



# ひまわり通信

No.00704. 2025.2.13(木)

健康寿命から貢献寿命へ

## 「出して補う野菜の力」

～万病の元は血液の汚れ～

### ●万病一元、血液の汚れから生ず！

これは、血液の汚れがあらゆる病気をもたらすという意味。野菜には血液を浄化する力があり、健康の頼もしい味方です。

### ●ヒトと体は野菜と相性がいい

◇ヒトと遺伝子が99%同じであるゴリラは、草食・果食です。

◇成人の歯の8割以上は、野菜、果物、穀類、芋を食べるのに使う形。また、日本人の祖先は農耕民族で、腸が長いのは食物繊維を消化・吸収するのに時間がかかるため。

つまり、私たちは本来”草食動物”です。

◇根拠1・・・4本の犬歯以外は草食動物の歯

◇根拠2・・・長い腸は草食動物の証

### ●あなたにも現われていますか？血液の汚れがあるかも・・・

「つらい症状は、体からのサイン」全身の細胞は、栄養素を届ける血液によって養われています。血液の成分のバランスが崩れた状態が「血液の汚れ」。体はさまざまな症状を起こしていることを知らせてきます。

《他覚症状》 外から見てわかる症状を「他覚症状」という。血管を拡張したり出血したりして、血管内の汚れた血液を排出しようとしている。

- ①赤ら顔 ②鼻血 ③下肢静脈瘤 ④目の下のクマ ⑤歯ぐきの色素沈着、出血 ⑥クモ状血管腫
- ⑦手掌紅斑 ⑧生理過多、不正出血

### ●未病（だるい 疲れやすい 冷える）

「未病」は東洋医学の言葉で、血液の汚れなどで体に不調が現れている状態のこと。

《自覚症状》 痛みや不快感など、自分にしかわからない症状を「自覚症状」という。

- ①耳鳴り ②息切れ ③背中のかり、痛み ④頭痛 ⑤のぼせ ⑥首や肩のかり、痛み ⑦痔
- ⑧ふらつき、めまい

### ●警告 「次の段階へ進ませないで！！」

※自覚症状や他覚症状を放置していると、いずれ命にかかわる病気を招く。

まず食生活の見直しが必要。

(石原結實著「野菜力」より)

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

株日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198