

# NATURAL

☆  
quest group

ナチュラルヘルス ニュース

# HEALTH *news*

このニュースレターは、皆さまがより健康的で  
充実したライフスタイルを送れるようサポートします

No.22  
Spring  
2014

うつ病を  
解消するために

「ネオセル」でリウマチの方の  
心身の状態が大幅に改善!

大腸がん  
静かに進行する病

HEALTHY LIVING

大腸がんを予防する食事

期間限定

「ネオセル」3本セットご購入で、  
ショッピングポイント2倍!



ブレイン・フォーミュラ  
「ネオセル」  
ダブルポイントプレゼント

3月1日～4月30日限定の  
お得な特別キャンペーン

▶詳しくは、本誌12-13頁へ。



## CONTENTS

社長からの手紙 ..... 3

うつ病を  
解消するために ..... 4

「ネオセル」でリウマチの方の  
心身の状態が大幅に改善! .....10

「ネオセル」  
ダブルポイントキャンペーン .....12

大腸がん  
静かに進行する病 .....14

体験談:

苦しんでいた妹の回復を、自分のことのように嬉しく思います ..... 8

「ネオセル」でうつが改善し、外出も可能になりました! .....9

ホリスティック栄養士マキャナの  
ヘルシー・リビング  
大腸がんを予防する食事 .....16

クエスト・グループからのお知らせ .....18-19

★大好評! オンラインセミナー

★メールマガジン  
「週刊ナチュラル・ヘルス・ニュース」発行

★あなたの体験談をシェアしませんか?  
～50ショッピングポイントプレゼント～

★フェイスブックのコミュニティに参加しませんか?

# 社長からの手紙

## 平穏な心で日々を過ごしましょう

成功とは何でしょうか？

人によっては、お金、権力、肩書き、または社会的地位で成功を実感する場合もあるでしょう。私は、本当の成功とは、日々どのくらい心の平和や幸せを感じることができるかで決まるのではないかと思います。

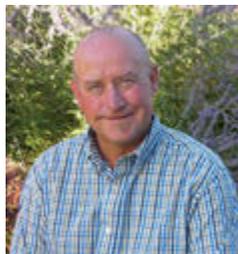
心の平和を保つことは、おそらく自分自身でコントロールできる唯一のことです。

忙しい日常に追われ、平和や平穏な感覚を感じることはほんの数分しかないかもしれません。しかし、いつも心の平和を感じることができるかどうかは、あなたの気持ち次第なのです。

その方法は感謝をすることです。

忙しい毎日の中でも、「ありがとう」とお礼を言う機会を見つけ、周りの人々に笑顔で接してみましょ。人間関係はお互いを映す鏡です。

そうすることで、あなたの世界は明るくなり、一日を通して、自動的に心の平和を感じることができるでしょう。



クレイグ・デイビス  
クエスト・グループ社長

# うつ病を 解消する ために



脳神経科医／自然療法医師  
ロバート・ギブソン先生

うつ病には様々な病態がありますが、近代の国家が直面している、最も深刻でコストのかかる問題の一つになっています。うつ病の経済的影響は、欠勤、生産性の低下、自殺、様々な身体症状、医療費の負担など、毎年数千億円にも達します。社員が一人うつ病になると、その影響は他の労働者まで広がり、会社全体の雰囲気や仕事の効率を低下させてしまいます。うつ病は、会社の発展を阻害する大きな障害となっているのです。

うつ病は心の病ではなく、脳に機能不全が起きている状態で、実は自然な方法で治療が可能なのです。もしあなたの周りにうつ病によってひどく苦しんでいる人がいるのであれば、以下にご紹介する方法を試してみてくださいと思います。うつ病から脱して新しい人生を歩むことができるようになるでしょう。

## うつ傾向とは

人間は本来、健康に過ごせるだけの力が備わっているものです。体調に問題を感じることなく、人生で出会う様々な問題にも落ち着いて対処し、仕事をして余暇の時間も楽しめるだけのエネルギーがあれば理想的だと思いませんか。

もし病的な気持ちの落ち込みがあれば、うつ傾向があることを疑い、この文章を最後までお読み頂けたら、そこから回復する何らかのお手伝いができると思います。

## うつ病の反応とは

うつ病とは、実際に脳で生理的な変化が起きている状態です。うつ病になると、神経伝達物質の放出を引き起こし、セロトニンやドーパミンのような幸福感を司る脳内物質を減少させます。

健康な人でも、突然の悲劇が原因でうつ病のような気分になることがあります。このような心の痛みは、神経ペプチドと呼ばれる脳内物質によって引き起こされます。私たちが抱く様々な感情には、それに対応する特定の神経ペプチドがあり、これらの脳内物質はそれぞれ特異的な細胞の反応を引き起こします。たとえば悲しい感情を抱くと、胸が締め付けられたり、呼吸が苦しくなったり、涙が出るなどといった体の反応が起きることは皆さんも経験されていることでしょう。

こうして脳内物質が放出され続けると、細胞がこの物質にある種の中毒になるために、特定の反応が引き起こされ悪循環が生まれます。中毒になった細胞の細胞分裂により、うつの脳内物質に対する神経受容体（アンテナ）が増えていきます。脳細胞の形や機能が実際になってしまうのです。そうすると、うつ状態が悪化し物理的にも幸せを感じるができなくなります。このため、うつ病の治療にはまず脳の機能を回復させて時間をかけて細胞の中毒状態を解消していく必要があります。

### 抗うつ薬は症状を悪化させる

医薬品に含まれる人工的な化学物質は、私たちの脳や体内にある自然の脳内物質と同じようには作用してくれません。さらに、抗うつ薬には重大な副作用があり、長

期に服用するとより問題が深刻になるといわれています。

抗うつ薬は服用した全ての患者に副作用を起しますが、81%以上の人には、うつ症状よりもひどい副作用が出るという報告があります。若い人ではより深刻で、抗うつ薬により自殺を誘発する割合は、小児、および青年で約4倍に上ります。また、抗うつ薬には中毒性があり、突然薬を止めると不快な離脱症状が現れるので、断薬は医師のもとでゆっくりと行う必要があります。



## 脳細胞を癒すには、自然療法

先に述べたように、うつ病の治療は、細胞の中毒性を改善することから始めなければ解決しません。中毒性の改善というと、難しいことを想像するかもしれませんが、シンプルなことで脳は変わっていきます。私のクリニックでは、少し生活習慣を変えて、「ネオセル」を毎日摂取してもらうことで驚くべき成果を生んできました。

## 「ネオセル」の治療効果

慢性のうつ病患者の一部には、「ネオセル」を摂取して2、3時間以内にかんがりの改善を経験することもありますし、効果を感じるまで時間がかかる人もいますが、「ネオセル」を摂取した全ての人の脳の機能が改善し、細胞分裂に大切な機能の修復が進んでいることは脳スキャンで確認されています。

また「ネオセル」は、うつやストレスに大きく損傷した細胞間の情報の伝達機能も修復してくれます。

こうした「ネオセル」のうつ患者への素早い治療の効果と、長期で用いた際の利点を考えると、抗うつ薬よりも遥かに優れているをご理解頂けると思います。「ネオセル」は、うつ病の適切な治療を考えた時、基本となるものです。

クリニックに通って来られる患者さんの体調が、奇跡的に改善していくのを私は毎日のように目にしています。生活習慣の改善をしながら、「ネオセル」を飲み、私の提案する生活を実践することはそんなに難しいことではありません。誰もが本来の自分を取り戻し、幸福になれるのです。

うつで悩んでいる皆さん、あなたは本来とても素晴らしい人で、まわりの人がそんな素晴らしいあなたを必要としています。ぜひ、もう一度、本来のあなたらしさを取り戻しませんか？

また、もし、あなたの周囲にうつの人がいて、その人が自然な方法で回復できることを知れば、その人の人生は全く違ったものになるに違いありません。世界中に、この私のうつ解消法についての情報を必要としている人がいます。ぜひ、うつで困っている人、ご家族にこの情報をシェアしてください。私たちは、ある人の人生に多大な影響を与えることができるかもしれないのです（ある方が、うつの妹さんに「ネオセル」を紹介したところ、改善した体験談を8頁に掲載しています）。私のうつ治療の考え方についてより詳しく知りたい方は、以下のウェブセミナー（オンラインセミナーを録音したもの）をご覧ください。

## 「うつを解消し、心身の痛みを改善する方法」

<http://www.questgrp.net/jp/seminar>  
(2013年10月18日のセミナーをクリックして下さい)

# 「ネオセル」の効果を上げる生活習慣

「ネオセル」の効果を上げるためには、生活習慣の見直しが必要です。  
以下の点に注意して過ごしましょう。

## 1 運動をする

運動は、うつを解消させる効果があります。

## 2 睡眠

眠ることで脳内物質のバランスを整えられます。途中目が覚めても良いので、  
毎日7～8時間はゆっくり眠りましょう。

## 3 食生活

食生活については、以下のことを実践して下さい。

- 1 食事に含まれる毒素やジャンクフードを全て取り除き、パッケージされている食品や、加工食品は避けましょう。特に、炭酸飲料、揚げ物、人工甘味料、人工着色料、香料は摂らないようにすることが大切です。
- 2 十分な量の水を飲むこと。少なくとも1日2リットルは飲むことが大切です。
- 3 環境から受ける毒や、医薬品の毒を避けましょう。
- 4 腸内クレンジング「でるもんね」による解毒を行い、ホールフードを食べることにより、胃腸の消化器機能を整えましょう。  
腸内クレンジング終了後も、「でるサポート」や「おなかサポートチュアブル」などのプロバイオティクスを補充しましょう。
- 5 過剰の毒素がある場合は、必要に応じて解毒も行いましょう。
- 6 栄養バランスのとれた食事は大切です。そして食べ物から十分摂れない栄養素を補強して健康の基礎を作るために「ネオパック」を摂りましょう。

## 4 前向きな考えで脳を満たす

「ネオセル」は最短でも90日間続けて飲むことで、脳が正しく働くために必要な栄養が補充できます。そして同時に、ネガティブな感情や思考を意識的に変える作業も行いましょう。前向きな思考を日課にすることで、自然と脳に新しい神経回路が作られていきます。

クエスト・グループのメディカル・アドバイザーであるドクター・ギブソンが開発した、脳細胞への栄養素「ネオセル」。この製品を愛用している皆様から、数々の画期的な体験談をお寄せいただいております。

その中には、うつ病をどうしても克服することができず、ご本人だけでなく、ご家族も対処法が分からず困っていたが、「ネオセル」を摂取し始めて、うつを克服し、病気になる前の本来の自分を取り戻せたという方もいらっしゃいます。

今号では、長年のうつ病のため、家にこもりきりとなり、家事もできなくなってしまっていた、K.N.様が、お兄様からの勧めで、「ネオセル」を始められ、うつ病が劇的に改善したという、ご本人の体験談、そして、お兄様のY.W.様の喜びの声をご紹介させていただきます。

### K.N.様のお兄様からの喜びの声（埼玉県 Y.W.様）

私の妹は、長い間うつ病に悩んでいました。近くに住んでいないため年に一度くらいしか会えないのですが、会う度に症状が悪くなっていくのを見ることを辛く感じていました。

昨年6月に東京で開催されたクエスト・グループの国際シンポジウムで、ギブソン医師が「うつは栄養で症状を改善することができる」と言っておられたので、妹にも効果があると思い早速「ネオセル」を送りました。

飲み始めて1ヶ月が過ぎた頃に、メールが届きました。それまでは妹からメールが来ることもなかったので驚きました。メールには、「ネオセル」を飲み始めてから気持ちが安定したこと、以前は外出する気持ちになれなかったのに、散歩に行けたことなどが書いてありました。

その後も順調に回復しており、次のようなメールも毎月のように送られて来るようになりました。

<中略>実は今日、心療内科の受診日だったのです。いつもは車で連れて行ってもらうのですが、仕事が入ってしまい、私は1人で電車に乗って行かなければならなくて。病院に辿り着けるか不安で不安で・・・でも、行かれたのです。乗り換えもあったのですが、ちゃんと病院に着きました。前なら絶対に無理だったのですが、「これもサプリ効果なのかな？」病院でも、「よく一人で来られたね」、「進歩したね」と先生にも看護師さんにも誉められました。本当にありがとうございました。これからも続けて飲んでみたいと思います。

その後でコンサートへ行けたことや、美容院へ出かけたことなどの報告もあり、順調に回復していることを聞くと自分のことのように嬉しく思います。

## 「ネオセル」でうつが改善し、外出も可能になりました！

(東京都 K.N.様)

私は、2011年夏にうつ病と診断されました。病院も3つ目になりました。朝昼晩に飲む薬と睡眠薬が処方され、薬を飲まないと自分がコントロール出来ず、家事が出来なくなり、入退院を繰り返し、自傷行為は日常茶飯事という毎日を送っていました。

心療内科に掛かる時には、その日の事を日記に書いて持って行くと言う事をしていました。内容は、自分を責める事や主人への不満等！ 病院へは、2週間に1度の通院で薬漬けの毎日を送っていました。

そんな時2013年の7月に兄から、「脳に良いサプリがあるから飲んでみたら？」と「ネオセル」が送られて来ました。正直、「こんなもので本当に良くなるのか」と思いながら飲み続け、4本目を飲んで受診した時に先生から、大分良くなっているから、薬も睡眠薬だけにしようと言われ、気づくと日記を書く事が無くなりました。

本当にサプリの効果なのか1週間飲むのを止めてみました。たちまち家事が出来なくなり、怠い日々になってしまいました。それからは毎日飲む事にし、2週間ごとの受診も3週間ごとになり、今でも薬は睡眠薬だけです。

飲み方も朝晩大さじ1ずつにしていたのですが、朝大さじ2を飲んだりしました。それだと午前中は動けるのですが、午後にはゴロゴロしているようになってしまい、また、朝晩大さじ1を飲むようになりました。私には、この飲み方が合っているようです。「ネオセル」のおかげで今でも、睡眠薬だけで、日記を書く事も無く昼間は外に出られるようになりました。

このような毎日が送れるようになったきっかけをくれた兄に感謝しています。「ネオセル」は飲み続けることで結果が出ます。自分では効果は分かりませんでしたが、心療内科の先生には分かって頂けたようです。

これからも「ネオセル」を飲んで元気に毎日を過ごして行きたいと思っています。お兄ちゃん、本当にありがとう。



渡邊千春 (リウマチ感謝!)

難病治療

アドバイザー/カウンセラー

右脳イメージ療法講師

(財)日本東洋医学財団理事

難病克服協会副会長

ごしんじょう療法師

日本リーディング療法協会

認定カウンセラー

日本メンタルヘルス協会認定

基礎心理カウンセラー

# 「ネオセル」で リウマチの方の 心身の状態が 大幅に改善!

1974年奈良県生まれ。2004年より痛みが広がり始め、2005年春にリウマチと診断され薬物治療を開始。一時、車イスなしでは外出も難しい半寝たきり状態になるが、独自にアレンジしたイメージ療法や食事と生活習慣の改善、クエスト・グループの栄養補強食品をはじめとする様々な代替療法との出会いにより、医薬品からの離脱に成功。検査数値・自覚症状ともに改善し、2006年春に完治宣言。現在はその経験を活かし、難病専門カウンセラーとして多くの患者さんに自然療法を伝授。改善へと導いている。著書に、リウマチ克服までの体験を赤裸々につづった『リウマチ感謝!』(三恵社)がある。

リウマチ感謝! HP ▶ <http://ryumachikansya.com/>

私は仕事柄リウマチ患者さんと接する機会が多くあります。リウマチは全身の関節に腫れと痛みが生じますので、身体的な病気ととらえられがちですが、実は多くの方が精神的な側面を原因として抱えています。昨年春に「ネオセル」のことを知り、これはリウマチの方にも良いと直感しました。そこで、クエスト・グループさんをお願いし、リウマチ患者さんを対象としたモニター調査を行うチャンスを受けました。

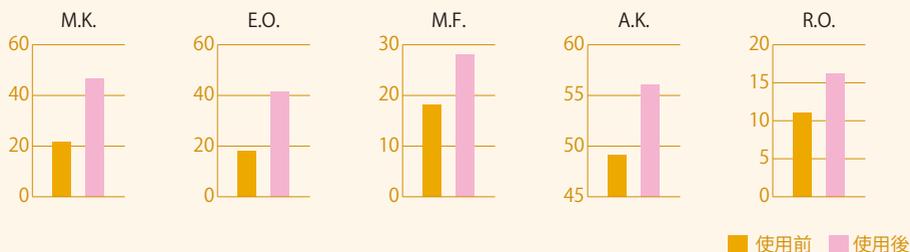
被験者は5名。全員女性で、30~40代、リウマチ歴は平均2年、そのうち医薬品服用中の方は3名です。「ネオセル」を1ヶ月間、規定量(1日2回大さじ1杯ずつ)服用頂き、使用前後にアンケートをとりました。アンケートには、客観的な判断を促すため、独自に作成したQOL調査票を用いて、身体面や精神面に関する質問に5段階評価で回答して頂き、数値化するという方法をとりました。

その結果をグラフにしましたのでご覧ください。

まずは予想通り、精神面で全員に著しい変化が見られました。質問項目別では特に、イライラや怒り、心配が減り、集中力や自己充足感ややる気がアップし、ストレスを感じにくくなっていることがわかりました。（**グラフ1**）

これだけでも素晴らしい結果なのですが、驚いたのは身体症状面でも全員に良い変化があったことです！ しかも項目別に見ていくと、リウマチの代表的な症状である「痛み」に関しては、5名の合計が4→11ポイント。「腫れ」が3→13ポイントに上昇。それ以外では、冷えや疲れやすさなどで高い改善率を示しました。（**グラフ2**）

### ■グラフ1 精神面での変化



### ■グラフ2 身体症状面での変化



被験者の中には、変化を自覚出来なかった方もいましたが、このように数値化してみると、皆さんが心身ともに改善されていることがわかります。たった1ヶ月でこの変化です。

病気の改善には、栄養面以外の取り組みも大切ですので、これだけに依存するのは良くないですが、「ネオセル」は病気の方の大きな助けになるのではないかと期待しています。

あなたは現在の  
脳のパワーに  
満足していますか？



集中できない

記憶力の低下

不眠症

不安

心の問題

うつ

痴呆症

注意欠陥障害(ADD) / 注意欠陥多動性障害(ADHD)

アルツハイマー病

パーキンソン病

脳の機能低下・・・  
ど忘れ、物忘れを防ぎましょう。  
また、脳が適切に機能していないことが  
原因となる多くの症状を克服しましょう。

## 3月1日～4月30日限定の お得な特別キャンペーン

あなたも「ネオセル」を90日間摂取して、  
健康な脳を手に入れましょう！

**脳は、体の中で最も素晴らしい重要な器官です。**  
呼吸から睡眠、消化まですべてを管理していますが、その他にも、脳は免疫システム、気分、エネルギー、老化の速度まで管理しているのをご存知ですか？

脳の健康は、本質的に全身の健康と結びついているのです。  
真の健康状態を得るには、脳が健康であることが必須です。

**さて、健康な脳はどのように作るのでしょうか？**  
健康な脳を手に入れる最初のステップは、傷ついた細胞を修復して、その後も、健康な細胞が絶えず成長するのに必要不可欠な栄養素を、積極的に脳に与えることです。その栄養素によって、脳は体のあらゆる機能に関与する健康なホルモンや神経伝達物質を、確実に作ってくれるのです。

「ネオセル」は、脳の最も重要な栄養素が摂れるように、開発されたサプリメントです。この素晴らしいフォーミュラは、長年、脳の働きが不健康なために苦しんでいた人々の生活を改善し、向上させてくれます。あなたも「ネオセル」を摂取して、あなたの人生に起きるこれまでとの違いを体験してみませんか。

クエスト・グループの  
サプリメントの詳細とご購入は、こちらからどうぞ。  
[www.questgrp.jp](http://www.questgrp.jp)

サポートセンターにて、  
お電話やファックスでのご注文も承ります。  
フリーダイヤル:

**0120-676-601**

ファックス番号:  
**03-5915-2661**

「ネオセル」  
3本セットを  
ご購入で、  
ショッピング  
ポイントが  
2倍に！

ショッピングポイント

通常**20**ポイント

**40**ポイントに!!

品番: 3330  
価格: \$200

【単品での購入より、  
67ドル(約7千円)お得】



# 大腸がん 静かに進行する病

日本人の死因の3割はがんであることはご存知の方も多いと思います。その中で女性の死因のトップは大腸がんであることはあまり知られていないかもしれません。大腸がんは自覚症状がないまま静かに進行していき、気づいた頃には手遅れになっている場合がほとんどです。そのためサイレントキラーとも言われ

ています。大腸がんは末期になって初めて、痛みやさまざまな症状が出てくるものなのです。大腸がんが、女性のがんの死因として最も多くなったのは2003年からですが、その後もそれは変わっていません。だからといって、恐れることはありません。大腸がんは予防できる病気なのです。



# 大腸がんを予防する4つの大切なこと

## 1 定期的に腸内をクリーニングしましょう

毎日便が排泄されず蓄積していくと、腐敗し、毒素産生型の菌が育つ環境をつくります。これは、がんが育ち始める最適の状態です。腸内クレンジング「でるもんねプログラム」は、腸を浄化し、宿便を取り除くのを助け、消化器官の健康な腸内フローラ（腸内細菌叢）を育ててくれます。初回は3ヶ月継続し、その後は腸の状態に応じて毎年1ヶ月以上行うことをお勧めします。

## 2 毎日十分な量の食物繊維を摂りましょう

2011年に厚生労働省が行った国民健康・栄養調査によると成人の実際の平均摂取量は14.15gですが、クエスト・グループがお勧めする食物繊維摂取の目安量は、成人の場合1日20～27gです。<sup>\*注</sup> 食物繊維をしっかり摂取するには、少なくとも果物2カップと野菜5カップを毎日摂ることをお勧めしますが、もし不足しがちなときは、「でるミックス」を活用しましょう。「でるミックス」には質のよい食物繊維が含まれており、腸内をきれいに保つのを助けてくれます。

<sup>\*注</sup>:日本の食物繊維摂取基準量は、18歳以上の男性の場合19g/日、女性は17g/日とされています。しかし、アメリカ医学研究所とアメリカ心臓協会は、食物繊維を1日20～30gを摂取するよう推奨しています。食物繊維の摂取は、さまざまな健康へのメリットがあり、がん予防、特に大腸がんの予防効果を助けてくれますので、当社の目安量を摂取されることをお勧めいたします。

## 3 毎日十分な量の抗酸化物質を摂りましょう

カラフルな色の果物や野菜は生きた抗酸化物質であり、免疫機能を活性化させ、がんを予防します。ベリー類、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、オレンジ、リンゴなどを積極的に食べるようにしましょう。また「ネオガード」を毎日飲んで、抗酸化物質を補強していきましょう。

## 4 毎日しっかり排泄しましょう

理想は1日3回の排泄です。便秘の一番の原因は水分不足です。十分な量の水を飲むことは、便秘の解消に有効です。その他の原因には、マグネシウム不足や発酵食品の不足があります。マグネシウムが足りないと便が硬くなるので、ごま、ヒマワリやかぼちゃの種、生のナッツ、枝豆、豆類、ほうれん草などのマグネシウムを多く含む食品を摂り、また味噌、納豆、漬け物などの植物性乳酸菌を含んだ食べ物を食事に加えましょう。

大腸がんという恐ろしい病気から女性を守ることは可能ですが、残念なことに、多くの方がその予防法を知りません。クエスト・グループでは、ブログやフェイスブックに大腸がんの予防法について紹介してきました。ぜひあなたのご家族、親戚、お友達、お知り合いの女性たちに、ご紹介ください。

●ナチュラル・ヘルス・ニュースをご家族やお友達に送りたい方は、お気軽にサポートセンターまでご連絡ください。

# 大腸がんを 予防する食事

マキャナ・ゴードン

CHN(認定ホリスティック栄養士)、  
トータルヘルシーレシピ.comの創始者、著者、3児の母。  
健康で元気いっぱいのライフスタイルを送るのに役立つ、  
マキャナの健康アドバイスなどをぜひご活用ください。



大腸がんの発生率は国によって大きな差があり、他の国より発生率が10~20倍高い国もあります。大腸がんの発生には遺伝もある程度関係していますが、専門家はこの発生率の違いの90%は食生活で説明できるとしています。大腸がんは恐ろしい病気ですが、その危険性は自分でコントロールできるのです。

リンパ節に転移しているステージⅢの大腸がん患者1,009人について5年4ヶ月追跡調査した結果、主に加工食品やファストフードなどを食べていた人は、健康的な食事(果物、野菜、全粒の穀類、魚、鶏肉など)をしていた人に比べ、再発率が3.25倍高いことが明らかになりました(米国医師会雑誌 Vol297, No.7 2007年8月15日 掲載の論文より)。

大腸がんのリスクを減らす食事は、全ての

病気のリスクを減らす食事法にもなります。その方法はとても簡単で、添加物の入った加工食品を避け、果物と野菜をたくさん食べることです。その要点を以下にまとめてみました。

## 注意したいこと.....

- 赤身肉を摂り過ぎると大腸がんになる可能性が高くなります。赤身肉の摂取は1日100g程度(調理前の重量)までにしましょう
- 加工された肉(ベーコン、ソーセージ、サラミや保存処理された肉)は避けましょう。世界がん研究基金は、「加工された肉は、大腸がんになる可能性を上げるという強力な証拠がある」という結論に達しました。
- 砂糖と塩漬け製品の摂り過ぎは避けましょう
- お酒はほどほどにしましょう

## お勧め食品.....

- 有機栽培の果物や野菜。特にリンゴ、クランベリー、ブルーベリー、ぶどう、グレープフルーツは抗酸化物、食物繊維、オメガ3脂肪酸が豊富に含まれています
- 全粒の穀物。食物繊維が豊富に含まれています
- 鮭、ニシン、さば、ヒラメなどのオメガ3脂肪酸が豊富に含まれている魚
- タマネギ、ニンニク、長ネギ
- ブロッコリー、ケール、カラシナなどの緑色の葉物野菜
- ウコン、ショウガ
- 緑茶

食物繊維は、大腸がんを予防するために最も重要な栄養素の一つです。胆汁酸塩と結合し大腸内の不要な物質を取り除きますが、これが行われず便がいつまでも滞ると、がんを引き起こす物質に変化します。また、大腸においては有益な腸内細菌の成長を促し、発がん物質の活性化を妨げます。さらに、食物繊維は腸内で自然に発酵して短鎖脂肪酸と呼ばれる物質に変化しますが、これには腸内を弱酸性の環境にすることで有害な菌の増殖を抑制したり、大腸の粘膜を刺激して蠕動運動を促進するなど健康を維持するための様々な機能があります。

残念なことに、多くの人々は繊維を十分摂取していませんし、加工食品に添加された人工の食物繊維（例：ポリデキストロース）など、体にあまりよくないものを摂っている場合もあります。繊維質は自然の食品から摂るようにしてください。

また、体内の炎症を抑えるオメガ3脂肪酸も大腸がんのリスクを減らしてくれます。卵黄、ナッツ類、ベリー類、左のお勧め食品で挙げた魚、フラックスシードオイルなどを食事に取り入れ、十分な量のオメガ3脂肪酸を摂取していきましょう。

自分自身の健康を保つことは難しいと感じている方もいるかもしれませんが、自分でコントロールできることはたくさんあります。正しい食事、運動、水をたくさん飲むこと、そして、時々外に出て気分転換をするなどして、リラックスする時間をもちましょう。そうすることで、あなたの大腸がんのリスクはかなり低くなるでしょう。





## 大好評! オンラインセミナー

クエスト・グループでは、無料のオンラインセミナーを行っています。ご自宅で気軽に健康の改善法を楽しく学ぶことができます。セミナーは、一般の方に公開していますので、どなたでもご参加いただくことができます。

健康の改善法、病気の予防法、アンチエイジング、より幸せになる方法など、最新情報をお届けしています。

ぜひご家族の方やお友達に気軽にご紹介ください。



## メールマガジン「週刊ナチュラル・ヘルス・ニュース」発行

季刊誌「ナチュラル・ヘルス・ニュース」は楽しく読んでいただけてますでしょうか? この他にも、クエスト・グループでは、健康や健康を改善する方法などを「週刊ナチュラル・ヘルス・ニュース」というメールマガジンで毎週お届けしています。

現在、メルマガを受け取っていない方は、<http://www.questgrp.net/jp>からご登録ください。お友達やご家族にも転送して、みんなで「健康になるためのギフト」を受け取りましょう。

## あなたの体験談をシェアしませんか？ ～50ショッピングポイントプレゼント～

ネオソース製品やプログラムによって、お客様やその家族がどのように生活を改善されたかを是非お聞かせください。

体験談は、クエスト・グループ サポートセンターまで、ファックス、またはEメールにてお送りください。「体験談をシェアしたいけれど、文章が上手に書けない・・・」という方も、どうぞご安心ください。サポートセンターまでご連絡いただければ、当社スタッフが電話取材をさせていただきます、体験談をまとめるお手伝いをいたします。

当社のニュースレターやホームページに掲載させていただいた方には、50ショッピングポイントをプレゼントいたします。皆様の体験談を楽しみにお待ちしております。

### クエスト・グループ サポートセンター

- TEL: 03-5915-0345
- FAX: 03-5915-2661
- Eメール: [post@questgrp.jp](mailto:post@questgrp.jp)



ナチュラル・ヘルス・ニュースを、ぜひあなたのご家族、親戚、お友達、お知り合いの女性たちに、ご紹介ください。

ご家族やお友達に送りたい方は、お気軽にサポートセンターまでご連絡ください。

## フェイスブックのコミュニティに参加しませんか？

「ナチュラルな健康療法についてもっと知りたい」、「クエスト・グループのイベントや新着情報をもっと知りたい」という皆様のご要望にお答えし、当社のフェイスブックページにて、さまざまな情報をお届けして

います。ぜひ、私たちのフェイスブックのページに「いいね!」をクリックして、クエスト・グループからの最新情報をお読みください。

[www.facebook.com/questgroupjapan](http://www.facebook.com/questgroupjapan)

- フェイスブックにまだ登録していない方は、こちらから登録ができます。

[https://ja-jp.facebook.com/r.php?locale=ja\\_JP](https://ja-jp.facebook.com/r.php?locale=ja_JP)



## クエストグループ・サポートセンター

---

ご注文専用フリーダイヤル **0120-676-601**

(IP電話など、一部の回線からはご利用になれない場合があります)

〒174-0046 東京都板橋区蓮根3-23-18

電話: 03-5915-0345 FAX: 03-5915-2661

Eメール: [post@questgrp.jp](mailto:post@questgrp.jp) ホームページ: [www.questgrp.jp](http://www.questgrp.jp)

## クエスト・ユーザーグループ

---

ご相談受付電話 **03-3969-9070**

受付電話: 平日10:00-16:00 (その他の時間は留守番電話にて承ります)

Eメール: [QuestUG@mac.com](mailto:QuestUG@mac.com)

クエスト・ユーザーグループは、クエストグループ製品のユーザーによる独立したサポート団体であり、皆様が自然に健康を取り戻すためのお手伝いをさせていただいております。自分や家族、子どもが自然療法で健康になった経験を生かし、その経験を皆さんと分け合い、助け合いたいと思っている製品サポート・スペシャリストです。クエスト社製品をご愛用いただいている皆様からのご相談、またはクエスト製品をお試しになりたい新規の方のご相談をお受けしております。どうぞお気軽にご相談ください。



クエスト・グループのフェイスブック・ページ

[www.facebook.com/questgroupjapan](http://www.facebook.com/questgroupjapan)

「いいね」をクリックをしてくださった方には、フェイスブックのみの特別割引、会社からのメッセージ、その他の有益な情報を入手していただけます。

## クエスト・グループのブログ

<http://www.questgrp.net/jp/category/blog/>

アメリカから美と健康の最新情報や当社からのお知らせをタイムリーにお届けしています。

Quest Group LLC

1062 E 1150 N Pleasant Grove, UT 84062 USA

TEL: (801) 765-1301 FAX: (801) 877-4380 E-mail: [contactus@questgrp.net](mailto:contactus@questgrp.net)