



このニュースレターは、皆さんがより健康的で、
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. 16 (2012年09月号)

NATURAL HEALTH NEWS ナチュラルヘルス ニュース

目次

有害物質や毒素から身を守るには	...1
「ネオエナジー」4本入りセット登場	...3
インスパイヤリング・ストーリー	...4
きれいな肌は適切な栄養から	...6
栄養士の健康コラム	...8
バクテリア、ウイルス、菌に効く！ ハーブのパワー	...9
9月の来日セミナー	...12



社長からの手紙 Letter from the President

有害物質や毒素から身を守るには

体から有害物質を取り除くのはどれくらい重要なことなのでしょうか？これについて、デトックスと自然療法の先駆者であり、体内に溜まった毒素についての本の著者でもある、J. H. タイルデン医師は次のように述べています。「**すべての病気や死は、体内および血液中に溜まった有害物質によって引き起こされている**」

肝臓や胆のう、腎臓は、デトックス機能を持つ臓器の中でも重要な役割を果たしています。特に肝臓は、腸管に流れる血液がすべて流れ込み、有害な物質を排泄する解毒機能があるため、「体の門番」ともいわれています。

肝臓に流れ込んだ血液は、分子になって腎臓へ送られて分解されるか、腸に戻されて便として体外に排泄されます。

これらのあらゆる段階で、有害物質もその都度処理されていきます。たとえば、胆のうに蓄えられた胆汁は、食べ物を消化したり、老廃物を処理します。つまり、上に挙げている臓器がきちんと機能しないと、環境による有害物質などを除去することができなくなるのです。

また、有害物質は、皮膚や肺、消化器官から体内に侵入します。腎臓や肝臓にたどり着くのはその後です。ですから、胃や腸が100%正常に機能していないと、デトックス機能の役割をする、その他の臓器に多大なストレスを与えることになるのです。

デトックス機能をサポートする、消化器官の機能低下を示すサイン

- 1日2回以上排便がない場合、皮膚、胃、肺などを通じて体内に侵入した有害物質や老廃物を除去できません。この状態が続くと有害物質が継続的に体内に蓄積されるため、本来なら腸で行われるデトックス効果を他の部分が補おうとします。その兆候は、肌荒れなどの形で肌に顕著に現れます。
- 脂肪細胞に含まれる有害物質は、血液中に含まれる有害物質の100倍以上といわれています。太り過ぎの方は、有害物質が蓄積されているかもしれません。
- 次頁のサイドバーに記載されている症状がある方は、消化器官の機能が低下している可能性があります。

クエスト・グループは、自然の力で体の内外をきれいにする効果的なデトックスサプリメント「でるもんね」をお届けしています。これは、自然成分を用い、安全でおだやかな腸内クレンジングです。



クレイグ・デイビス
クエスト・グループ社長

このような症状がありますか？その場合は、有害物質の溜まり過ぎか寄生虫による感染かもしれません・・・。

- ・ 疲れ、無気力感
- ・ 体重増加、体重過多
- ・ 血液の循環が悪い
- ・ 関節痛、関節の硬縮
- ・ 大便の臭い
- ・ 腹部の痛み、膨満感
- ・ 肛門のかゆみや出血
- ・ 下痢、便秘
- ・ 偏頭痛
- ・ 腰痛
- ・ 肌荒れ、肌のかゆみ
- ・ アレルギー
- ・ 炎症性腸疾患、腸管過敏症

「でるもんね」は、腸内をきれいにして、ウェイトロスをサポートし、便秘や下痢、腹部膨満感を解消し、疲れやけいれん症状、肌の状態などさまざまな健康問題も改善します。腸内をきれいにし、肝臓や胆のう、腎臓の働きをサポートすると有害物質と寄生虫を排出でき、体全体の健康維持につながります。

「でるもんね」は、40種類以上の自然の成分と10種類のプロバイオティクスを配合しており、消化器官のトラブルを解決します。「でるもんね」に含まれている消化器官を助ける栄養素について、さまざまな科学誌に、以下のような記述があります。

便秘解消に90%有効 - *Archive of Internal Medicine*

急な下痢を止め、消化器官の健康回復に貢献 - *Vitamin Research News*

お腹の不調を和らげる、有効かつ注目すべき方法 - **患者の80%が症状の緩和を体感**

- *Journal of Gastroenterology and Hepatology*

そもそも下剤は一時的な効果しか得られないため、便秘の根本的解決にはならないのです。便秘によって毒素を含んだ便が腸に長く滞留すると、肝臓にも毒素がまわっていきます。この状態を放置し続けると、体全体の調子が悪くなり、病気にもつながります。

クエスト・グループでは、体のデトックス機能にスイッチを入れる2つの方法をご提供しています。

1. でるもんねプログラム

ナチュラルサプリメントによる、腸内クレンジングプログラム（腸内環境により、1ヶ月～3ヶ月まで実践していただけます）

- ・ 消化器官をベストな状態へと導き、有害物質の排出をサポート。有害物質が血液やリンパに入り込む前に体外へ追い出します。
- ・ お腹のトラブルもなくなり、寄生虫による感染なども抑えます。
- ・ 長年溜まっていた、そしてあなたを健康から遠ざけていた有害物質の排出をサポートします。
- ・ 寄生虫の侵入を抑制。血液や体内に入り込むのを防ぎ、寄生虫による健康悪化を防ぎます。

2. スーパースレンダー8(SS8)プログラム(でるもんねプログラムも含まれます)

ホールフーズ(できるだけ自然の状態に近い食べ物)を食べ、健康改善をめざす8週間プログラム

- ・ ホールフーズに基づく食生活で、加工食品に含まれる有害物質を避け、デトックスとウェイトロスをサポートしていきます。
- ・ 専任メンター(アドバイザー)制度も取り入れ、ウェイトロスをめざす方をお手伝いします。

私たちがお勧めしているデトックス&ダイエットプログラムの効果を、ぜひ実感なさってください。

クレイグ・デイビス
クエスト・グループ 社長

SS8 は、ウェイトロスと健康改善に必要なものが全て揃っている、総合的なプログラムです。

8週間のこのプログラムには、下記のようなものが含まれ、あなたのウェイトロスと健康増進をサポートします。

SS8プログラム・セット内容:

1. 腸クレンジング「でるもんね」プログラム(1ヶ月セット)
2. 「ネオスレンダー」1本(1ヶ月分)
3. 「ネオエナジー」1本(1ヶ月分)
4. 8週間の専任メンター(アドバイザー)によるサポート
5. SS8プログラム・マニュアル
6. ダイエット・ジャーナル&食事プラン
7. ヘルシーレシピ
8. テープメジャー



新登場「ネオエナジー」 4本入りセット・キャンペーン

9月1日～10月31日まで

「ネオエナジー」で、あなたのエネルギーをぐ～んと上昇

ビタミンB12が足りないことは、以前はあまり重視されていませんでしたが、非常に多くの人が抱えている健康問題の原因となります。適切な量のビタミンB12が血液中に無いと、エネルギー不足、疲労感、気分の変化(落ち込むなど)、睡眠障害、ときには、消化不良などの問題が起こります。

では、どうして、ビタミンB12の欠乏がこのような大きな問題となりえるのでしょうか？

私たちの身体は、ビタミンB12がもととなり、以下のような機能を果たします。

- 正常なエネルギーのレベルを保つ
- 健康的な神経活動(たとえば、メンタルヘル스에異常が生じた場合、脳に警告するなど)
- 心臓が健全に機能するために、ホモシステイン*(下脚注)のレベルを正常に保つ
- ストレスや睡眠の問題などを緩和
- 健康的な細胞の成長や再生を維持
- 免疫力を正常にするのを促進
- 炭水化物や脂肪の正常な代謝をサポート

倦怠感、だるい、やる気が出ない、エネルギー不足などは、非常に多くの人が抱えている健康問題です。

あなたも、ビタミンB12を補給して、パワーアップしながら、さまざまな機能を向上させましょう。気分がよくなったり、睡眠障害などが改善し、免疫力が高まります。また熟睡ができるようになり、頭もクリアになります。

発売開始以来、大好評の「ネオエナジー」。この度、4本入りセットを新しくご用意しました。今、こちらの製品をお求めの方には、ショッピングポイントをダブルでプレゼントさせていただきます。



*注:ホモシステインは、体内で作られるアミノ酸です。葉酸やビタミンB12の働きで、体内で再びメチオニンに戻ったり、ビタミンB6の働きでシステインという類似のアミノ酸に変換されたりして処理されます。最近、主に欧米の研究でホモシステインが体内に蓄積すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞になりやすくなることが分かってきました。

「ネオエナジー」4本入りセット
品番:4226 価格:\$71

今なら、ショッピングポイントが2倍に！通常7.1ポイントのところ、倍の14.2ポイントをプレゼント(10月31日まで)

※ポイント2倍キャンペーンに、「バースディクラブ」誕生月Wポイントや定期購入ポイントは適用されないため、ご注意ください。

あなたも、「ネオエナジー」で、エネルギーをアップして、楽しく、充実した人生を送りましょう！



英語の Inspiring は、人を元気づける、鼓舞する、感動させるという意味。こちらのコーナーでは、健康、家族、ビジネス、人生、生き様など、元氣と勇氣が湧いてくる、ストーリーをご紹介します

ポートサイド女性総合クリニック～ビバリータ～清水なほみ院長

クエスト・グループをいつもご支援くださっている、産婦人科医の清水なほみ先生。

なほみ先生は、次々と夢を実現され、2010年11月に、横浜に、ポートサイド女性総合クリニック～ビバリータ～を開業なさいました。また、お仕事だけでなく、プライベートもとても充実していらして、ご結婚、ご出産、育児など、ご自身の夢や目標もしっかりと達成なさっています。さらに、より壮大な目標である、ホリスティックメディカルセンターやティーンズルームの設立に向け、まい進なさっています。

夢や目標を叶えるのに、なほみ先生が、どのようにさまざまな困難やチャレンジを乗り越えられたかをご紹介します。

コンプレックスの塊を克服！

私は、自分大嫌いのコンプレックスの塊でした。中学生の時に「女のくせに生意気だ」「笑った顔が気持ち悪い」って、男子にイジメられていたので、自分の女性性を思いっきり否定していました。女性らしいことをしたり、女性らしい格好をしたりすることにもすごく抵抗がありました。もちろん、できるだけクールに装って、笑わないようにしていました。勉強ができることは、自分にとってはマイナスポイントでしかなく「私は勉強しかとてえがないつまらない人間なんだ」と思ってたんですよ～。

「真面目だね」って言われると、「つまらない人間だね」と言われているようで、とても嫌な気持ちになっていました。今では自分の真面目さがとても強味になることを実感していますし、そこに適度な遊び心を加える術も身につけましたが、当時はカタブツを絵に書いたみたいな人間だったと思います。

私が自分を好きになれたきっかけは、小さな「褒め言葉」の積み重ねだと感じています。ミュージカルの舞台で感情の表出を訓練したり、異業種交流会で初対面の人との会話を訓練したりして、少しずつ自信をつけていったというのがありますが、やっぱり「あ、今の自分でオッケーなんだ」と思わせてくれる言葉をたくさんもらったからだと思います。

1番大きかったのは、ある男性からの「お前のおかげで人生変わったかも。自信が取り戻せたよ」という言葉ですね。自分は女としての魅力なんて全くないと思っていたのに、ちゃんと女性として求められて、しかも自分の存在が相手の癒しになるんだと分かった瞬間、「ああ、私ってまんざらでもないのかも」と思えたのです。

今の自分を「これでオッケーなんだ」と受け入れると、無理をしたり変なプライドでガチガチにガードしたりしなくてよくなって、それだけで随分楽になるんですよ。できないことはできないって言えるようになりますし、助けて欲しい時は「助けて～」って言えますしね。

何より、自分の嫌なところや足りないと思っているところにもオッケーを出せるので、同じように人にも寛容になれたりするんです。そうすると、毎日がいい意味で軽くなってきます。

私は初め、イジメっ子たちを見返してやりたくて、「男なんかに負けるもんか！」と頑張っていました。

もちろん、こういった悔しさやコンプレックスをバネに頑張る時期も大事だったりします。でもある時ふと、そんな事がバカらしいと感じるようになりました。どんなに頑張っても男性のような体力も腕力もないし、男性と同じ働き方はできない。男性と肩肘ぶつかけながら無理して頑張るより、「女性でよかった」「あなたでよかった」と言われる仕事をしよう、そう思うようになったんです。その結果が今の仕事に繋がっています。

イジメっ子たちに対しては、「私があなたたちを許してあげるわ」と思ったら、イジメの事実にごだわることそのものがバカバカしく感じるようになりました。今ではイジメっ子たちに感謝しています。

自分大嫌い人間が自分大好きになるきっかけは、きっと人それぞれだと思います。でも、できることなら、「あなたはそのままでも十分価値のある人間なんだよ」というメッセージを、真っ先に伝えてくれるのが「親」である世の中にできたら素敵だな～なんて思いながら、娘への接方を考える今日この頃です。

ほぼ絶縁状態だった、お父様との関係を修復！

父がガンで倒れるちょうど半年前に、ほとんど絶縁状態だった父と、広島で久しぶりにランチをしました。父とランチをすること自体、通常の親子関係の人からすれば何も特別なことではないかもしれませんが、でも、私にとっては、とてつもなくハードルが高い一大イベントでした。

そもそも、業務連絡以外まったく連絡も取らず、自分にとって「父」という存在はないものと思ってすごしていた私が突然父にランチを申し込んだのはなぜなのか・・・それは、そろそろ「自分の家族」を持ちたいと思ったから。平たく言えば、結婚したいと考えるようになったのです。

といってもその時は結婚を考えるようなパートナーもおらず、婚活を始めたばかりでした。幸せな結婚をするには、まずは父親との関係を修復しなければと思ったからです。

父と二人だけで向かい合って会話は成立するのだろうか、かなり不安を抱えつつのランチでしたが、思いのほか「普通に」会話ができたのは自分でも驚きでした。

さらに意外だったのは、父の口から「親というものはどんなに離れていても子供のことが気になるものだ」という言葉を聞いたことでした。それまで私は、父は私たちのことなど関心がなく、自分のやりたいことだけを好き放題やっているのだと思っていたからです。私と2人の妹、そして、母のことも気につけ、父なりの愛情を持ち、何かしてやりたいくても何もできないことを申し訳なく思っているということを会話の中から察して、その時私は初めて「自分にも父親はちゃんと存在したんだ」と感じる事ができたのです。同時に、誰にもその思いが伝わっていないことがなんだか不憫に思えてきました。

このランチで父との長年のわだかまりが全てなくなったわけではありませんでしたが、少なくとも「父親として何もしようとしなくていいのではなく、したくてもできないのだ」ということがわかったのは大きな収穫でした。母との離婚や会社の経営不振によって、一家の大黒柱の役割が全て私にのしかかってきていましたが、「これが父なりの精一杯やった結果なんだ」と思うと、全てを許す気になれたのです・・・。（清水なほみ記）

【編集担当者より】

それから、なほみ先生は、素敵な人生の伴侶との出会い、お父様が悔いのない最期を迎えられるようにと、妹さんと同日に挙式なさいました。食道がんの末期だったお父様は、モルヒネを飲みながら、二人のお嬢さんとバージンロードを歩かれ、立派に嫁がれる姿を祝福され、自宅でご出産。そのちょうど1年後、待望のお嬢さんをご出産。現在、愛情いっぱいの子育てをなさり、素敵なファミリーを築いていらっしゃいます。

なほみ先生は、母として、妻として、ドクターとして、ダンサーとしてもご活躍中です。ぜひ先生の素敵なクリニックにもいらしてみてくださいね。



清水(旧姓: 須藤)なほみ先生のプロフィール:
ポートサイド女性総合クリニック ～ビバリータ～ 院長
<http://www.vivalita.com/>

「全ての女性は美しくなる権利がある」をコンセプトに、女性の美と健康をサポートするために女性医療を提供。5歳から始めたクラシックバレエは、ミュージカルとの出会いでコンテンポラリーダンスに変身♪

所属学会: 日本産婦人科学会・日本思春期学会・日本性感染症学会・日本不妊カウンセリング学会、日本家族計画協会認定思春期保健談員、不妊カウンセリング学会認定カウンセラー

なほみ先生のスーパースレンダー8体験談、そして、ご推薦のお言葉は、本誌7頁をお読みください。





きれいな肌は適切な栄養から

「美しさは肌の奥深いところにある」という英語の諺にあるように、肌の美しさはその人の健康度によって変わってきます。消化器官や免疫機能、循環器などがよどみなく機能していれば、肌も問題なく美しさを保てるでしょう。適切な栄養とハーブを摂ってより健康になると、あなたの肌が見違えるように美しく生まれ変わります。

「あなたの食べ物があなた自身」という英語の古い諺がありますが、これは非常に適確な表現です。特に肌は一番大きく、しかも傷つきやすく、重要な役割を果たしている組織なので、くれぐれも肌を大切に扱うよう心掛けてください。また、肌の構造はとても複雑で、その健康と輝きを保つにはプラスアルファのサポートが必要です。肌の状態を見れば体全体の健康状態が分かり、健康状態を見れば肌の状態も分かるのです。ですから以下に挙げることは、肌だけでなく、体全体の健康にも当てはまることです。次の点に気をつけて、長期にわたって、効果的に健康をサポートしていきましょう。

消化器官のサポート

最善の消化力を備えた胃腸は、肌の健康状態に非常に重要な役割を果たします。適切に消化が行われると、栄養が吸収されるだけでなく、有害物質が効率よく体外へ排出されます。これにより、細胞に栄養が行き渡り、炎症が抑えられ、ホルモンバランスや免疫反応が整い、体内のデトックス効果を助けます。

プロバイオティクス(善玉菌)は、消化を助け、デトックス効果をサポートします。当社の「でるもんね」プログラムを構成している、「でるサポート」には、1粒で10種類の善玉菌が40億個以上も含まれています。

必須脂肪酸

必須脂肪酸、特にオメガ3脂肪酸は細胞膜の維持に欠かせない栄養素です。細胞膜は、栄養と老廃物の出入り口となる重要な組織です。魚やクルミ、アマニ(亜麻仁)、オリーブオイルなどから高品質な必須脂肪酸を摂取するようにしましょう。体によい脂肪は滑らかな肌を作り、シワを減少させます。

炎症抑制

砂糖たっぷりの食事、精神的ストレス、水分不足、その他環境要因によって、慢性的な炎症が引き起こされることがあります。この炎症が、肌の弾力としなやかさを保つ繊維にダメージを与えて、体内に有害物質を増やす働きもあります。

血液の循環と免疫機能

血液の循環も肌の健康に大切です。食事やサプリメント、運動など、血の巡りがよくなることで肌に栄養が届けられ、デトックス効果も高まり、炎症も改善することができます。免疫機能のバランスが保てると、湿疹やニキビなどの炎症など肌の問題が改善するといわれています。

抗酸化作用を高める

当社のネオソースシリーズの「ネオパック」と「ネオガード」に含まれる抗酸化成分には、ベータカロチンやルテイン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンA、セレンなどがあり、これらは肌を健康にします。抗酸化成分は、特に有害物質や炎症、酸化ストレスから肌を守るために効果を発揮します。

また、抗酸化成分には、日焼けや環境による有害物質、加工食品、その他の危険物などから肌を守る働きがあり、さらに細胞の成長と修復を促したり、シワの予防や補修をサポートしたり、肌のハリとツヤに貢献するなど、さまざまなダメージから肌を守る働きもあります。

特定の栄養素を増やす

亜鉛やセレンなどの必須ミネラルは、肌を最高の状態にし、構造を整え、ダメージ修復を促すために欠かせない栄養素で、必要量を摂取することが大切です。「ネオパック」のシーライフブレンドは、70種類以上の必須ミネラルが含まれています。





適切な水分補給

私たちは定期的に水分を体外に排出しています。そのため、水分(ろ過水やハーブティー)をたくさん補給することは肌や体全体の健康を維持する上で欠かせません。たくさんの専門家が、最低1日2リットルの水分を補給することを薦めています。体内に有害物質が溜まると炎症が起きたり、細胞が傷ついたりするため、適切な水分補給で有害物質を取り除くよう心掛けましょう。水分を適切に補給すると、肌細胞に酸素や栄養も運ばれるため、脱水症状を防いだり、肌を老化から守ることに役立ちます。

デトックス機能

おだやかな方法で全身のデトックスをすることは、肌の健康を高める上でとても重要な要素です。適切に消化が行われていれば、必須ミネラルの値が下がることなく、重金属や環境による有害物質が体から取り除かれることが研究で明らかになっています。

ストレス対策

慢性的なストレスは、まず肌に現れるといいます。ストレスホルモンによる肌の炎症や肌荒れは、体全体の機能に深刻かつ長期的な影響を及ぼすと考えられています。リラックスできる趣味や気分転換の方法を取り入れ、深呼吸して細胞に酸素が行き渡るように心掛けることで、健康的な輝きを持った肌づくりを促進しましょう。

上記の習慣が、肌と体を健康にし、よりエネルギーで快活な毎日へと導きます。

その最も有効な方法を提供するのが、「SS8プログラム」です。これは、生涯、健康改善をサポートする、ホールフーズダイエットです。食事プログラムに腸内クレンジングや脂肪を燃焼させるサプリメントを加え、あなたを効率よく最高の健康状態へと導きます。また、当社では、環境からくる有害物質を取り除き、胃腸の健康を高めるため、「でるもんね」のような1年に1度行えるデトックスプログラムを推奨しています。



必ずやせるダイエットプログラム（清水なほみ先生）

クエスト・グループのサプリメントは、私のクリニックでも、これまでも西洋医学だけでなく、ほかの方法で元になりたいという方にご紹介してきました。また、私も、家族ともども日常的に摂取することで、心身の健康管理をしている、お勧めのサプリメントです。

そのクエスト・グループから、新たに肥満患者を助けるために開発した、ダイエットプログラムがあるをご紹介いただきました。いつもスキンケア製品やサプリメントなどをご紹介する時には、まずは私が実際に試して効果を実感してからにしています。

なので、今回のダイエットプログラムも、2ヶ月前から自ら「実験」してその効果をしっかり体感しました。私は、それほど体重を落とす必要はなかったのですが、それでも2ヶ月間で約3キロ減量でき、しかも筋肉量はほとんど変わらずに体脂肪率がぐんぐん下がっていききました。

うれしいことに、ウエストやヒップなど、やせたいところからお肉が落ちていきます。産後に、体重はすぐに戻っても、ウエストサイズは完全に妊娠前の状態には戻っていませんでしたが、この2ヶ月で見事妊娠前のウエストに戻ることができました。

しかも、単純に体が軽くなるだけではなく、胃や脾臓にも負担がかからないので、とても身軽に過ごせます。通常カロリーを控えるダイエットをすると、代謝が落ちたり疲れやすくなったりするものですが、このプログラムですと逆に代謝が上がって体力が増します。

その秘密は、食事のコントロールの仕方と併用するサプリメントにあります。代謝が落ちやすい時期に代謝を改善させ、落としたい部分の脂肪燃焼を促すサプリメントを併用するので、本当にやせたいところからやせていくという感じです。

このプログラムをきちんと実践すれば、確実にやせられます。大幅な減量が必要な方や、健康的な食習慣を身につけたい方にはとてもお勧めのダイエットプログラムです。私のクリニックでもスーパースレンダー8を導入しています。



栄養士の健康コラム

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、2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。

Turn on Your Body's Detox Switch

デトックス機能にスイッチを入れましょう！

私たちの体には、元々デトックス機能が備わっており、放射線、汚染物質、食品や環境内の化学物質など、身の回りにある有害物質を体から追い出してくれます。ところが、現代の生活には、本来備わっているデトックス機能の働きを妨げるものがたくさんあります。

昔の人と比べると、私たちは遥かに多くの有害物質に囲まれています。それでも、加工食品を食べたり、香水や化粧品、強力な洗剤などの化学製品の使用をやめることはできますが、大気汚染や放射性物質、現代社会に生きていること自体のストレスなどは防ぎようがありません。また、運動量も減り、体のデトックス機能を促進する食べ物を食べる機会も少なくなっています。

ですが、そんな環境であっても、過度の有害物質を避け、汚染物質や放射性物質なども体内から排出する、私たちが本来持つ強力なデトックス機能を活性化する方法があります。それらをご紹介します！

避けるべきこと: 自分でコントロールできないことにストレスを感じるのはやめましょう。ストレスは体内に有害物質を生み出すことでも知られています。まずは自分でコントロールできることに目を向けましょう。自分でできることはたくさんあり、それらに取り組んでいくことで、心に「ゆとり」が生まれるでしょう。

【私たちにできること】

- ・ 加工食品(ファーストフード、包装されているもの、箱・袋入りの食品など)を極力食べない
- ・ できる限り、フィルターを通したろ過水を飲む
- ・ 肌に化学薬品などを塗布しない。化学成分を用いた香水や消臭スプレー、化粧品、抗菌石鹸、歯磨き粉などの日用品には、特に注意しましょう

深呼吸する: 肺はデトックス機能を高める上で重要な役割を果たします。息を吸うたびに、細胞のすみずみまで新鮮な酸素が送り届けられます。そして、息を吐くたびに、体の中の有害物質が取り除かれていきます。毎日、わずかな時間でも意識して深呼吸することで、本来のデトックス機能が活性化します。その際、腹式呼吸のようにゆっくり深く息を吸い込むといいでしょう。また、吸い込んだ息(酸素)が体のすみずみまで行き渡ることを想像しましょう。目を閉じ、肺だけで息をするのではなく、内臓や筋肉、もし痛みを感じる体の部分があれば、そちらにも酸素が行き渡るような気持ちで呼吸しましょう。新鮮な空気をできるだけ多く吸うことも大切です。ときどき都心を離れ、自然いっぱいの野山を散策するなどして、体にフレッシュな空気を届けることで、体がキレイになります。

汗をかく: 私たちの肌は、体で一番大きなデトックス器官です。毛穴から常に有害物質を排出しています。1週間に数回は中程度から強度のエクササイズをして、必ず汗が出るまで運動を続けることが大切です。そうすることで、体から重金属などを含む有害物質が排出されます。また、サウナは皮膚からのデトックス効果をサポートしてくれます。

腸と肝臓の健康を保つ: 健康な腸内は、ぜん動運動を1日2回以上する、つまり排便は1日2回以上が理想ということをご存知ですか？ 内臓は互いに協力し合いながら、体から毒を出そうと頑張っています。その主な方法の一つが、腸内から有害物質を取り除くことです。内臓は、細胞に入り込んだ有害物質を除去しようとします。ところが、せっかく有害物質を取り除いても、出口がなければそれを排出することができません。少なくとも、





1日2回の排便がないと、私たちの体は有害物質を溜め込んでしまう恐れがあるのです。

腸を健康に保つ一番の方法は、新鮮な野菜とフルーツをできるだけ多く食べることです。特にほうれんそうなど色の濃い葉物野菜や海藻類をよく食べましょう。これらの食材に含まれる食物繊維が適切な排便を促すだけでなく、有害物質を除去するのに必要な栄養も補ってくれます。

長期にわたる便秘や腸の働きが悪いと感じている方は、当社の腸内クレンジング・プログラム「でるもんね」をぜひお試しください。

デトックス風呂でリラックス: 1ヶ月か2ヶ月に1回、デトックス風呂に浸かって肝臓やその他の内臓を刺激してあげましょう。方法は簡単です。お風呂にお湯をはり、エプソムソルトを2握り入れて15～30分ほど浸かるだけ。エプソムソルト(*下脚注)が内臓を刺激し、有害物質の除去をサポートしてくれます。また、お風呂に入ること、リラックスすることもできます。ストレス減少は、デトックス効果を高める最良の方法の一つです。

※注:「エプソムソルト」は、純粋なミネラル(硫酸マグネシウム)の結晶体の化合物で、欧米では一般的にバスソルトとして使われています。日本でも薬局やオンラインショップで購入可能です。

水分補給する: 毎日、2～3リットルのろ過水を飲みましょう。特に寝起きは脱水状態なので、体に水分の補給が大切です。朝起きた直後に水を多めに飲むとより素晴らしい効果を体感できます。午前中にできるだけたくさん水を飲んで、体中の細胞に水分を与えて消化器官を目覚めさせてあげましょう。また、日中もしっかりと水を飲んで、消化器官や肌をサポートしましょう。水分が行き渡ると、細胞は柔らかくなり、栄養も届きやすくなります。それと併せて、有害物質は細胞の外に排出されやすくなるのです。



バクテリアやウイルス、菌に効く！ハーブのパワー

Guard Against Bacteria, Viruses and Fungi

ターメリックは2,500年以上の歴史を持つ、黄色いスパイスです。インドでは薬やカレーなどの食材として長く愛用されてきました。ターメリックには、伝統的に、肝臓のデトックスや消化促進、免疫力向上を助けるパワーがあるといわれています。

米国オレゴン州立大学のライナス・ポーリング研究所が行った研究では、クルクミンやターメリックの有効成分には抗バクテリア、抗菌、抗ウイルス効果があることが明らかになりました。また、その他多くの研究でも、ターメリックを毎日の食事に取り入れることで脳卒中を防げるかもしれないことが分かってきました。

「クルクミンはターメリックの一種であり、通常はごく少量しか消費されていません」。そう語るのは、ライナス・ポーリング研究所の生物化学・生物物理学専門家であるエイドリアン・ゴンバート准教授です。「しかし、長い期間、継続的にクルクミンを消費することで、胃や腸が感染から守られ、健康が改善する可能性があるのです」。

当社のネオソースシリーズの「ネオガード」と「でるもんね」プログラムを構成する「でるクリーン」とには、ターメリックが主要成分として含まれています。





10.7kg 減。うつを克服し、コレステロール、血圧、血糖値も正常に！ (埼玉県 笑美様 50代)

私はSS8プログラムに取り組む少し前に、クエスト・グループのサプリメント「理想健康セット」を開始しました。実は、一昨年末ごろから、一睡もできなくなり、うつ病を患い、昨年2月には40日間入院しました。そのため、睡眠薬もずっと飲んでおり、さらには、健康診断での検査で引っかかり、悪玉コレステロール、中性脂肪高め、高血圧、高血糖、糖尿病と言われたからです。

ところが、「理想健康セット」を開始して、それだけで2kg体重が減ったのです。そしてSS8プログラムも開始し、3週目でさらに2kg減。はけなくなったジーパンがはけるようになったり、体が軽く、駆け足で階段を上れたり、嬉しいことが増えていきました。

SS8プログラムを開始して4週目には、夫に「顔が痩せて童顔になった」と言われ、娘にも、「お母さん、肩の厚みが減って首にかけて痩せたよね！」と言われ、さらに血圧も、コレステロール、中性脂肪も正常になり、どんどん健康になっていきました。

そして、SS8開始時、61.8kgあった体重が2か月で、8.8kg減の53kgに！現在、第3段階に入り、運動を増やしたらさらに落ち、今朝、51.1kgで、10.7kg減です！嬉しい～！まだまだ減るかも！運動もどんどんしたくなって、開始しています。開始時の目標体重設定の時、「目標54kgは高すぎるかな～、7.8kgも落とせるかしら？達成までちょっと遠いなあ～」とか、思っていたのが嘘のようです。

今の結果をつくることが出来たのもSS8の素晴らしいプログラムとメンターや関係者のみなさまのおかげと感謝の気持ちでいっぱいです。今、あらためて思います。この道のりひとりでは到底無理でした。支えて頂き、有難うございました。おかげさまで、ウエイトロスしたことで、健康も回復しました。

第2段階終了時で、ついに高血糖、糖尿病、悪玉コレステロール、中性脂肪、高血圧、うつにサヨナラ！よ～く眠れるようになりました！いびきもかかなくなりました！薬もいらなくなりました！軽やかに、自然と体を動かしたくなり運動も始めました。

相乗効果で夫も(夫は、SS8をしていないのですが、食事等一緒につきあってくれました)これまではいていたジーンズが3サイズダウンする！というおまけつきまでいただきました。なんて幸せなことでしょう！夫も私も、とても健康的に痩せましたので、医者に「何をやったんですか？」と驚かれ、「今やっていることを続けてください」とそれぞれの担当医師から言われました。

今では、夫婦で休日にも観たい映画があれば、それだけを観に行き、帰宅後食事をするようになり、外食などの無駄な出費もなくなり、ライフスタイルをエンジョイしております。息子にも、「昔のお母さんと同じような人がいたら、今、その人の凄い力になるよね」と嬉しい言葉ももらって、これから自分がお役に立てるようなことを、ますます、頑張ろうと思います。

東京渋谷のサロンでワークショップ開催中！

クエスト・グループは、スーパースレンダー8プログラム(SS8)をより多くの皆様に知っていただけるよう、東京渋谷に、素敵なサロンを開設しています。SS8について、ホールフーズ(より自然に近い食べ物)のヘルシーレシピ、デトックスなど、美と健康についての最新情報を楽しく学べます。



毎週水曜日と月1日の週末に、午前10時から、そして、午後2時からの1日2回、イベントを大好評にて開催中！

9月水曜日5、12、19、26日(*26日は午前中のみ。週末の開催も9月はお休み)

ぜひ渋谷サロンにお越しください。JR渋谷駅から徒歩5分。お帰りにおしゃれな渋谷や代官山でのショッピングなども楽しんでいただけます。

イベントの詳細、参加ご希望の方は、下記までご連絡を。お申し込みいただいた方には、追って詳細をご連絡いたします。

クエスト・グループ ジャパンサポートセンター

Tel: 03-5915-0345 Fax: 03-5915-2661

ウェブからのお申し込みはこちらから <http://ss8.jp/seminar/>

12kgの減量に成功。医師も驚きの劇的な変化が！ (神奈川県 ゆな様 50代)

SS8 開始より、4ヶ月経った時点での健康診断と病院での検査の結果をご報告します。

体重：-12.2kg

LDL (悪玉) コレステロール (単位 mg/dL) : *注: 数値 (検査日) で表示しています。

230 (H23.5.30) → 197 (H24.5.30) → 189 (H24.7.21) ★基準値~139

血圧 (単位mmHg) : 144/92 (H23.5.30) → 120/80 (H24.7.21) ★基準値 130/85未満

GPT (肝機能) (単位U/L) : 46 (脂肪肝) (H23.5.30) → 26 (H24.5.30) ★基準値 6~40

BMI : 28.6 (H23.5.30) → 25.8 (H24.5.30) ★基準値18.5~24.9

今年2月に医者から「脂肪肝」と診断され、8月に再度肝臓のエコーを撮ってもらいました。以前は白くてフォアグラみたいだった私の肝臓がすっかり正常になっていて、先生もとても驚いていました。「こんなに短期間で肝臓が改善したのを、今まで20年間、見たことがない！」と。

たった4ヶ月でここまで健康的に痩せることができて嬉しいです！まだ体重は目標の数値の半分位ですが、ほかのダイエットでは短期間でこんなにも改善できなかったと思います。当初、「ダイエットをしたい」という目的だけで始めたプログラムですが、健康の大切さを学ぶことができました。SS8はまさに人生が変わるプログラム！これからも楽しく続けていきます。

ゆなさんのその他の変化: まわりからは、「短期間ですごくきれいに痩せたね」、「肌がきれいになった」、「小顔になった」などほめられるようになりました。気持ちも明るくなり、やる気も出て、あきらめていた、おしゃれもまたしたくなってきました。

自分で食事を管理できること、メンターのサポートが、ここまでの成功の秘訣です。

ウエスト58cmに。さまざまな夢も実現中！ (東京都 Kiseki様)

私は、元アロマセラピストで、スポーツトレーナーでした。6年前に生理が止まり、その後低血糖症により、うつ・パニック・過食を経験。栄養療法という、食事管理とサプリメントによる治療で、薬を一切使わず、回復することが出来ました。その回復の大きな要因は、食事の管理にありました。それは「糖質制限食」と言う、穀類などを摂らず、「新鮮な野菜と良質なたんぱく質」を毎食摂る食事法で、食事でこんなにも身体が生まれ変わることを知り、いつしか私は「食事アドバイザーになりたい！」と夢に描きました。

そして2012年3月、転機が訪れます。それは、「SS8プログラム」との出会いでした。サプリメントと食事による健康増進とウェイトロスのプログラム。それはまさに、私がこれまで治療の5年間でずっと続けて来た食事と似たような食事法を実践する、今までにない、画期的な健康ダイエットプログラムでした。すぐさまメンターになるためのコースを受講し、自分自身もこのプログラムを実践。私は低血糖症による過食で、トレーナー時代と比べ、約4kgオーバーになってしまっていたからです。

このプログラムのすばらしい点は、開始と同時に解毒と食事管理を4週間行なうので、効果的にウェイトロスが出来ることです。私の場合は「10日で3kg」スルスルと体重が落ち、2ヶ月目の4週間では、念願の「ウエスト58cm」を手に入れることが出来ました。それは、かつて、低血糖症になる前のトレーナー時代の体型だったのです。

こうして病気も回復し、体型も元通りになれたとき、私がずっと夢見ていた「低血糖症の方への食事アドバイス」も、仕事にすることができました。低血糖症を知っていただくために書いたブログが、いつしか、改善を望む方々に読んでいただけ、お問合せやブログ上でのアドバイス、そして、ずっと願っていた「食事セミナー」開催まで実現。それはこの「SS8」と出会い、たった4ヶ月での出来事です。現在私は、SS8を実践されるクライアントさんのガイドもさせて頂き、最も成果を上げている方は、なんと「4ヶ月で20kg減」。今も積極的にプログラムに取り組みられ、輝きを増しています。私は、人生を大きく変えてくれたこのSS8プログラムと出会えたことに、心から感謝しています。

ますます素敵になって、SS8のメンターとしても活躍中のKisekiさん。

あなたもクエスト・グループの製品を大切な方にご紹介して、人々が真の健康を得るのをお手伝いしませんか？

「メンター」とは、SS8のアドバイザーです。「コンサルタント」は、当社製品をご紹介くださる方のことです。

詳細は、当社日本サポートセンターまで。
Tel: 03-5915-0345
post@questgrp.jp





1062 E 1150 N
Pleasant Grove, UT 84062
USA

PHONE: (801) 765-1301
FAX: (801) 877-4380

E-MAIL:
contactus@questgrp.net

WEBSITE
www.questgrp.net

日本サポートセンター

〒174-0046
東京都板橋区蓮根3-23-18

カスタマーサービス及び
オーダーサービス部
03-5915-0345

ご注文専用フリーダイヤル
0120-676-601

カスタマーサービス用Fax
03-5915-2661

日本サポートセンター
メールアドレス
post@questgrp.jp

ホームページ
www.questgrp.jp

クエスト・ユーザーグループ

ご相談受付電話
平日10:00-16:00
その他の時間は留守番電話にて
承ります
03-3969-9070

メールアドレス
QuestUG@mac.com

9月の来日セミナー：SS8説明会／新規メンターのトレーニング



SS8で、17kgの
減量に成功した、
副社長のテレサ

SS8プログラムを米国のドクターと開発し、3000人の肥満患者を減量と健康増進の実験に携わった、クエスト・グループの副社長テレサ・ファクレルが再来日し、下記の説明会とトレーニングを開催します。

22日(土)SS8プログラム説明会、メンターの説明会(東京)
23日(日)SS8プログラム、サプリメントの説明会(広島県福山市)
25日(火)SS8メンターのコーススタディ(新規メンターのトレーニング・セミナー)(東京)

なお、22日と23日のセミナーについての詳細は、当社のホームページをご覧ください。www.questgrp.jp

日本で、みなさまにお会いできるのをとても楽しみにしています！

「でるミックス」が、オレンジ味で新登場！

「でるもんねプログラム」の製品「でるミックス」は、食物繊維を豊富に含むハーブの食品です。この度、オレンジ味になって新登場しました。みなさんから、さらに美味しくなってとても飲みやすくなったと大好評です。ぜひお試しください！

新しくなった「でるもんね」プログラムに、SS8で再挑戦。 (東京都 T様 40代)

「SS8プログラム」を始めて1か月ほどになります。プログラムを始める前に一番心配したのは、1ヶ月目に腸内クレンジングが入っていることでした。約3、4年前に、初めて腸内クレンジングに取り組んだ時は、「でるクリーン」を飲むと胃がきゅーっと痛んだこと、「でるミックス」が微妙に不味くて沢山の水と一緒に飲むのも辛かったこと、「でるティー」が私の胃腸に合わなかったようで胃が荒れてしまい、1ヶ月ちょっとで断念した経験があるからです。

なので、「ウエイトやサイズは落としたいけど…腸内クレンジングは…」と躊躇したのですが、美しく痩身し、さらにエネルギーアップした友人の姿をみて、再チャレンジすることに！

食べ物を変えたことで私の体質が変わったのだと思いますが、今回「でるクリーン」を飲んでも痛みは起きないし、「でるミックス」も少し甘みがあってとても飲みやすくなり、「でるティー」も飲めるようになり、非常に楽に腸のクレンジングができています。

以前の腸内クレンジングの時と違って、通常の食事でも、1日に必要な栄養素の量が計算されているプログラムに沿ってできているので、相乗効果で、より良いのかなと思います。お陰さまで、1ヶ月過ぎた所で、体重はそのままなのに、何故かウエストはマイナス4cm、背中のもっちりしたぜい肉も薄くなってきた実感があります。顔のシルエットもすっきりキレイになったとよく言われますし、お肌の調子もよい様です。

もうしばらく腸内クレンジングをしてから、「SS8プログラム」の第2段階に入る予定ですが、ここで一番落ちにくい脂肪燃焼に働きかけるサプリメントも入ってくるし、どんな変化が起きるか、とても楽しみにしています。

クエスト・ユーザーグループ

会員の皆様が安心してクエスト製品をお使いになり、より効果的な使用方法や心身の健康に関するご質問やご相談をしていただけるようクエスト・ユーザーグループがあります。ご相談にお答えするのは、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。またお薬との飲み合わせに関するご相談も、専任の薬剤師が承ります。

ユーザーグループの連絡先、ご相談時間などは、左上のバーをご覧ください。