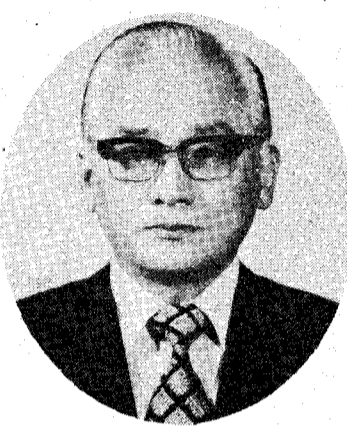


酸性體質은 成人病疾患의 元兇이다. 그豫防管理 어떻게 하면 좋은가



◇ 생활의 리듬이상실된 精神의스트레스와 심한 肉體의스트레스도 酸性體質을 일으키는 커다란 要因이된다. 심심한 야채를 많이 섭취하고 適當한運動은 生體代謝에 좋으며 醫師의 定期的인 診察진단을 받아 酸性體質방지에 유의해야한다.

요사이 우리주변에도 비만한 사람이 많아졌다. 우리의 食生活이 풍족해져서 肉類의 섭취량이 많아지고 버터, 치즈, 햄, 베이컨을 먹고 야채에도 食物油를 곁들여서 먹고 있으니 지방량이 많아져서 비만해지는것은 당연하다고 하겠다. 거기다가 豚肉의 비계 계란에는 「콜레스테롤」이 많이 포함되어 있어서 혈관내벽에 고여서 血流通를 막게되면 심근경색 腦卒中(中風)의 원인이 될뿐 아니라 老化도 촉진하게 된다. 육류·낙농품·계란은 모두가 酸性食品이다. 우리가 이러한 酸性食品은 많이 먹게되면 血液의 성질을 酸性으로 기울어져서 끈적거리게 되는것이다. 끈적거리는 혈액은 細少血管을 잘 지나가지 못한다. 그래서 손발이 시리고 어깨가 저리고 불면증과같은 고장이 생기게 되는것이다.



<成人病豫防協會회장 醫事評論家·醫博>

억압된 精神的스트레스·심한肉體的스트레스도 酸性體質의 커다란 發生要因

生活의 리듬喪失되면 生體代謝고장으로 動脈硬化症이 일어난다

뿐만 아니라 「콜레스테롤」이 있는 血管벽에 끈적거리면 血液을 심장에서 밀어보내면 血圧이 오르고 때로는 심장에 파란이 오는수도 있다. 이 모든것은 酸性食品을 많이 섭취하면서부터 오는데 酸性體質이 되어버리면 리듬이상실된 精神的스트레스와 심한 肉體의스트레스도 酸性體質을 일으키는 커다란 要因이된다. 심심한 야채를 많이 섭취하고 適當한運動은 生體代謝에 좋으며 醫師의 定期的인 診察진단을 받아 酸性體質방지에 유의해야한다.

成人病과 酸性體質



어떻게 하면 좋은가

그러나 現代人의 生活은 이와 같은 리듬대로 잘안되는것으로 되어 있다. 앞에서는 科學의 발달로 인하여 生活의 질이 높아졌지만, 한편으로는 精神的인 스트레스가 커지고 있다. 科學의 발달로 인하여 生活의 질이 높아졌지만, 한편으로는 精神的인 스트레스가 커지고 있다. 科學의 발달로 인하여 生活의 질이 높아졌지만, 한편으로는 精神的인 스트레스가 커지고 있다.

永 民 虛

체내 緊張을 가져오게하는 交感神經이다. 이것을 自動車에서 보면 「인센」의 役割을 하는것이다. 또 다른 하나는 반대로 우리 몸의 緊張을 풀어주는 副交感神經인데 自動車の「브레이크」라고 생각하면 된다.

이 두종류의 自律神經이 내장을 컨트롤하고 있는데 리듬이 바르게 서로 交替作用하면 정상이라고 할수 있다.

하부의 작용하면 우리몸은 두뇌는 交感神經 亞간에는 副交感神經에 의해 支配되고 있다. 즉 두뇌에는 일하고 야간에는 緊張을 풀어준다 것이 本來의 리듬이 있다.

그러면 정신적스트레스와 육체

싱싱한 生野菜는 人體에 좋은 알칼리성 식품 王者

비타민·無機質 다량含有되어 있어 消化 잘되고 酸性體質中和

肉類 및 酪農品인 계란은 모두 酸性食品 많이攝取하면 酸性體質, 血管內壁에 고여 血流通 차단 心筋梗塞·腦卒中 등 惡性 질환 發生原因

이상은 酸性體質이 되는 食生活의 리듬 精神的스트레스, 肉體의 스트레스에 關해서 說明했으나 이러한原因이 서로 얽혀서 成人病의 元凶인 酸性體質을 만들고 있다는 것이다. (完)