

NATURAL HEALTH

quest group

ナチュラルヘルス ニュース

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

news

No.43
Summer
2019

期間限定\$115
脳と身体を元気に
「脳の必須栄養プラスセット」

ミネラルが
大切な理由

脳が
毒素のゴミ捨て場
になっていませんか？

脳と身体を元気に 「脳の必須栄養プラスセット」キャンペーン

6月1日～7月31日限定の
お得な特別キャンペーン

▶詳しくは、本誌14-15頁へ。



CONTENTS

社長からの手紙 3

ミネラルが大切な理由 4

脳が毒素のゴミ捨て場にな
っていませんか? 8

「脳の必須栄養プラスセット」
キャンペーン特別価格\$115 14

クエストグループからのお知らせ 18-19

★無料オンラインセミナーのご案内

★週刊メールマガジン

「ナチュラル・ヘルス・ウィークリー」購読のご案内

★本誌『ナチュラル・ヘルス・ニュース』の購読について

体験談:

このサプリメントは手放せません! 娘の生理不順とアトピーが改善! 16

「できるもんね」で快便になり、お腹周りもすっきりになりました 17

社長からの手紙

健康とは人生のバランス

人生は忙しいものです。老いも若きも誰もが、時間に追われて闘っています。私たちは、やらなければならないことや、やると約束したことがあまりにも多く、それがストレスや睡眠不足、不健全な食習慣を引き起こし、健康問題の原因になり得るのです。また時に、やらなければならないことと、やりたいことのバランスをとるのが難しい場合もあります。

人生におけるバランスを見いだすための魔法のような解決策はありません。でも、人生の変化にともない、健全なバランスをとるためにすべきこともまた変化します。私たちは変化する必要がある、健全なバランスを保つために役立つ新たな選択を行う必要があるのです。

個人的に私は、働き過ぎや心配のし過ぎで本当に楽しむべきことを、ないがしろにする傾向があります。思えば、常に楽しいことを後回しにしています。好きなことに熱中することで、人生のバランスが取れることはよくわかっています。昨年、友人から何度も誘われ、ついに念願だったスコットランドへのゴルフ旅行を果たしました。その休暇は本当に楽しく、私の人生に長く必要であったバランスをもたらしてくれました。

どうか皆様も週ごとにバランスを取るよう努めてください。読書や犬の散歩、友人に会うことなど、あなたにとって何かしら役に立つことをしてみましょう。このような健康的なこと、そして健康であればこそ、何事も心から楽しむことができるのです。

皆様の素晴らしい健康を願って

クレイグ・デイビス
クレストグループ社長

2018年スコットランド セント・アンドリューズにて





ミネラルは、健康に大切な栄養素。

欠乏すると、もちろん健康を保つことができなくなります。そんな重要な働きを担うミネラルですが、人間の体内で作りだすことができません。

そのため、食べ物からの摂取が必要です。

ミネラルの種類は多く、働きもさまざまで、特に必須とされているのは、生命維持に欠かせない16種類で、主要ミネラルと微量ミネラルに分類されています。最近の研究では、これら両方もが病気に直接関係することが分かってきました。

ここでは紙面の都合で、

微量ミネラルの亜鉛・セレンウム・クロミウムの3つを取り上げますが、その他のミネラル(マンガン、カリウム、ビオチン、モリブデン、ボロンなど)もそれぞれ重要な役割があり、これらはすべて「ネオパック」に含まれています。

DINE

Mo

MOLYBDENUM

Cu

COPPER

Cr

CHROMIUM

S

SULFUR

Mn

MANGANESE

Zn

ZINC

K

POTASSIUM

ラル
が理由



Zn 亜鉛

亜鉛は、免疫システムの縁の下の力持ちです。精子を作るのにも重要な役割をしています。

世界で20億もの人々に亜鉛が欠乏しているという研究があります。亜鉛が足りなくなることで、伝染病、免疫機能、DNA 損傷、ガンといった病気にかかりやすくなります。また、ストレスが高いときにも、亜鉛は急速に消費され、酸化ストレスから体を守り、DNAの修復のためにも必須なものです。最近では、DNAの損傷は、少しの亜鉛の不

足でも起こりうるということが言われています。



【亜鉛不足が引き起こす病気】

- 貧血
- 前立腺ガン
- アトピー
- DNAの損傷、細胞の酸化作用、加齢
- 感染症
- 風邪、感染症への罹患を含む免疫機能の低下
- 高血糖
- 記憶力、集中力の低下
- 食欲不振
- 鬱
- 味覚障害、嗅覚障害

【亜鉛が多く含まれる食べ物】

牡蠣、赤身の肉、鶏肉、豆、ナッツなど

【亜鉛が含まれている製品】

「ネオパック」「ネオガード」
「スーパーBプラス」「ネオセルプラス」

Se セレニウム(セレン)

ガンに対抗する強力な自然の武器のひとつ。様々なタイプのガンに対抗するときに必要になりますが、不足すると、普通なら無害のウィルスが、悪性の病原体に突然変異する場合もあります。1日200マイクログラムの摂取が理想的です。

【セレニウム不足が引き起こす病気】

- 風邪、感染症への罹患を含む免疫機能の低下、
- 腫瘍
- 肝炎
- 肺の損傷
- 関節炎、関節の問題
- 乳ガン、食道ガン、胃ガン、前立腺ガン、肝臓ガン、膀胱ガン
- DNAの損傷、細胞の酸化作用、加齢

【セレニウムが多く含まれる食べ物】

鮭、肝臓(牛・豚レバー)、
ブラジルナッツ(一般的にナッツは、
ミネラルの宝庫です)
卵の黄身、
ニンニク、タマネギ、ブロッコリー、
アスパラガス、トマトなど

【セレニウムが含まれている製品】

「ネオパック」「ネオガード」
「ネオセルプラス」



Cr クロミウム(クロム)

インスリンの働きを助ける微量ミネラルとして大変重要なものです。そのため、血糖値の安定に役立つ大切な栄養素です。

【クロミウム不足が引き起こす病気】

- 心臓病
- 糖尿病
- 低血糖

【クロミウムが多く含まれる食べ物】

ブロッコリー、グリーンピース、干しひじき、乾燥わかめ、イワシ、あさり、じゃがいもなど

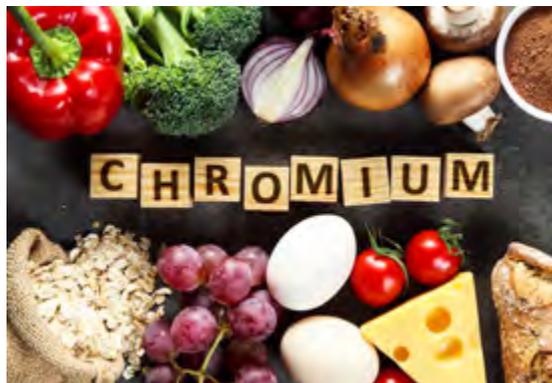
【クロミウムが含まれている製品】

「ネオパック」「ネオセルプラス」

まとめ

必要なビタミンとミネラルをすべて食べ物から摂るのは、無理だというのは本当ですが、健康に必要なすべてをサプリメントだけで摂るのも無理です。サプリメントは食べ物の代わりにはならないからです。

サプリメントは、ファイトケミカル、フェノール、フラボノイド、カテキン、そして栄養価がとても高いとされている食品に含まれるその他の栄養素のすべてを提供するわけで



はありません。そして、これらの栄養素の他にも、まだ科学的に解明されていない様々な成分が、私たちの身体に相乗的に作用します。

土壌はミネラルが不足していますが、海はミネラルが豊富です。海の植物は、利用可能な最も純粋な形態の天然栄養であり、海の植物のミネラル含有量は陸上の植物より優れています。ネオパックの必須ミネラルは、収穫されたばかりの海藻（最も純粋で天然の豊富なミネラル源）から得られます。

クエストグループの製品は、健康を改善するために、食品のように体に栄養を与える重要なミネラル、ビタミン、および天然植物エキスを配合しています。健康的で幸せな生活のために必要なビタミンやミネラルが日々の食物では得られない隙間を埋めるために、サプリメントで補強してください。

脳が毒素のゴミ捨て場になっていませんか？



ロバート・ギブソン
(脳神経科医／自然療法医師)

現代社会では今、神経毒との接触は日常的に存在します。私たちが日々接触する食べ物、水、空気、物質には、脳や神経組織に蓄積し、ダメージを引き起こす有害な化学物質が含まれています。脳への神経毒の影響の調査と治療といった幅広い経験から、最悪な毒素をいくつか特定しました。また、危険な毒素を減らし、さらにダメージから回復させるという方法の手がかりも得ました。例えば、鉛と水銀です。約90%のアメリカ人で、鉛と水銀量が増加しています。その他、

私たちが傷つける危険な毒素は、アルミニウム、カドミウム、食品中の化学物質、農薬、そして医薬品です。

これらの毒素を体から完全に除去することはできませんが、減らすことができます。避けることができない物からの有害な影響から、体を回復させて守る特別な栄養素と食品があります。まず、これらの毒素が脳にどのように損傷を与えるか、そして私たちが生活から毒素を除去するために何ができるかをみていきましょう。

食品由来の農薬

アメリカ政府により行われた、10万品目以上のアメリカの生産物の農薬レベルの調査結果に基づいた「dirty dozen (汚染された12品目)」という最高レベルの農薬に汚染された果物と野菜のリストがあります。リストにある最悪な農産物は以下の物です：セロリ、桃、イチゴ、リンゴ、ブルーベリー、ネクタリン、ピーマン、ほうれん草、ケール、さくらんぼ、じゃがいも、ブドウ。

農薬がアルツハイマー病や他のタイプの認知症のリスクを約40%も上げることは周知の事実です。認知症の遺伝的リスクに関係なく、たくさん摂取すればより高いリスクをもたらします。

また農薬は、注意欠陥・多動性障害や自殺願望、パーキンソン病の長期的原因となる神経毒影響の危険性を増加します。害虫を殺すために作られた農薬は、虫の神経系を攻撃しますが、これらは当然、人間の脳や神経系にも影響を与えるのです。

こういった化学物質に触れる機会の多い環境で働く労働者は、毒素を高レベルで吸収しますが、一般の人は毎日の食事が農薬の主な供給源です。ですから、オーガニックの食品を食べることが、最善の解決策です。もし、オーガニックの食品だけを食えることが難しいのであれば、低農薬食品から始めるのがよいでしょう。食品由来の農薬を少しでも減らすことができます。

金属毒性の症状

私たちがさらされている4つの有害金属の水銀、鉛、カドミウム、アルミニウムは脳に非常に悪い影響を与えます。古代ローマ人でさえ鉛には毒性があり、知的能力にダメージを与えることを知っていました。

水銀と鉛は、アルツハイマー病や他のタイプの認知症に加えて、うつ、自閉症、不安、攻撃性、記憶障害、集中力の持続時間の低下、集中困難、神経質、知性の低下、不眠、幻覚、協調性の欠如、不機嫌など、ほぼ全ての考えられる精神障害に関与しています。

水銀は、しびれ、震え、短気、ろれつが回らないといった症状を引き起こします。また鉛は、めまい、混乱、触覚の鈍化につながります。カドミウムは、知性を下げ、不安や嗅覚の消失を引き起こします。アルミニウムは、記憶力と集中力を妨げ、気分を悪くし、また、自閉症やアルツハイマー病、パーキンソン病に関連があります。ワクチンを介して直接血中に注入されたアルミニウムは、異常なミクログリア(小神経膠細胞)活性を起こして、特に脳を損傷します。その他、アルミニウムには脳に悪影響を及ぼす損傷のメカニズムがいくつかあります。

汚染された空気、水道水、タバコの煙と化粧品には、4つの危険な金属が1つ以上含まれている可能性があります。水道水は、蒸

留型浄水器、または逆浸透膜浄水器を使うことにより、ほとんどの毒素は取り除くことができます。それ以外には食べ物が主な汚染源になります。汚染物質は植物に直接振りかけられ、そしてそれを動物が食べているからです。

有害金属は体内に入ってくる型が、毒性に大きな違いを作ります。それぞれの金属には、より具体的で一般的な原因があります。例えば、水銀は、ワクチンの防腐剤として入っています。水銀蒸気はアマルガムと呼ばれる古い歯科用充填剤から浸出してきます。最近のFDAと製品レポート(2014)では、水銀を取り除いたと言われて10年後の「チロメサル(水銀が入った防腐剤)フリー」のワクチンにも、まだ許容できない量の水銀が含まれていることが明らかになりました。

魚は食生活での水銀の主な汚染源で、タラ、オヒョウ、サバ、マヒマヒ、マカジキ、カワカマス、ハタ、サメ、メカジキ、マグロなどの大きな魚は特に顕著です。小さな魚を多く捕食し成長する間に、水銀の蓄積量が増加するためです。

また、古い家屋では、鉛とカドミウムが水道管から浸出し、水を汚染している可能性があります。もし、鉛を含んだ塗料が家の内部または外部で使われている場合は、リフォームや修理の際に、鉛が空気中にチリ

となって出るかもしれないので、予防措置はとらなければいけません。カドミウムは、缶の内側、肥料、フケ用シャンプーに含まれています。

アルミニウムは、脳への毒性があるので、鋳鉄製またはステンレス製の鍋やフライパンを使うのは理にかなっていません。他にも、アルミニウムは加工食品、制汗剤、制酸剤や他の薬品に含まれています。

自然の毒素の解毒剤

私たちは毒素にさらされる危険を減らすことはできますが、完全に避けることはできません。脳の健康を維持するには、内部の損傷を軽減する栄養素が必要不可欠です。私は、特定のビタミンとミネラル、そして脳の毒素の解毒剤となるその他の栄養素の組み合わせをお勧めします。これらのほとんどは、マルチビタミンや私が開発した脳のサプリメント「ネオセルプラス」で摂取できます。それらの栄養素は、相乗効果でより健康に効果を発揮します。ではそれぞれの栄養素が果たす脳と神経系保護の役割に焦点を当てて説明しましょう。なお、マルチビタミンのほとんどは少なくともこれらの成分が含まれていますが、一部のものは毒素の損傷に対して効果的な量より少ないものもあります。

ビタミンAは鉛の除去を助けます。**ビタミンB1(チアミン)**は、吸収された鉛の量を減ら

し、食べ物からの正常なエネルギーの産生に重要です。毎日50mg摂取すると、精神機能を強化することができます。ほとんどのマルチビタミンは50mg未満しか含まれていませんが、ビタミンB群はバランスをとりながら一緒に働くので、マルチビタミンのビタミンB複合体を摂取するのがベストです。

ビタミンCは農薬による細胞のダメージを軽減し、農薬の除去を助けます。また、1日1,000mgの量のビタミンCは、カドミウムと鉛の影響を相殺し、金属の除去に役立ちます。一緒に、カドミウムはビタミンC不足を引き起こします。ほとんどのマルチビタミンにはビタミンCは1,000mgも含まれていません。

ビタミンEは農薬の解毒を助けます。1日600IUをd-αコハク酸トコフェロールという天然ビタミンEの形で摂取すると、水銀やカドミウム、鉛の毒素の影響を減らすことができます。

カルシウムは、金属の吸収を阻害することにより、体内にとどまる水銀、カドミウム、鉛、アルミニウムの量を減らします。

マグネシウムは、水銀の毒性効果を減らしますが、過剰の毒素はマグネシウムの機能を阻害します。また、マグネシウムは、鉛とアルミニウムの吸収を減らし、これらを除去するのを助けます。典型的なアメリカ人の食生活は、十分なマグネシウムの提供がないため、全体の健康のためにもマグネシウムは不可欠です。

セレンは、水銀、カドミウム、鉛、アルミニウムと結合してこれらを排泄させますが、セレン自身を消費します。また、セレンはカドミウムの前立腺へのダメージも防ぎます。

亜鉛は水銀の除去に役立ちます。また、カドミウムと似た性質を持っているため、カドミウムに先回りしてその蓄積を抑制します。亜鉛の量が少ないと、私たちはより多くの鉛とアルミニウムを吸収してしまいがちですが、亜鉛が十分に存在すると、これらの金属の毒性効果を減らします。

銅の吸収は水銀によって阻害されます。しかし、銅はカドミウムの除去に役立ちます。大抵のマルチビタミンには、十分な量の銅が含まれています。

ケルセチン（リンゴやタマネギに含まれる抗酸化物）は水銀の毒性を打ち消し、カドミウムの腎臓へのダメージを防ぎます。また、脳から鉛を除去し、金属の毒性を減らすのを助けます。

ルチン（柑橘類に含まれている抗酸化物）は水銀と結合し、排泄するのを助けます。

トマトに含まれるリコピンは、腎臓を水銀のダメージから保護し、カドミウムの毒性効果を減らします。もし頻繁にトマトやトマトソースを食べているのなら、食事から十分な量が摂れているかもしれません。しかし、缶に入っているトマトは避けてください。しばしば、缶の内側には、もうひとつの危険な毒素であるビスフェノールA(BPA)が含まれています。

ビフィズス菌や乳酸菌は、伝統的なヨーグルトから発見された善玉菌です。また、これらの細菌は、プロバイオティクスとも呼ばれ、健康な消化をサポートし、水銀の解毒を助けます。「でるサポート」のようなプロバイオティクスのサプリメントには、他の種類の善玉菌も配合され、様々な栄養素の吸収を良くしてくれます。

ここにあげたビタミンとミネラルは、「ネオパック」と「ネオガード」に含まれています。

最高レベルの抗酸化物

ほとんどの場合、これらは抗酸化物フォーミュラに入っているか、個々のサプリメントとして存在します。

αリポ酸は、水銀の神経への損傷とカドミウムの肝臓への損傷を抑えます。水銀とカドミウムと結合し、それらの除去を助けるのです。また、αリポ酸は脳と神経組織の細胞を保護することにより、鉛によるダメージを減らします。

クルクミンは、カレーの特徴的な香りと黄色のハーブであるターメリックの重要な成分です。クルクミンは、鉛による脳の損傷から保護します。また抗酸化物でもあり、アルツハイマー病も予防します。毒素を除去するだけでなく、脳全体の健康に効果的な物質です。

グルタチオンは、私たちの体内で産生される不可欠な抗酸化物で、サプリメントで摂

取すると、毒素に対する防御を強化します。また、水銀やカドミウム、鉛の除去を助けます。

Nアチルシステイン(NAC)それ自体は抗酸化物ではなく、アミノ酸のシステインのひとつの形態です。NACはグルタチオンの前駆体で、体内のグルタチオンを増やすために使います。グルタチオンは体内の全ての細胞で作られる強力な抗酸化物です。NACは自然の解毒剤であり、金属や他の毒物と結合し排出させます。また、毒素の有害な影響を減らします。病院では、NACは鎮痛剤タイレノールに含まれている、アセトアミノフェン中毒の治療にしばしば使われます。また、NACは化学療法の有害な副作用を軽減させます。

メチオニン (またはL-メチオニン) は必須アミノ酸のひとつであり、体内で生成できないので、食生活から摂らなければなりません。メチオニンは、体内でのグルタチオン産生をサポートします。また、水銀、カドミウム、鉛と結合し、金属を除去するのを助けます。

タウリン (またはL-タウリン) は神経を沈静化させるアミノ酸です。肝臓への水銀のダメージを減らし、カドミウムと鉛の毒性効果を減らすのを助けます。逆に、高容量の水銀は、タウリンの正常の活動を阻害します。

シトラスペクチンとアルギン酸は、カドミウム、鉛、アルミニウムの消化管での吸収を

減らし、それらの排泄を助けます。私は、解毒効果を高めるために調整シトラスペクチンをお勧めします。

ビンボセチンは、ツルニチソウから発見された成分で、鉛の除去を助けます。ビンボセチンは、特に認知症の人々の記憶力を改善し、脳卒中中のダメージを減らします。

アスタキサンチンは、それを含む食品を食べるフラミンゴの羽のピンク色や、野生の鮭のピンク色の元となる強力な抗酸化物です。アスタキサンチンは、水銀の腎臓へのダメージを減らします。養殖サーモンは、色を付けるために餌に合成の物質が与えられています。それがなければ、養殖サーモンの身は白くなってしまいます。

毒素と闘う食べ物

ニンニクは、水銀、カドミウム、鉛、アルミニウムの堆積物を体から除去するのを補助し、体から排泄する水銀量を4倍にすることができます。

大麦若葉は農薬の解毒を補助します。

ケルプは、カドミウムの吸収を減らし、多くの他の毒素の除去を補助する藻です。

クロレラとスピルリナは、水銀、鉛や他の毒物の影響を打ち消し、除去するのを助ける2つのタイプの藻です。

ブロッコリーやブロッコリースプラウトは一緒に食べると、私たちの体の主な解毒器官である肝臓の修復と補修を行う、解毒のスーパーコンビネーションです。

「ネオクレンズ」は体の解毒を助ける小麦若葉、アルファルファスプラウトはもちろん、大麦若葉、ケルプ、クロレラ、スピルリナ、ブロッコリースプラウトも含んでいます。

解毒治療

もしあなたの健康が、毒素の蓄積で損なわれていることが疑われる場合は、いますぐ検査を受けてください。また、蓄積された金属毒素を除去する栄養素に加えて、食生活を変えましょう。治療の際、血液、毛髪、または尿検査が、蓄積された毒性金属量を調べるのに役立ちます。

毎日、「ネオクレンズ」を摂取すること、そして、全ての健康状態を改善させるための基本のステップ「ドクター・ギブソンの必須プロトコル」の実践をお勧めします。

必須プロトコルについて詳しくは私のブログをご覧ください → <https://ameblo.jp/drgibson/entry-12226901577.html>





JUNE—JULY S

6月1日～7月31日限定「脳の必須栄養フ

「脳の必須栄養プラスセット」通常価格\$125 → 特別価格\$115

あなたの脳は、体のコントロールセンターであり、メンタルな部分、そして、体全体の健康を管理しています。慢性のストレス、慢性の痛み、有害物質やジャンクフードは体と脳の必須栄養素を減少させます。なるべく自然の状態に近く、栄養を豊富に含んだホールフードを食べることは、これらの栄養素を補充するのに効果的ですが、全ての栄養素を毎日適切に摂取するのは、なかなか難しいものです。

「ネオセルプラス」と「ネオパック」がセットになった「脳の必須栄養プラスセット」なら、体と脳に必要な全ての栄養素を、確実に摂ることができます。

「脳の必須栄養プラスセット」が、ストレス、痛み、病気や毒素から体や脳が受ける影響の除去に役立ちます。そして、あなたがより健康に、幸せになるのを助けてくれるでしょう。

エネルギーがわいてくる

気分がよくなる

集中力が上がる

ストレスの軽減

免疫システムの改善

痛みの改善

病気の予防

ドクター・ギブソンも、「ネオセルプラス」と「ネオパック」を一緒に摂ることで、相乗効果が得られ、最高の結果が得られると薦めています。あなたも、心身ともに健全になり、常に最高の状態でいられるよう、脳と体にしっかりと栄養を補いましょう。

SPECIAL PROMOTION

「プラスセット」特別キャンペーン

ネオパック

体調回復のための基本となるサプリメントです。ビタミン、必須ミネラル、植物栄養素といった細胞を健康に保つために必要な栄養が全て含まれています。

- 必須ミネラルを含む74種類のミネラル
- 14種類のビタミン
- オメガ3必須脂肪酸
- 6種類の植物から抽出された消化酵素
- 3種類のアミノ酸
- 12種類の果物と7種類の野菜から摂った植物栄養素
- 8種類の海草と8種類のハーブ



ネオセルプラス

厳選された20種類以上の栄養素と植物エキスが、脳をより良く活動させ、ストレスや環境からの毒素によるダメージから回復させます。脳の状態が健全だと、体全体が健康になり、バイタリティーが向上します。「ネオセルプラス」を継続して摂ることで、脳の健康維持と改善に役立てましょう。



「脳の必須栄養 プラスセット」 番号:3090P 価格:\$115(※お一人様3セットまで)



このサプリメントは手放せません！ 娘の生理不順とアトピーが改善！

(石川県 M.K様)

我が家は、クエストグループのサプリメントを飲み始めてから15年経ちます。

娘は15歳の頃に生理が止まり、5年間ほどは月に一回、病院で注射を打ち、生理が始まる様にしていました。ですがそれも徐々に効かなくなり困っていました。

また、アトピーもあり、病院の塗り薬を朝、昼、晩と塗っていたのですが、肌が薄くなり、みてられない感じでした。しかし、「ネオガードチュアブル」を飲み始めて、アトピーと生理不順のどちらも良くなったのです！

ちなみに娘は、軽い知的障害があり、太り始めたのと同時に生理も止まりました。

その頃は、いろいろな症状を抱えて、注射や薬漬けで良くならない娘がかわいそうで、もう良くなることを諦めようと思っていました。

そんな時にこのサプリメントと出会えたのは、本当にラッキーでした。生理も来るようになり、アトピーも良くなり、それまでは風邪もひきやすかったのですが、今では家族で一番元気です。それ以来15年間家族で愛用しています。

時々サプリメントを休むと、途端に体調が悪くなるのがわかります。食べ物に栄養がなく、気をつけていても毒が入ってきてしまう現代、我が家ではクエストグループのサプリメントは本当に手放せません！

「でるもんね」で快便になり、 お腹周りもすっきりになりました

(千葉県 MO様)

最初は知り合いがでるもんねをやって、10キロ減量できたということを知り、興味をもち、購入しました。届いてからすぐ、飲むようになりました。

1日目は、2回スッキリ！ 自分でもびっくりする量の便ができました^^;

こんなにも毎日腸の中に溜めこんでいたのかとビックリしましたが、便の切れもよく、気持もスッキリ 体重も1週間で1キロ減りました。

食生活も気を付けるようにしました。

- 朝は、フルーツと、小さい玄米おにぎり。
- 昼は、手作り弁当
- 夜は、サラダのみ(たまにガレットなどにして飽きない工夫を)

そうすると、1週間後には、寝起きがスッキリすることに気づきました。身体も軽いです。下っばらもへこみました。

いまでは、毎日便がでないと気持ち悪いくらいです。

でるもんねの効果を増すポイントはやはり、水を飲むことだと思いました。お茶や紅茶ではなく水！ です。

水を飲む量が少ないと便の出が悪かったです。

1日2リットル。これは鉄則だと思いました。1カ月のでるもんね生活は終了してしまいましたが、食生活はこれからも同じように続けて行きます。

今度は半年後くらいにやりたいなと思います。





無料オンラインセミナーのご案内

クエストグループとドクター・ギブソンは、メンバーの皆様がより健康になれる解決策や有益な情報をシェアさせていただくことに重きを置いています。その一環として、定期的にドクター・ギブソンをはじめとする健康の専門家を招いて自然療法についてのオンラインセミナーを開催し、毎回大

好評です。セミナーのテーマは、脳の健康、免疫力の上げ方、アンチエイジング、自然療法など多岐にわたります。

オンラインセミナーをライブで受講した方の中から1名様に「ネオセルプラス」をプレゼントいたします。受講申し込みはこちら。

● www.questgrp.net/jp/seminar

「うつ、心配症、パニック障害を自然療法で改善する方法」

日時：2019年6月14日(金) 10:00-11:00 & 22:00-23:00 (午前と午後、2回開催)

うつ、心配症、パニック障害の症状を持っている人が近年急増しています。ストレスがいつぱいの生活環境では、よりパワフルに脳をサポートできるシステムを学ばなくてはなりません。症状は、脳内の良い神経伝達物質と悪い神経伝達物質のバランスが悪くなることで起こるからです。

腸内環境が原因で悲しくなることがあるというのを知っていましたか？ また人々が、否定的な脳の化学物質に中毒状態になるというのを知っていましたか？

セミナーでは、自分の症状を改善する方法を学ぶだけでなく、このような症状を持っている方を助けることができます。うつに

悩む人は、自殺の危険もあるからです。

ドクター・ギブソンは今までたくさんのうつ、心配症などに悩んでいる患者を助けて来ました。自殺未遂、引きこもりなどの症状も改善へと導いて来ました。たくさんの患者が、脳の状態を改善することで、人生を向上させるのを助けています。薬で改善したように見せかけるのではなく、自然療法で改善していきます。脳や体全体が回復し、自分が良くなるのです。

どんな病気や症状を持っている人にも希望はあります。幸せになって、人生を楽しみ、家族や友達と充実した時間を過ごすことができるようになります。

オンラインセミナーは、ご自宅にいながら、自然療法で健康状態を改善する方法を学ぶことができます。ぜひご家族やお友達にも健康になって、病気を予防し、エイジングケアができて、幸せになれる方法をシェアしてください。過去のオンラインセミナーのビデオはこちらからご覧いただけます。▶ www.questgrp.net/jp/seminar



週刊メールマガジン「ナチュラル・ヘルス・ウィークリー」

本誌の他に、当社では週刊メールマガジン「ナチュラル・ヘルス・ウィークリー」を配信しています。メルマガでは、健康増進法、もっと活力いっぱいになれる方法、気分が向上する方法などをお届けしています。メルマガはどうぞご自由にご家族やお友達に転送してください。あるいは、皆様の大

切な方もこのメルマガを購読されるよう、ご案内ください。「健康というギフト」を一人でも多くの方にシェアしてください。

まだ購読されていない方は、こちらからご登録ください。

● www.questgrp.jp



本誌『ナチュラル・ヘルス・ニュース』の購読について

最新の健康情報を得られる素晴らしい情報源とご好評いただいている本誌『ナチュラル・ヘルス・ニュース』は、年4回発行1部250円、年間1,000円でご購読いただけます。なお、クエストグループの会員の皆様は会員特典として無料購読いただけます。さらに当社からのプレゼントです。皆様の大切な方に、『ナチュラル・ヘルス・ニュース』の年間購読をプレゼントしませんか？当社ホームページで必要事項をご登録いただくと、無料で『ナチュラル・ヘルス・ニュース』1年分（4部）をあなたの大切な方にお届けいたします。



● www.questgrp.jp/free または、
電話：03-5915-0345 ジャパンサポートセンターまでお申込みください。

クエストグループ・ジャパンサポートセンター

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 ホームページ: www.questgrp.jp



クエストグループのフェイスブック・ページ

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/archives/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。

当社の医療顧問 ドクター・ギブソンのブログ/フェイスブックページ

ブログ <http://ameblo.jp/drgibson/>

フェイスブックページ <https://www.facebook.com/DrRobertGibson>

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: info@questuser.jp

クエスト・ユーザーグループは、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お手伝いをさせていただいています。自分や家族、子どもが自然療法で健康になった経験を皆様と分け合い、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、または製品をお試しになりたい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。