니다. 양파를 날 것으로 먹거나 평소 음식 안에 많이 넣어 먹으면 좋습니다.



★★ 솔잎을 꿀에 재워 2개월 뒤에 마신다

솔잎의 끝을 잘라내고 깨끗이 씻어 병에 담고 꿀과 물 모두 솔잎과 같은 양으로 해서 재웁니다. 2개월

뒤 솔잎은 건져내고 나머지를 복용합니다. 하루 3회 식후에 복용합니다. 이 요법은 장기적으로 복용해야 효과를 볼 수 있습니다.



★★ 표고버섯 삶은 물을 마신다

표고버섯은 알칼리성이기 때문에 피를 깨끗이 해줍니다. 또 멜라닌이 많이 함유되어 있어서 뇌의 자율신경을 안정시키는 작용을 합니다. 이러한 작용에 의해 심장, 폐, 위장 등의 내장기관에 생기를 주게 됩니다.

따라서 심장이 약해 자주 가슴이 뛰거나 숨이 찬 사람은 표고버섯 수프를 먹으면 효과를 볼 수 있습니다. 또한 표고버섯의 에리타테딘이라는 아미노산은 혈액 속의 콜레스테롤 수치를 내려 혈액순환을 좋게 해서 말단의 모세혈관까지 피를 내보내는 작용을 하는데, 이것은 심장병, 뇌졸중 등을 예방하는 효과를 가져오기도 합니다.

〈방법〉

마른 표고버섯 2개를 컵에 넣고 뜨거운 물을 부은 뒤 곧바로 그 물을 버리고 다시 뜨거운 물을 붓습니다. 여기에 소금을 아주 조금 넣고 위의 맑은 물을 마십니다. 하루에 한 번씩 아침 식사하기 30분전쯤에 거르지 않고 한 달 정도 마시면 효과가 나타납니다.

동맥경화증의 예방을 위한 6대 원칙



- 포화지방산이나 콜레스테롤이 적은 음식 섭취
- 칼로리를 제한하여 체중증가 방지
- 고혈압 조절
- 금연
- 규칙적 운동
- 정기적 진료

