

ナチュラル・ハイジーン「Q&A」ブック 3

索引より(関連別、初出順、重複掲載あり)

【果物・野菜関連】

緑葉野菜に含まれる食物繊維の量
腎臓障害に柑橘類をすすめない理由
スムージーやジュースの摂取時間帯について
羅漢果(ラカンカ)の活用法について
野菜ジュースとグリーンスムージーの飲み方について
トマトの過熱食と缶詰について
朝食時の果物と野菜の食べる順序について
ブロッコリーの効用について
ブロッコリーのレシピ紹介
「好きなだけ食べていい」という表現のとらえ方について
母乳の出の改善のための食べ物について
ブロッコリーのスプラウトや発芽野菜に含まれるプリン体について
ドライフルーツや玄米、キヌアなどの浸し水について
ドライフルーツの摂取量について
緑葉野菜の一日当たりの摂取量について
子供のためのスムージーのレシピ
大豆イソフラボンと甲状腺の関係について
焼きナスについて
週末の「フルーツ断食」について
「果物だけの食事」の注意
「心臓病」とナッツの関係について
手作りドレッシングのレシピを長続きさせるコツについて
完熟果物と未完熟果物の違いについて
ニンジンなど、野菜の色の濃淡について
緑葉野菜の注意点
オリジナルのドレッシング作成時の注意
生野菜や果物についている病原菌・微生物・寄生虫について
豆類の浸し汁の処理について
豆類を浸したときにできる「芽」について
グリーンスムージーを飲まなくなった幼児について
緑葉野菜の長期継続摂取について
朝のスムージーと「便秘」対策について
遺伝子組み換え作物について

【フラックスシード、種子類関連】

生のピーナッツの食べ方について
酵素抑制因子の死滅について
フラックスシードの代替品について
白ゴマと黒ゴマの栄養価の違いについて
チアシードを食べすぎたときの注意点
ナッツ類の食べ方について
ナッツ類を水に浸さなかったときの弊害について
ナッツ類の「生の状態」について
種実類や豆類の「浸水時間の目安」について
「好きなだけ食べていい」という表現のとらえ方について
「カシューナッツの正しい食べ方」について
種実類やフラックスシードを水で浸したときの水の処理
ナッツ類の皮について
心臓病とナッツの関係について
チアシードの代用品について
ナッツ類の殻について
アレルギー反応とナッツ類の摂取について

【症状関連】

スムージーと「ガス(おなら)」の関係について
「風邪」発症時のアドバイス
「五十肩」の改善について
「腎臓障害」に柑橘類をすすめない理由
「子供の蓄膿症」の改善について
「膝痛」の改善について
「子供の熱中症」対策について
「静脈瘤」の症状改善について
「高血圧」改善について
「幼児の湿疹」について(ブレンドサラダのレシピ付き)
「幼児の低体温」について
「低血糖症」改善の食生活について(参考メニュー付き)
豆腐の注意点と「ガン克服者」の食事メニュー参考例
「片頭痛」の改善について(参考メニュー付き)
難病の「レックリングハウゼン氏病」について
風邪やインフルエンザの症状が激しいときのアドバイス
ジョエル・ファーマン博士の「感染症」に対するアドバイス

尿酸値を下げる方法

低血圧と低体温の関係について
白砂糖と「頭痛」の関連性について
母乳の出の改善のための食べ物について
「爪水虫(カンジダ菌)」の改善について
「膵炎・腎炎」の症状改善について
「過食嘔吐」の改善について
「目のかゆみ(加齢性黄斑変性)」の予防・改善について
「遅延型(遅発型)アレルギー」について
大豆イソフラボンと「甲状腺」の関係について
高齢者の骨の健康について
「むくみ」について
「白髪」の原因と予防について
「パーキンソン病」の症状改善について
「風邪」の原因と老廃物の排泄について
「心臓病」とナッツの関係について
「交通事故の後遺症」改善について
好転反応と症状悪化の判断の違いについて
唾液が出なくなった人への食事アドバイス
終日パソコンを使う人の体調管理について
「口内炎」ができてからの対策について
朝のスムージーと「便秘」対策
「関節の痛み」について
ナチュラル生活と「肌の変色」について
「子宮筋腫」の症状改善について
「耳管開放症」と「ウォーターオンリー・ファスティング」について
骨密度と「骨粗鬆症」の関連について
胃の消化機能の改善について
「骨粗鬆症」の薬について

【果物・野菜以外の食品関連】

無塩シーズニング(塩抜きスパイスミックス)について
ナチュラル基本の「食べ物の組み合わせ」の変形について
『フィット・フォー・ライフ』掲載の「バター」について
避けるべきスパイスについて
「カロリー5%」に当たる肉類の分量(重量)について
豆乳の弊害と代替ミルクについて
搾りたての豆乳(市販品)について
豆腐の食べ方について
豆腐の注意点と「ガン克服者」の食事メニュー参考例
トマトの加熱食と缶詰について
卵の弊害について
食べ物の組み合わせについて
白砂糖と「頭痛」の関連性について
グルテンを除外した「グルテンフリー食品」について
酢の代用品について
「稀少糖」について
ココナッツオイルと油の摂取について
市販のドレッシングと手作りドレッシングについて
ローカカオパウダー、ゴジベリー、アサイーパウダー、スピルリナ、チアシードについて
百寿者(100歳以上の高齢者)の「肉好き」について
チョコレート(イナゴ豆のパウダー)の代用品としてのキャロブパウダーについて
タンポポ茶について

【栄養成分関連】

「ビタミンB12」のサプリメントについて
DHAとEPAの摂取について
ブロッコリーとサーロインステーキのタンパク質の比較について
食物繊維、フィチン酸の「有害性」について
「オメガ3対オメガ6」の脂肪酸摂取比率について
γ(ガンマ)-リノレン酸について
オメガ9脂肪酸の体内合成について
動物性と植物性でのタンパク質自体の違いについて
「動物を食べることでは得られない栄養素」の存在について
ビタミンB12について
鉄分の摂取について

【有害物質関連】

酵素抑制因子の死滅について
抗生物質の副作用について
カゼイン入りやフッ素配合の歯磨きについて
受動喫煙を避ける対策について
生野菜や果物についている病原菌・微生物・寄生虫について
遺伝子組み換え作物について
骨粗鬆症の薬について

【生活改善関連】

「ウォーターオンリー・ファスティング」の実践について
「カロリー5%」に当たる肉類の分量(重量)について
「子供の熱中症」対策について
離乳食のミルクについて
「幼児の低体温」について
「尿酸値」を下げる方法
ナチュラル実践後の「感受性の変化」について
「骨折」の回復、骨の強化について(参考メニュー付き)
乳幼児の食生活と離乳食について
自家製歯磨きの作り方
「子供の発熱」対策について
「心臓障害による抗凝固薬服用者」の食生活について
喫煙者の禁煙後の状態について
肉・魚・乳製品をやめてもやせない理由について
高齢者の骨の健康について
「風邪」の原因と老廃物の排泄について
グリーンスムージーを飲まなくなった幼児について
終日パソコンを使う人の体調管理について
「動物を食べることでは得られない栄養素」の存在について
「耳管開放症」と「ウォーターオンリー・ファスティング」について
丈夫な骨を保つためのアドバイス
骨の強化対策について

【書籍・マスコミ情報関連】

「50℃洗い」についての見解
「50℃洗い」と味わいについて
「50℃洗いと30分浸し」について
『大腸をきれいにすれば病気になる』の内容について
百寿者(100歳以上の高齢者)の「肉好き」について
ビーガンのスポーツ選手の食生活(サンプルメニュー付き)
『ジョコビッチの生まれ変わる食事』について
「ローカーボ・ダイエット」について
『糖質制限の真実』(山田悟・著)の内容と主張について

【松田先生、ナチュラルハイ関連】

松田先生の朝食について
100歳以上のナチュラルハイ実践者について
ナチュラルハイとローフードの違いについて
動物性食品に対するナチュラルハイの指導

【検査関連】

「PSA(前立腺ガンの腫瘍マーカー検査)」の是非について
「スクラッチテスト(アレルギー検査)」について
「アレルギー検査」での反応について

【人体関連】

血液中のpHと「免疫力」「冷え」との関係について
アルカリ形成食品と酸形成食品について
人体の水分について
体液(アルカリ性)が酸性の尿に変わる仕組みについて
(レシピ、食事メニューなど)

ブレンドサラダ
欧米ガン克服患者の食事メニュー参考例
ブロッコリーのレシピ
自家製歯磨き
グリーンスムージー
自家製ドレッシング
ビーガン・アスリートのためのサンプルメニュー

(参考資料の掲載ページ)

- 【表1】100グラム中の緑葉野菜に含まれる食物繊維の量(g)
- 【表2】年代別「カロリー5%」に該当する肉類の分量(重量)
- 【表3】ブロッコリーとサーロインステーキの栄養価比較
- 【表4】血糖値による健康度評価段階
- 【表5】主な食品中の「オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸」の比率