

血栓

最近こんなことはありませんか？

- * 食べ物を箸から落としてしまう
- * 目の前が霞んでしまう
- * 物が二重に見える
- * どちらかの手足がしびれる
- * 言葉が思い出せない

原因は、**一過性脳虚血発作**

最新情報：一過性脳虚血発作の症状を訴えた人の4 - 20%が90日以内に、約50%の人が2日以内に脳卒中を発症した。（2007年1月 カリフォルニア大学）

一過性虚血発作の主な原因は、血栓

血栓は、血管内に色々な不純物が血管壁に付着してでき、でこぼこになる。

血栓は常につくられている。見逃しやすい。血液の流れにより血栓が血管壁から剥がれて流れ、脳などの細い血管に血栓が詰まる。完全に詰まるとそこから先が**脳梗塞**。

血栓が脳卒中の引き金になる。

一過性だと数分で元に戻る。但し、長い場合は24時間。

血栓が詰まりやすい場所：脳、心臓、肺、下肢

体内の血管の詰まりを防ぐには：

- その1 血栓を溶かす
- その2 血栓を血管壁にくっつけない
- その3 細い血管の弾力性を高める

1 血液中に流れている血栓を溶かす

起床時に生つばを飲む。

朝起きると交感神経が活発になり、早朝高血圧となる。副交感神経を働かせるため、生つばをぐくぐくと2 - 3回飲み込みのどの奥を刺激する。これによって副交感神経を優位にする。また腹式呼吸でも良い。血液の流れが回復する。

血栓を溶かす物質を増やす食材：大豆食品

納豆1パック、味噌30g、高野豆腐1/2枚、豆腐1/2丁などを摂取。

血栓を溶かす物質をさらに増やすには、大豆 + ネギ類がよい。ネギ類は生ですりおろす。
ネギ類：タマネギ、ネギ、ニンニクなど。

2 血栓を血管壁にくっつけない

血栓ができて血管壁にくっつかないようにするには新陳代謝を良くすることが大事で、それには朝の水分補給が大切。特に昆布水がよい。

理由：コンブに含まれる“フコイダン”の新効果

“フコイダン”が血管内皮細胞をコ-ティングし、血管壁にくっつかないようにする。

新情報：血管の内皮細胞に接着したコンブのフコイダンが血小板が血管内皮細胞に接着するのを妨害し、血栓の形成を防ぐことが判った。(カナダ ヒ-バ-ト教授)

フコイダンは水溶性なので、水に入れておくだけで良い。

* 朝、コップ1杯のコンブ水に柑橘類を入れるとさらに効果的

柑橘類の効果

クエン酸がハサミのように働いて、血栓を細かくする。特にゆずコンブ水が良い。

ゆずコンブ水の作り方

材料：コンブ 3 cm角 1枚 水 180ml
 ゆずの搾り汁 適量

作り方：

洗ったコンブを水に入れ密閉し、冷蔵庫で1晩おく。

コンブを取り出して、ゆずの絞り汁を入れて飲む。

[注意] * 甲状腺の病気のある人は飲用を避ける。

* その日に飲み終えてつくり置きはしない。

3 細い血管の弾力性を高める

春ポカポカしてくると脳の自律神経が乱れ、脳血管が固くなる。

春になると交感神経が緊張する。これをほぐしてやらないといけない。

注目情報：“アルギニン”というアミノ酸には、脳血管を柔軟にして脳内血流を増やす効果があることが判った。

“アルギニン”は、一酸化窒素という物質をつくる。これが血管を拡張して、柔らかくする。これによってある種バイアグラみたいな作用をする。

アルギニンを含む食材

マグロ（赤肉）、牛乳、卵、牛肉、豚肉、豆腐、鶏肉 特にマグロの赤肉が良い。

アルギニンの含有量（mg/100g）

マグロ：1500、豚肉：133、鶏肉：1200、卵：780、豆腐：660、牛乳：210

アルギニンがある場合と無い場合では、脳内血流量が全然違う。

アルギニンがあると、そこからできるNO（一酸化窒素）が血管を内部から押し広げて、弛緩させる。

* マグロはしょう油漬けが良い

理由： ・アルギニンは酸化されやすいので醤油でカバーする。

・キュウリの成分“シトルリン”がアルギニンと一緒にNOが増え、血管が押し広げられる