

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.41
Winter
2018

期間限定
ホリディスペシャル!!
脳の必須栄養プラスセットが\$115

休暇ストレスの 対処法

“断食”は
脳を強化する
力強いツール

HEALTHY LIVING

年末年始の
イベントや
パーティーで
食べ過ぎない方法



ホリディススペシャル!!
「脳の必須栄養プラスセット」が\$115

12月1日～1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

休眠ストレスの対処法 4

“断食”は脳を強化する力強いツール 6

ホリディススペシャルキャンペーン
脳の必須栄養プラスセット\$115 14

ホリスティック栄養士マキャナの
ヘルシー・リビング
年末年始のイベントやパーティーで
食べ過ぎない方法 18

体験談：

ドクター・ギブソンのプロトコルで、アルツハイマーが改善！ 16

クエストグループからのお知らせ 20-23

★好評！ 無料オンラインセミナー

★あなたとお友達に25ポイントプレゼント
お友達紹介プログラム

★本誌『ナチュラル・ヘルス・ニュース』の購読について

★週刊メールマガジン
「ナチュラル・ヘルス・ウイークリー」購読のご案内

★年末年始のお休みと配達について

社長からの手紙

瞑想音楽

子供の頃ピアノを習っていましたが、やりたくて始めたわけではなく、母親に勧められ始めたものでした。その時はあまり好きではなかったのですが、今では母が粘り強く練習させてくれて良かったと思っています。5年前、昔父がよく弾いていたピアノ曲を聞いたら、幸せな記憶がよみがえり、もう一度ピアノを弾いてみたいという気持ちになりました。今はピアノを弾くことが、お気に入りの気晴らしの一つとなっています。

新しい曲を習得するのはとても難しいですが、実際は大変素晴らしい脳の訓練になります。一度ある曲を覚えてしまえば、ピアノで演奏し、瞑想することはとてもリラックスできる時間となります。

リラクゼーションと瞑想は健康に重要です。生活の中でストレスをコントロールするのに役立ちます。これは健康にとって鍵ともなるより良い睡眠パターンにつながります。私にはピアノの演奏が役立っています。ピアノを弾かない方は、聴いてみてください。今私はショパンのノクターン第17番ロ長調Op. 62 No.1の曲を練習しています。私の大好きなEric Lu氏の演奏のリンクをこちらに貼りました。ゆっくり腰を掛けて、目を閉じ、こちらのYouTubeを聴いてみてください。

<http://questgrp.jp/piano>

皆様の素晴らしい健康を願って



クレイグ・デイビス
クエストグループ社長

休暇ストレスの対処法



一般的に休暇については2つの意見があります。

1つ目は、休暇は喜びと幸せの時間であるという意見です。パーティーやイベント、家族の集まりなどが目白押しで楽しいというものです。

2つ目は、休暇はとてもストレスが溜まるという意見です。普段の仕事や学校の予定に加え、沢山のパーティーやイベント、家族の集まりなど、予定を管理するのにストレスを感じてしまうというものです。また、買い物や料理など休暇のための準備に追われます。

休暇がこのストレスレベルを作り出すと、体はストレス反応を引き起こします。体はストレスをコントロールするように作られています。しかし、ストレスは悪いものだけでなく、良いストレスというものもあります。良いストレスは運動や学習、成長を促します

が、ほとんどのストレスは悪いものです。悪いストレスは体を攻撃モードにします。このようなストレスを受けると、体はアドレナリン、コルチゾールといったストレスホルモンを分泌します。同時に、重要なビタミンやミネラルも使い果たしてしまいます。

脳は、ストレスに対処するための蓄えを構築しています。しかしながら、これらの蓄えは、日々使い果たされてしまっています。毒素やストレス、精神的、感情的障害に日々さらされ、ただ単に現代の環境の中で暮らすというだけでも、脳に十分なパワーの蓄えがなければ、ちょっとしたストレス要因にも耐えられなくなってしまうでしょう。

残念なことに、現代の環境では、十分な蓄えをしておくことは難しいのです。なぜなら、体がストレスに対処するのに役立つビタミンB群などのような必要なビタミンやミネラルを絶えず消費しているのです。長

年栄養が不足した状態が続くと、体は疲弊し、脳は霧がかかったような状態となり、イライラしはじめます。そしてさらに悪いことに、慢性的な健康障害を引き起こしてしまうのです。こうしたことにより、脳はストレスから逃れ、何よりも必要な休息をとらせようとするのです。

これらの継続的、感情的、精神的、肉体的ストレスに対応するために、体が必要とする全ての栄養素を取り換え、強化することが間違いなく重要です。脳はこれらの栄養素を必要としており、それがなければ慢性的な欠乏状態となってしまいます。

慢性的なストレスに対処するのに必要な栄養素

- オメガ3脂肪酸
- ビタミンB群
- ギャバ
- L-タウリン
- マグネシウム
- カルシウム

これらの栄養素は、ほとんど「ネオパック」に含まれています。良質のマルチビタミン、ミネラルは健康の基本であり、脳の健康を改善します。これらの全ての栄養素と、慢性的なストレスに対処し、脳の健康を改善してくれるカギとなる栄養素が「ネオセルプラス」（脳細胞のためのサプリメント）には含まれています。慢性的なストレスに対処するには、「ネオパック」と「ネオセルプラス」を毎日摂取しましょう。

ホリデーシーズン中は、「ネオセルプラス」の増量もおすすめです。そうすることで気分を高め、楽しい休暇を過ごすことができます。皆様がこれまでで一番のホリデーシーズンと新年を迎えられるようお祈りいたします。

この時期を乗り切るためのさらなるコツ

- 1 イベントによっては、参加を断ることも大切です。休む時間が必要だと感じたら、思い切って予定をキャンセルして休みましょう。
- 2 深呼吸をしましょう。深呼吸はストレス反応を和らげるとても簡単な方法です。少し立ち止まって、3回深呼吸をしてみましょう。息を吸って吐く動作に集中してみましょう。体の攻撃反応を鎮めてくれます。
- 3 たくさんの水を飲みましょう。ホリデーシーズンは、食べ過ぎや飲み過ぎになりがちです。また、屋外の気温が低いので、水を飲まなくなりがちです。水は食欲を抑え、毒素を排出し、エネルギーを高めてくれます。
- 4 予定を入れるのはほどほどに。シンプルな休暇を目標にしましょう。
- 5 楽しみましょう。あまりにも忙しくしていると、瞬間瞬間その時をただ楽しむことを忘れてしまいます。時々立ち止まり、ゆっくりと家族や友人の笑顔を見て、笑い、その喜びを楽しみましょう。

“断食”は 脳を強化する 力強いツール



ロバート・ギブソン
(脳神経科医／自然療法医師)

断食が健康を改善するための強力なツールであることを、多くの方がご存知だと思います。消化器官の改善、体重の減少、筋肉の強化、自己免疫疾患の解消など、幅広い健康上の利点があります。ご承知のように、私の研究は脳の機能と神経変性疾患を断食によってどのように改善できるかに焦点を当てています。

断食が脳細胞を刺激する

研究の結果は明らかです。断食は、神経変性疾患を防ぐのに役立ちます。実際、断食による脳単独へのポジティブな利点だけでも、あなたの注目に値するものです。運動が筋肉を刺激するように、断食は脳細胞を刺激するのです。断食によって、あなたの脳は

神経変性疾患に対してより強く、より耐久性が増すようになります。断食は、神経経路の改善や集中力を向上する働きをします。

しかし、断食が好転反応が伴うかもしれないことに注意してください。好転反応は、いつも喜ばしいものではありませんが、重要な解毒が起こっているというサインです。注意持続時間・集中力を改善するために、断食を生活スタイルに取り入れていきましょう。

「腹八分目」

1日3食おやつ付きという食事パターンは、ほとんどの大人にとって健康的な食事とは言えません。最近の研究から以下のことがわかっています。もし、人々が断続的な断食



と運動を定期的に行って健康になると、医薬品の使用は67%以上減ります。

また、ジョン・ホプキンスの研究では、1週間に2回断食をすると、パーキンソン病とアルツハイマー病の両方の発症のリスクが明らかに低下することを示しています。

食事の変化がどのように脳に影響を与えるかの例が、てんかん発作に苦しむ子ども達です。断食が炎症を減らし、てんかんの脳がしばしば呈する、過度に興奮するシグナルを打ち消す保護対策を始動させます。正常な脳でさえ、食べ過ぎると、別の種類の制御できない興奮を引き起こし、その結果、脳の機能を傷つけます。言い換えると、あなたの体が燃焼する以上に物を食べると、脳に軽いダメージを与えます。古いことわ

ざにある「腹八分目」とは健康的な習慣なのです。

基本的に、カロリー制限の研究を見ると、それらの多くは、慢性病と闘う能力が増加するのと同時に、寿命が伸びるということが示されています。

この事象が起きるメカニズム

- 細胞への炎症ダメージを減らす
- テロメアとDNAを保護する
- エピジェネティクスと健康な遺伝子発現を改善する
- 重金属の解毒を促す
- 免疫機能を改善する
- ホルモンのシグナルを改善する

以上のことから、私たちがライフスタイルに断食を適切に取り入れると、人間が病気になる主な理由の全てが減るか、停止する事になります。

断食によって脳内で起こる変化

脳内では、断食が有益な神経科学変化を起こすことがわかります。これには、学習や脳細胞の修復を調節するような神経栄養因子の増加を含みます。また、ストレス耐性をあ

げ、鬱改善に役立ち、知的な明晰さを向上させます。

断食は、あなたの脳に働きかけます。すると脳は、重圧と病気への反応を強化するストレス反応経路を適応させることで応えます。断食によって脳内で起こる同様の変化は、定期的な運動で起こる変化によく似ています。これらは、神経栄養因子の産生を増加させます。神経栄養因子は、神経細胞の成長、神経細胞間の結合、およびシナプ

ファスティング(断食)タイプ&メリット

様々な断食メソッドを表の7タイプにまとめました。精神的、肉体的な状態に応じて必要とされる最適な断食のタイプを慎重にお選びください。既にドクター・ギブソンの必須プロト

継続時間		メリット▶	デトックス	炎症
シンプル24	月に一度、24時間水のみ		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
ウィークリー24	週に一度、24時間水のみ		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
デイリー8	1日8時間の間のみ800-1,200kcalを摂取。ゴールに達するまで継続。必要に応じ繰り返す。水または無糖のお茶は好きなだけ飲んで構いません。		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
デイリー4	1日4時間の間のみ400-600kcalを摂取。ゴールに達するまで継続。必要に応じ繰り返す。水または無糖のお茶は好きなだけ飲んで構いません。		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
ジュース/ スムージー/ 野菜	食事をフレッシュジュースまたは野菜または果物に置き換える。丸ごと食べたり、サラダに入れたりするのも可。継続期間は健康障害の程度による。通常は1-4週間。必要に応じ繰り返す。		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
長期(延長) 断食	3-4日間水のみ。1週間のスムージー断食に移行。さらに1週間のスムージー断食を継続。必要に応じ繰り返す。生姜/ウコン/シトラスドリンクはOK。		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆
幹細胞長期	最低4-7日間水のみ。1週間のスムージー断食の長期(延長)断食に移行。さらに1週間のスムージー断食を継続。訓練を受けた専門家の指導のもと行う。		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

スの強度を促進します。

脳は、神経細胞のエネルギー源であるケトン体を使うようになります。また、断食は、脳より持続的なエネルギーを意味する神経細胞のミトコンドリアの数を増やします。これは精神的疲労が少なく、脳内の化学バランスが良好であることを意味します。また、断食は、心血管疾患、ガン、糖尿病のリスクを減らす効果的な方法でもあります。

サバイバルモード

断食を延長した後で起こる、脳のもう一つの働きは、「サバイバルモード」です。これは、DNAを修復する神経細胞のエピジェネティック能力を活性化します。この「サバイバルモード」は免疫システムを再起動して、自己免疫疾患を止めます。また、免疫システムをガンや他の異常な細胞活動を、捜し続けるようにさせます。長期間の断食は、

コルを実践されているか、これから始める人にも、全てのタイプの断食は、細胞の能力を高め、健康のあらゆる側面に素晴らしい効果を与えます。

減量	長生き	幹細胞	消化管機能	脳の強化	自己免疫	ガンとの闘い
☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

幹細胞を休眠状態から自己再生状態にシフトさせます。これは、幹細胞を基盤とした臓器や器官の再生を引き起こします。

これは、断食が古くて傷ついた免疫細胞を全滅させ、体が回復すると、幹細胞を使って新しい、完全に健康な免疫細胞を作ることです。あなたが飢えていると、システムはエネルギーを節約するようにします。

エネルギーを節約するために行う事のひとつが、古くまたは傷ついた免疫細胞をリサイクルすることです。白血球数は断食を延

長すると低下しますが、その後白血球が再生されると、以前にも増して強く働くようになります。

長期(延長)断食

長期(延長)断食は、自己免疫疾患やガン、その他慢性的または治りにくい疾患のような特別な状況の場合に行います。これは少なくとも3~7日間食べ物を完全に絶つというものです。一般的に4日以上経過しないと幹細胞の放出促進は起こらないことをご留意ください。



自己免疫疾患、神経変性疾患、ガン、他の慢性または治療が困難な状態のような、特別な環境におすすめてです。

これは少なくとも3～4日間完璧に食べ物を禁じます。この期間は、たくさんの水や生姜/ウコン/シトラスドリンクを飲むといいでしょう。このドリンクを最低でも1日3回飲みましょう。

必要であれば3～7日間の長期断食を何度も繰り返し行う場合があります。例えば、自己免疫疾患の治療では1回目は部分的な結果しか出ないかもしれません。



生姜/ウコン/シトラスドリンク の作り方

- ① 新鮮な生姜(すりおろしたもの)
 - ② ウコン(ターメリック)
 - ③ いくつかのレモンやライムまたはグレープフルーツ(絞って新鮮なジュースを作る)
- ①～③の全ての材料を温かい水に入れてミキサーにかけます。

食生活と生活習慣が改善し、「ネオセルプラス」などが作用する時間が与えられると、2回目の断食で問題の完全な解決に至る可能性があります。生活習慣が徐々に、より健康的なものになってゆき、最も良い結果が出るまで毎月断食を繰り返し行います。

より深刻で治りにくい状態の場合は、最初の3～7日後、食事の代わりに、新鮮な野菜ジュースやスムージーにして継続するのもよいです。この断食の2回目の後半では、必要であれば数日間、もしくは数週間続けます。ただ他の問題を引き起こす可能性もありますので、不必要に長く行わないよう注意が必要です。

肝心なことは、体が必要としている以上に食べると、病気や細胞の機能不全を引き起こすということです。断食は細胞の活動を修復し、リセットするのを刺激する素晴らしいツールなのです。これは全て、より健康でより幸せになることを意味します。



大盛況! ドクター・ギブソンの来日セミナー

9月29日、30日の2日に渡って東京で開催されたドクター・ギブソンのセミナーは、お陰様で両日も満席となり、大変、好評をいただきました。セミナーの内容と受講された方からの感想をご紹介します。それぞれの健康エキスパートによる、本当に貴重な内容の講演でした。

9月29日

認知症とシニアが抱える健康問題の改善と予防法

(越山雅代さん、藤井佳朗先生、ドクター・ギブソンのスペシャルセミナー)

ドクター・ギブソンからは、アンチエイジングのコツをお話いただきました。

栄養補強をしっかりとすること、毒素を除去すること、前向きであることなどアンチエイジングに重要なポイントをわかりやすく説明していただきました。

講演で紹介されたドクター・ギブソンのクリニックで治療を受けて改善された認知症の男性と奥様のインタビュービデオは、「認知症は治らない」と思っている多くの人々に勇気と希望を与えました。

ホリスティックデンティストの藤井佳朗先生は、歯並びがどれだけ体全体の健康に影響

しているのかというデモンストレーションをしていただきました。実際に痛みや体の不自由なところがある方の歯をほんの少し削るだけで、あっという間に痛みが解消したり、体が動くようになったりともまるでマジックのようでした。その他、藤井先生が実際に治療された高齢者の方の入歯を入れる前と後の歴然とした違いをビデオで見て、歯と歯並びがどれだけ重要なのかということを目の当たりにして、受講生の皆さんも驚きの体験をされました。

越山雅代さんは、ホリスティックなアプローチで人々をあっという間に健康・強運にして

しまうエキスパートで、お勧めグッズ・メソッドを紹介されました。クエストグループの栄養補強サプリメントや、腸クレンジング「でるもんね」なども雅代さんのお勧めグッズの一つでもあります。

9月30日

難病を治癒に導く名医ドクター・ギブソン自然治癒メソッド改善症例☆徹底検証スペシャル (ドクター・ギブソン&渡邊千春さんコラボセミナー)

セミナーを共催してくださった**渡邊千春さん**から感想をいただきました:「ドクター・ギブソンとのコラボセミナーは、2年ぶりということもあってか早々に満員御礼! になりました。私自身もすごく楽しみにしていたのですが、なんと台風が直撃の予報で、開催が危ぶまれる事態に…。結果、開催時間帯は台風の影響はほぼなく、多くの方に来場いただくことができました。」

セミナーでは、ALS、膠原病などの難病の奇跡的な改善ケースを元に、一体何をしたら西洋医学で回復不可能と言われる難治性の病が、短期間で劇的に改善できるのか。その秘密を、ドクター・ギブソンへのインタビュー形式で紐解いていきました。実は、ドクター・ギブソンのクリニックで行われている治療法の多くは、日本にいながらでも継続できることばかりなのです。セミ

普段はなかなか直接お話を聞くことができない、3人の素晴らしい健康エキスパートによるセミナーは、その場にいるだけでエネルギーが溢れてきて、元気になれる非常に有意義なセミナーでした。

ナーでは、患者さんやそのご家族が家庭ですぐに実践できるように、かなり具体的な情報をお伝えできたのではないかと思います。参加者の皆様からも「あっという間の2時間半でしたが、たくさんの気づきと癒しのパワーをいただきました」、「個人的な質問も取り上げていただき、感謝いたします」、「たまたま偶然ではなく、己の意思で健康であれ」というギブソン先生の言葉は、私の心に響きました」、といった、たくさんのご感想をいただいています。



2019年3月14日～18日、ドクター・ギブソンの再来日が決定!
詳細はフェイスブック、ブログ、メルマガをお読みください。

Holiday Special Prom

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、栄養が豊富に含まれている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、全ての栄養素を適切に摂取できているかを確認することはなかなかできません。

「脳の必須栄養プラスセット」（「ネオセルプラス」と「ネオパック」のセット）で、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。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が、「脳の必須栄養プラスセット」は、体や脳が、ストレス、痛み、病気や毒素から受ける影響を除去するのを助けてくれます。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。

「脳の必須栄養プラスセット」の効果

- より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「脳の必須栄養プラスセット」で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。

ation December 1 - January 31

12月1日～1月31日限定「脳の必須栄養プラスセット」
通常価格\$125を\$115の特別価格でご提供いたします！



脳の必須栄養プラスセット
番号:3090P 価格:\$115

皆様の健康維持のため「脳の必須栄養プラスセット」やその他製品を
毎月確実にお届けできる、便利なく継続購入システム。
毎月ご指定日に製品を自動的に発送します。

『定期的に届けてくれるコースはないの?』『毎月手間なしで送ってもらえるプランはないの?』
そんなご要望にお応えして便利でお得なく継続購入システム)をご用意いたしました。

- ショッピングポイントが1.5倍 さらに! 6ヶ月継続ごとに5%の感謝ボーナスを加算
お誕生日を登録されると、お誕生月のポイントは3倍の30%にもなります!!
- 毎月のご購入される商品は、指定発送日の3日前まで変更が可能
- 今月は「脳の必須栄養プラスセット」、翌月は「ネオスプリング」だけ、というように
ご注文内容の変更は自在(変更のお申し出が無い場合は、前月と同じ商品がお手元に届きます)

詳細は当社WEBショップをご覧ください ➡ <http://www.questgrp.jp/shop/autoship>



ドクター・ギブソンのプロトコルで、アルツハイマーが改善！

(アメリカ・ユタ州在住 ジャン・ブレイン様)

夫のジョンは、ギブソン先生のクリニックに、2017年7月から認知症の症状を改善するために通い始めました。

本人は、あまりよく覚えていないのですが、ある時、私がキャンピングカーを運転している時に、起き上がって歩いて外に出ようとしたのです。その時、時速96キロで運転していました。そのため、その後、私たちはキャンピングカーを売り払い、旅行をするのをやめました。

私が頼んだ本当に簡単なことも覚えられなかったりしたため、夫はすっかり落ち込んでいました。また、彼を取り巻く環境からまるで切り離されたようになってしまい、自分の殻に閉じこもるようになったのです。私にとっては彼の面倒を見るのが大変難しくなりました。5分と一人にしておくことができませんでした。私には彼がさまよい歩くのか、何をするのかわからず、心配でたまりませんでした。そこで私たちはここセントジョージ市にある施設に移ってきました。

その間に彼は認知症の薬を含む4つの異なる薬を服用していました。彼は極度の低血圧で、常にめまいがしているので、立ち上がろうとする度に倒れるのではないかと心配でした。それに約一年半の間認知症の薬を服用していたので、実際に彼の精神的な錯乱状態がさらに悪化しているようでした。彼の状態が薬が原因で悪化したのは明白でした。

薬の副作用で苦しんでいた夫の薬の量が増え続けていることが気になっていました。私は彼が落ち込み、自分自身を傷つけてしまうのではないかと心配していました。そこで私はこれ以上薬を増やすことはできないと決心したのです。そのため、私たちはその代わりとなるものを探さなければなりません。それでギブソン先生を紹介していただき、治療をお願いすることになったのです。それが2017年の7月1日でした。

ギブソン先生から、夫の行動の変化で気付いたことを書き留める日記を付けるようアドバイスをもらいました。ギブソン先生の治療を始めた時には既に夫とはあまり意思の疎通ができなかったためです。夫は自分の気持ちを表現できず、表情は固まったままでした。何が起きているのかも分からないようでした。



そして、ギブソン先生の治療を受け始めてちょうど6週間が過ぎた時、私は小さな変化に気が付き始めたのですが、それは本当に驚くべきものでした。そしてその後6か月、夫がより上手くできるたくさん小さなことが続いていったのです。ほんの少し自分の身の回りのことができるようになりました。そして自分の周りで起きていることに少しずつ注意を払うようになってきたのです。

ギブソン先生のプログラムを始めて6か月経ったクリスマスには、「僕は目が覚め始めた」とジョンが言ったのです。確かに夫は目が覚めたのです。そして私たちが暮らしている介護施設の皆さんも夫の行動の変化に気が付き始めたのです。少しずつ他の人に話しかけるようになり、表情がでてくるようになりました。それは素晴らしいクリスマスプレゼントとなりました！

もう一年になりますが、彼はまだ改善の途中です。本当に一歩ずつ。ギブソン先生は少しずつ徐々に薬の量を減らしています。今ではこの3か月薬を飲んでいませんが、とても良い状態です。副作用もなく、今までとは全く違った世界のように。これは奇跡です。なぜなら医療産業では認知症の治療方法はないとされていますから。夫はそれが間違いだという生きた証人です！

ギブソン先生には本当に感謝しています。夫を取り戻すことができたのですから！ 本人も、「本当に戻って来ることができて嬉しい！」と笑顔で語っています。

(追記) ジョンさんは認知症が最もひどい時、脳がいかなる記憶も保存しなかったと説明しています。奥様のジャンさんによると、これはおよそ5年から8年間の記憶の欠落でした。脳があまりにもひどく損傷しており、彼の身の回りで何が起きているのかを理解することすらできなかったそうです。

上述のキャンピングカーから出ようとしたという過去のちょっとした話も、その他のことも思い出すことができないそうです。その前のこともあまり思い出せないとのこと。記憶を作り出しているのは新しい経験ということです。

*ジャンさんとジョンさんの体験談のビデオは、こちらからご覧ください。

<https://youtu.be/kEtrcQQRa5M>



年末年始のイベントや パーティーで 食べ過ぎない方法

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、

マキャナ健康アドバイスなどをぜひご活用ください。



ストレスでいっぱいの一日を終え、家に帰り、疲れ果ててまっすぐ冷蔵庫に向かい、それが何かも分からずに、口に入れられるものは何でも食べてしまうことはありませんか？

では、家族と口論をして、お徳用アイスクリームをまるごと食べてしまうということがありませんか？

それとも、一日をととても忙しく過ごし、心ここにあらずで、お腹がぺこぺこになって元気がなくなり、血糖値が下がるまで空腹のサインに気付かず、後になって手あたり次第何でもドカ食いしてしまうということはありませんか？

欲求を作り出す共通した感情的要因はいくつかあります。一方で、食べ物をドカ食いしてしまう次のような刺激反応ボタンもあ

ります：

- あなたにとって映画といえばポップコーンですか？
- 誕生日会といえばケーキですか？
- 休暇といえば集まって食べることですか？
- ハロウィーンにお菓子がなかったらどうしますか？

食べ物はある儀式のようなもので、この儀式は私たちの生活の至る所に存在します。儀式化された食べ過ぎがあなたにとって問題であると気付いたなら、その時は食欲でなく、気分を満たすことに集中してみてください。家族の集まりの中では、団らんする事に集中してみてくださいはどうでしょう？

飲食に焦点をあてずに、その場の雰囲気であらゆる感覚を使って楽しみましょう。あ



あなたの胃袋を食べ物でなく、気分で満たしましょう。料理を作ることに集中するよりも、会話を楽しみましょう。もちろん料理を作る事を楽しむのもいいと思います！

ですが、私が気付いたのは、食べ物以外に自分がこの場にいるという最も大切な理由を意識的に見い出して、本当にそのことを楽しむことだけに力を注ぐと、パーティーなどで食べる量をかなり減らせるということです。

ウソっぽく聞こえるかもしれませんが、ケーキのかわりに「気分や会話でお腹を満たす」のです。そういう気持ちで臨んだら、ケーキも多少いただくかもしれませんが、すべて平らげるといふことにはならないでしょう。

「パーティーで人生を満喫する」というゴールを意識して持っていれば、食べ過ぎを防ぐことができるのです。

もし、飲み過ぎて 二日酔いになってしまったら・・・

- 朝起きた時に、柑橘類を入れた水をコップ1杯半程度飲みましょう。
- 朝食には栄養豊富な食べ物を摂りましょう。
脱水にはカリウムをしっかり摂ることが大切ですので、卵2つ、お豆腐を入れた味噌汁、カボチャの煮物、干し柿などを摂りましょう。
- 「ネオセルプラス」を朝食時に摂りましょう。「ネオセルプラス」に含まれるビタミンB群は、エネルギーを上げ、頭をクリアにしてくれます。

皆様が、
健康で楽しいホリデーシーズンを
過ごされるようお祈りいたします。



好評！無料オンラインセミナー

クエストグループとドクター・ギブソンは、メンバーの皆様やご家族が、自然療法により健康になれる解決策をシェアさせていただくことが使命だと思っています。

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。テーマは、脳を健康にし、免疫力を上げ、アンチエイジング、自然療法など多岐にわたります。

今後のセミナー予定

オンラインセミナーは、定員制です。ご希望の方は今すぐ、クエストグループWEBサイトから

認知症・アルツハイマー病患者の介護をするコツ！

2019年1月25日(金) 10:00-11:00 & 22:00-23:00 (午前と午後、2回開催)

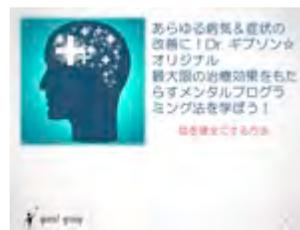
アルツハイマー病、認知症患者の介護は、時として非常に困難な場合があります。介護をしている方は、さまざまな局面に遭遇し、イライラしたり、不安になったりすることも多々あります。それにより、介護をしている人が健康を害してしまうこともあります。ストレス、疲労などを抱えることも。

他人の面倒を看ていると、自分のケアをつい忘れがちになってしまいます。しかし、介護をしている人が自分の健康管理をしっかりして、燃え尽き症候群にならないようにすることが重要です。さらに介護する人は、目の前の病気を患っている人を健康に導くことができる可能性も持っています。脳の機能が回復すると、記憶が蘇ったり、延命

できるのです。

認知症患者の介護をしている方は、ドクター・ギブソンから、介護のコツ、技術など斬新な方法、脳をどのように改善するかについて学ぶことができます。このオンラインセミナーの内容を実践することで、患者と介護人、皆さんの人生が変わります。実際に認知症を改善した、ジョン・ブレイン氏の体験談は、本誌16頁をお読みください。

受講者の中から抽選で1名様に、「ネオセルプラス」をプレゼントいたします。なお、プレゼントの当選には、抽選時に実際に受講していることが条件となります。



お申込みください。➡ www.questgrp.net/jp/seminar (QRコードはこちら)



危険！宿便があなたの健康を害している！

2019年2月21日(木) 10:00-11:00 & 22:00-23:00 (午前と午後、2回開催)

大半の人は本当の宿便の恐ろしさについて理解していません。あなたの腸内にずっと宿っている宿便は、慢性の病気の原因となるのです。さらにその宿便が長期的に腸内に溜まっていることで、さらに毒性を帯びてくるのです。それが時としてガンより深刻な病気の原因になる可能性もあります。

日本女性の死因のトップが大腸がんであることを知って、多くの人が衝撃を受けました。このタイプのガンはサイレントキラーで、突然あなたを襲ってくるのです。通常、何か自覚症状が出た時には、手遅れでガン

がかなり進行しているのです。痛みもなく、自覚症状がほとんどないからです。

便秘が1日1回無い方は、必ずこのセミナーを受講されることをお勧めします。クエストグループの副社長テレサ・ファクレルと菊池みどりが、定期的に宿便を除去する方法をお伝えします。

受講者の中から抽選で1名様に、「でるミックス」1本をプレゼントいたします。なお、プレゼントの当選には、抽選時に実際に受講していることが条件となります。

オンライン・ライブラリー

当社の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、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



クエスト・グループからのお知らせ

あなたとお友達に25ポイント(約2,500円分)プレゼント!

クエスト商品をあなたのお友達やお知り合いに、ぜひご紹介ください。ご紹介いただいたお友達が商品をご購入されると……ご紹介くださったあなたに、25ショッピングポイントをプレゼントいたします。

また、ご紹介いただいたお友達にも初回購

入の特別ギフトとして25ポイントを贈呈します。(※ポイントは、お友達の初回購入の翌月15日以降にご利用いただけます。)



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。



週刊メルマガジン「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





年末年始のお休みと配達について

年末年始は、日本サポートセンター、日本通運、日本税関の業務がお休みとなり、平常よりご注文から配達まで時間がかかりますので、余裕を持ってお早めにご注文手続きをお願いします。年末年始休暇12月29日(土)から1月6日(日)までサポートセンターとユーザーグループはお休みさせていただきます。この間はWEBショップ、FAXのご注文は受け付けておりますが、製品の発送は、1月7日(月)からになります。

なお、FAXとクレジットカード以外のご注文の受注処理、銀行振込の入金確認については休暇明けの営業日から対応させていただきます。

12月がお誕生月の方へ

お誕生日月のポイントが2倍になる「バースディクラブ」のご登録はお済みでしょうか？まだの方は、ぜひこの機会に！なお、12月がお誕生月の方は12月28日(金)までにご注文手続きとお振込の完了をお願いします。

年末年始の配達について

- ① 12月21日(金)までのご注文は平常通り7～10日でお届けできます。
年内発送をご希望の方は21日(金)までにお振込の完了をお願いします。
- ② 12月22日(土)～1月6日(日)の間にご注文の製品の発送は、1月7日(月)から開始します。



We Wish You a Merry Christmas & a Happy New Year

本年もクエストグループの製品をご愛用くださり、誠にありがとうございました。

素晴らしいクリスマスと年末年始をお迎えてください。

2019年が、ますます素敵な一年になりますよう、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りしています。

クエストグループ スタッフ一同

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。