

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.50
Spring
2021

季節の変わり目は要注意！
「免疫力向上セット」に
「ネオガードプラス」をもう1本！

姿勢と
脳の健康

心臓を守る
5つのステップ



季節の変わり目は要注意!
「免疫力向上セット」に
「ネオガードプラス」をもう1本!

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14-15頁へ。



CONTENTS

社長からの手紙 3

姿勢と脳の健康 4

心臓を守る5つのステップ 10

ドクター・ギブソンと渡邊千春さんの
「最強の自然治癒メソッド
オンライン・フォロー会」 13

特別キャンペーン
「免疫力向上セット」に
「ネオガードプラス」をもう1本! 14

「エゴスキュー・メソッド」
個別体験レッスンに読者限定無料ご招待 16

クエストグループからのお知らせ 18-19

★あなたの体験談をシェアしませんか?

★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

★お友達紹介で25ポイントプレゼント!

社長からの手紙

感謝することで起こる変化

毎日の生活が平穏に続いていることに感謝することは大切だと言われますが、それには様々な理由があります。体のためだけではなく心の面でも良い影響があることが研究でも裏付けられています。感謝することで起こる変化を挙げてみましょう。

まず、健康と幸せがより感じられるようになります。子どもでは、より勉強などを頑張ってみようという気持ちになり、大人なら仕事で会う人たちに感謝の気持ちを持つことで関係がより良好になるでしょう。また良い睡眠がとれるようになり、高血圧も軽減しうっ血性心不全が減るという統計があるので、心臓にも良い影響が出て免疫力も上がります。

私は昨年父を亡くしましたが、きょうだいと共に父が私たちのためにしてくれたことを思い出しています。愛する人や有名な人が亡くなったという知らせを受けると、私たちは今までの様々なことを思い出し自然に感謝することにお気づきでしょうか。しかし、一番大切なのは今いる友人や家族に感謝するということではないでしょうか。

皆さまの人生が健康と感謝に満ちあふれますように



クレイグ・デイビス
クエストグループ社長

姿勢と脳の健康



すべての人にとって大切な 姿勢の神経学的影響

ロバート・ギブソン
(脳神経科医／自然療法医師)

背すじをまっすぐに伸ばして立ちましょう。両肩を後ろに引いて、胸を張り、頭を上げましょう。子供であれば、皆このような指示をよく耳にしますが、このことが神経学的機能や健康、幸福、長寿にどれくらい直接的に影響するかをきちんと理解している人はあまりいないでしょう。

また、正しい姿勢は、その人の知性や魅力に対する第一印象を決定する重要な要因になります。

まさにその通りなのです。人は姿勢から、その人がどのくらい賢くて、どのくらい魅力的なのかを、無意識に判断しているので

悪い姿勢に苦労しているのはあなただけではありません。100年前には人口のおよそ15%が姿勢に深刻な問題を抱えていました。かつてはあまり見られない問題でしたが、スマホやパソコンが広く使用される現代では、その割合は80%と世界的な問題となっています。生まれた頃からこれらデジタル機器が身近にあるミレニアル世代においては97%という驚くべき数字に達しています。残念ながら、悪い姿勢が及ぼす破壊的な影響はほとんどの場合、長期間にわたって続き、大きな問題になるまで気づかれることがないのです。

正しい姿勢は気分や気持ち、活力、呼吸、睡眠、心臓、腎臓、肝臓、消化、動作、痛み、運動能力に影響を与えます。全てに繋がるのです！姿勢は素晴らしい健康と幸福のための重要な構成要素であり、改善するためにあらゆる努力をする価値があるものなのです。改善するためにまずは、全体像を理解する必要があります。



脳は主に、脊椎と神経を通して健康に関するあらゆる情報の伝達や調整、制御を行います。毎秒数億の信号を送り、時速約274kmの速さで体の7京個の細胞の全機能に指示を出します。姿勢が悪いと、脊椎の周囲にある神経が曲がり、圧迫されます。そして時間の経過とともに、脊椎の炎症や関節炎、変性が引き起こされ、衰弱し、その症状が慢性化していきます。

幸いなことに、この全ての損傷は予防が可能で、修復が可能なものもあります。私の75歳の患者を20歳に戻すことはできませんが、脊椎や神経への10~20年分の損傷を回復するための方法を教えることはできます。現在最高齢の私の患者は105歳ですが、彼は完璧な姿勢を保っており、脊椎に退行性変化はほぼありません。これは100歳以上の他の患者でも同様です。彼らは皆、精神的にも元気で、定期的なカイロプラクティック治療と身体に良い食事、ストレッチや運動を取り入れた生活スタイルにより、正しい脊椎の位置と機能を維持しているのです。

脊髄は、最も太い部分でおよそ親指ほどの太さですが、何兆という個々の神経線維で構成されています。そのうちのおよそ3%のみが痛みと何らかの関係があります。しかし痛みは、人が姿勢に問題があると考えられる根拠の一つでしかないのです。他の97%は何をしているのでしょうか？あなたを

生かしているのです。神経はただスイッチをオン/オフするだけではなく、むしろホースから流れ出る水のようなものなのです。ホースの上に足を乗せれば、流れ出る水は少なくなります。植物に与える水が徐々に少なくなっていく様子を想像してみてください。すぐに枯れてしまうことはありませんが、成長が止まり、活力が減退し、より病気にかかりやすくなってしまいます。

悪い姿勢がもたらす身体的影響

椎骨や関節の歪みや硬くなった関節と筋肉は、関節の可動範囲を狭くします。例えば、弱い腰の筋肉と硬く縮まったおしりの筋肉により、上半身は前方へ引っ張られ、弱い上背部の筋肉と硬い胸筋により肩が前方に引っ張られ、姿勢が崩れます。筋力はさまざまな形でバランスに影響を及ぼします。背中、脇、骨盤、腹部、臀部のコアマッスルは、上半身と下半身の間の頑丈で重要なつなぎ役ですから、そのコアマッスルが弱いと、姿勢が前かがみになります。つまり、体が前方に傾いてバランスが崩れます。下腿筋が強ければ、安定して立っていることができます。

バランスを改善するには反応の良い筋肉も必要となります。通常の体幹トレーニングとともに、バランスボードや、バランスをとるために必要な能力を鍛えるトレーニングに挑戦してみてください。片足立ちだけでも、新たなチャレンジの良いスタートになるでしょう。

バランスに特化したトレーニングは、硬くなった筋肉を緩めるうえで重要で、伸ばす力を形成する運動により、正しい姿勢やバランスの問題に対処します。バランストレーニングの前と途中で、簡単に姿勢をチェックしてみることで普段の運動の効果がさらに高まります。コアマッスルの強さと柔軟性を高めることで、数週間で目に見えて姿勢の改善がみられるようになります。



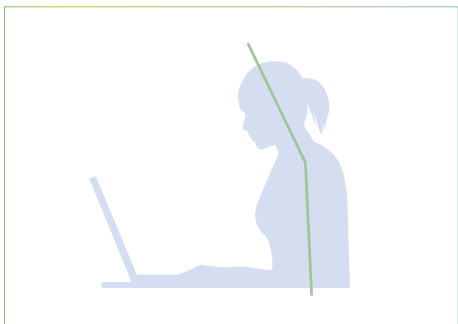
良い湾曲

スマホやパソコンにより首や背中の上部はダメージを受けます。また、座りっぱなしの生活習慣は骨盤に大きなダメージを与えます。私たちの体は脊椎がアーチもしくはカーブを描くようにできています。アーチが広がりすぎているという場合もありますが、長時間座りすぎると、体に良くない平背型の姿勢となる可能性があります。

メンタルヘルスと姿勢

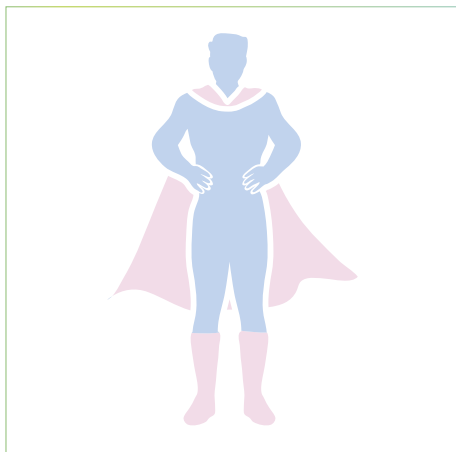
前かがみの時、あなたは身体的に、また精神的にどのように感じるか考えてみてください。次に、胸を張って堂々と真っすぐ、元気に立っている時にはどのように違って感じるかを考えてみてください。

研究によれば、姿勢はほぼ瞬時に気分と脳の機能に影響を及ぼすことがわかっています。何が起きているかを示すある簡単な事例を挙げます。パソコンの前に座っている時、人の頭がどれくらい前方に傾くのかを見てみましょう。3cm前方に頭が傾いただけで、人間の脳に送られる血液と酸素の量は20%少なくなります。そうすると反応が鈍くなり、疲れ、脳作用に警戒が発信され始めます。



スーパーマンを思い浮かべてみましょう

肩を後ろに引いて大きく胸を張り、顎を上げて手を腰に当てて、胸を張った姿勢をパワーポーズと言います。パワーポーズはただポーズをとっているだけではなく、ホルモンの分泌を促します。コルチゾールやストレスホルモンを減らし、テストステロン



やエネルギーを増加させます。ある研究では、記憶の向上やスピーチを行う際のパフォーマンスの向上がみられました。一日たった2分パワーポーズをとるだけで、脳や自己肯定感に良い影響を与え、一日を通して全身の姿勢の良い状態が保たれます。

猫背と脳

その逆もしかりです。悪い姿勢が与える悪影響に関する研究では、猫背になると、気分の抑制作用を有する化学物質が放出されることがわかっています。猫背で前かがみの姿勢になった場合の血圧や脈拍の数値を、気分や自己評価、ストレスレベルを判断する一連のテストを行って計測しました。前かがみの人はそうでない人よりも、恐怖心や敵対心、イライラしやすい、無口、動かない、消極的、ぼんやりする、眠気、元気がない、といったことが報告しています。良い姿勢は、自己評価の高さとともに、社会不安感やネガティブな感情の減少と関

連していたのです。さらに良い姿勢の人は、猫背の人よりもより強い脈拍反応が見られました。

では、良い姿勢とは何でしょうか？

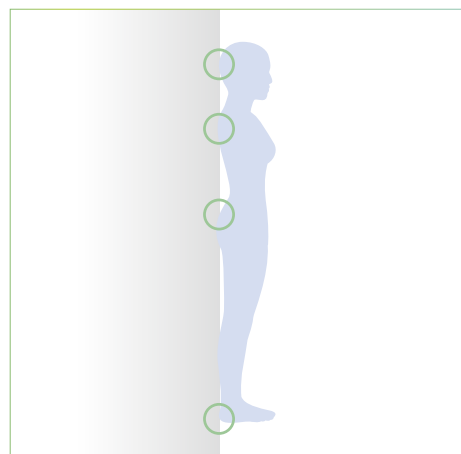
良い姿勢とは、脊椎の正しい配列を指します。座っている時、立っている時、寝ている時、動いている時全てに当てはまりません。座る時、足を床にぴったりとつけて背すじを伸ばして椅子に座りましょう。肩はリラックスして、背中と腰は垂直線、腰と膝は平行線上に来るようにします。まっすぐ前を見て、頭は前後に傾かないようにしましょう。長時間足を組んだり、脊椎をまっすぐに無理にし過ぎたりするのは良い姿勢とは言えません。椅子の背もたれを腰や背中の中ほどを支えるよう調整するか、背もたれ用のクッションを使ってください。また、長時間同じ姿勢で座るのは避けましょう。

立っている場合でも同じことが頭や肩にも当てはまります。快適な靴を履きましょう。耳、肩、腰、膝、足首が一直線上にある状態が好ましいです。膝は軽く力を抜き、肩は後ろに引き、胸を張り、お腹を引っ込め、顎を上げましょう。ハイヒールを履いたり、胸を誇張しすぎるものを着たりするのも姿勢にはよくありません。

ウォールチェックを行いましょう

ウォールチェックとは、壁を使った姿勢確

認動作のことです。これを一日数回行います。壁の前に立ち、踵、尾骨、肩甲骨、頭を壁につけます。次にその姿勢を維持したまま、壁から離れます。これを初めて行くと、自分の姿勢が実際どれくらい良いか、または悪いかが分かります。最も良い姿勢は、常にその次の姿勢です。つまり、常に動き続けることなのです。良い姿勢を維持しようとして歩き回ること、体自体がリセットされます。ですから、少なくとも一時間に2回は机を離れることが大切です。さらにこの習慣は、脳機能を強化してくれます。



YouTubeではさらにわかりやすく解説しています。ぜひご視聴ください。

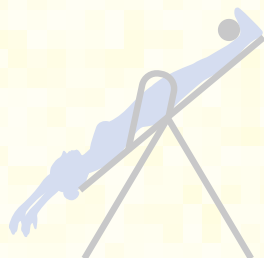
(→ <https://www.youtube.com/watch?v=Kb18drYTKw&feature=youtu.be>)

なお、体を調整するための有効な手段には、“エゴスキュー・メソッド”というものもあります。詳細は16ページをご覧ください。

姿勢と脳の健康 7つのステップ

ほんの少しの心がけを着実に続けることで、やがて大きな改善へとつながります

- 1 一日を通して、座り方、立ち方、眠り方、動き方をより意識することから始めましょう。体は全て繋がっています。あるものが正しくなければ、全身がその影響を受ける可能性があります。それが脊椎であれば、体は大きく影響を受けることになります。
- 2 カイロプラクティック治療は、脊椎の調整や姿勢の改善に役立ちます。
- 3 ピラティスやヨガといった普段の運動もまた、姿勢の改善に役立ちます。ストレッチは私たちが必要とする柔軟性を高めてくれるとともに、より強い筋肉を保つことに繋がります。バランスを鍛えることで、テニスやゴルフ、ランニング、ダンス、スキーといった様々な活動の能力向上も図れます。
- 4 逆さぶら下がり健康器は、45度の角度で一日最大5～15分行いましょう。これは脱水状態になった体を元に戻し、椎間板の修復においては、他のどの運動よりも効果があります。また、主な腰痛治療に欠けている不可欠な部分でもあります。
- 5 一日を通して、座る時も立つ時も背すじを伸ばすことを忘れないようにすることが大切です。スマホのリマインダーや付箋などを活用しましょう。友人や家族、職場の同僚などに猫背になっていたら教えてくれるように頼んでおくのもよいです。
- 6 ボーンブロス(骨だしスープ) コラーゲンは、筋肉、腱、靭帯、軟骨、椎間板、他の結合組織の強さや柔軟性を維持してくれます。
- 7 抗炎症作用のある食品を摂ることを心がけましょう。詳しくはブログをご覧ください。



心臓を守る 5つのステップ



普通の人であれば、健康な心臓は当たり前のことでしょう。


そして「心臓発作」といった言葉を耳にすると、女性よりも男性の方が、リスクが高いと思われるでしょう。

しかし、研究では、心疾患は女性の健康における大きな脅威であることが示されており、特に高年齢になると、心疾患で亡くなるリスクはガンを抜いてトップになります。

にもかかわらず、心臓の専門家によるとあまりにも多くの女性が心疾患のリスクについて深刻に受け止めておらず、予防するための対策をとらずにいます。

将来起こり得る心臓発作や脳卒中を予防するため、すぐに心臓の健康対策を始めましょう。

心臓にとって健康的な生活のための5つのことを、ぜひ今日から始めてください。




健康な心臓のためのステップ 1

ストレスを コントロールしましょう

女性は、子育てや家事、介護など、いつも誰かのお世話をされていて、目が回るようなスケジュールの中で動き回って、へとへとになってしまうことが多いのです。これはストレスホルモンであるコルチゾールの値を長期的に増加させます。そして、この値が高くなると女性の心疾患や高血圧、脳卒中、心臓発作に繋がることが知られています。ストレスはまた、コンフォートフード（多幸福感を与える食べ物）への欲求を高めるという悪循環を促します。

へとへとになってしまう前に、あなたにとっての最善策は何かを考え、もう少し多くノーと言うことを学びましょう。おまじないのように深呼吸するのも効果的です。大きく息を吸って、ゆっくりと吐いてください。

また、タバコは今すぐやめましょう。タバコを吸うことでリラックスできるかもしれませんが、心疾患における極めて大きなリスク要因になります。




健康な心臓のためのステップ 2

40歳から 心臓健診を始めましょう

全ての女性は40歳になったら心疾患のための健診を受けるべきです。かかりつけ医にコレステロール値や血圧、血糖値を測ってもらいましょう。また、もしご自身の母親

が60歳以下、父親が45歳以下で心臓発作の既往歴があれば、家系的にリスクが高くなります。



健康な心臓のためのステップ 3

心臓に良くない食べ物を避け、 体重に気を付けましょう

肥満は心疾患における大きなリスク要因です。そして脂肪を蓄積する場所が一因となります。おしり、腰、腿でなく、ウエスト周辺に脂肪がついている女性の方が、心疾患の高いリスクがあります。

おなかの脂肪は年齢を重ねてくると蓄積され、心疾患のリスクを高めます。ほっそりした体型を維持し、白い炭水化物を避けましょう。男性同様に、女性も中年になると、炭水化物への不耐性が増し、単糖類や白い炭水化物の影響により敏感になります。砂糖や白い小麦粉から作られた食品の摂取を減らし、白米の代わりに、玄米を試してみましょう。それにより糖尿病のリスクも減ります。糖尿病は、心疾患や心臓発作のリスクを5~7倍増加させます。メタボリックシンドロームの女性は、糖尿病のリスクが高くなります。また飲酒を控え、塩分摂取量もコントロールする必要があります。

トランス脂肪（トランス脂肪酸）を多く摂取する女性は、摂取が少ない女性よりも総じて心疾患を形成する割合が3倍高くなります。心疾患のリスクを下げるために、揚げ物を避け、クッキーやクラッカー、菓子パンと

いった加工食品の摂取を減らし、トランス脂肪を減らしましょう。オリーブオイルやアマニ油、くるみといった良質の天然の脂肪を摂りましょう。

これまでずっと提唱してきたように、ホールフードの食品を摂りましょう。ホールフードに関するより詳細な記事については、私たちのブログをご覧ください。

健康な心臓のためのステップ 4 もっと 体を動かしましょう

高コレステロールは男女関わらずリスク要因ですが、女性には男性よりもより大きな打撃となる可能性があります。善玉コレステロール(HDL)値が40よりも低く、中性脂肪が150以上の女性は、同程度の数値の男性よりも心疾患のリスクが高くなる可能性があります。

有酸素運動は善玉コレステロールを増やし、中性脂肪として知られる血液中の脂肪を低下させます。さらに、運動は血圧を下げ、体重の増加を防ぎます。少なくとも一日30分、ほぼ毎日行うことを目標にしましょう。

心疾患のリスクが平均より高い、もしくは体重を減らす必要がある場合は60分行きましょう。必要以上に行く必要はありません。体の不調や痛みを感じるほど極端に激しい運動をする必要はありません。早歩きでも大丈夫です。

健康な心臓のためのステップ 5 心臓の健康によい 食べ物を知りましょう

少なくとも一週間に2回は魚を食べることで、中性脂肪は低くなり、善玉コレステロール値が高くなります。サバや鮭、いわしといった脂の多い魚を食べることが鍵です。これらはオメガ3脂肪酸を多く含み、“保護脂肪”として心疾患のリスク低減への関連が示唆されています。

「ネオパック」に含まれているような高品質のフィッシュオイルを、日々の食事に加えることを検討してみましょう。フラックスオイル(アマニ油)もオメガ3脂肪酸の優れた供給源です。

鮮やかな色のベリー類や濃い色の葉野菜、少量のチョコレートも抗酸化物質を含み、心疾患から守ってくれます。しかしながら、実際のところ普段の食事から十分な量の抗酸化物質を摂取することは難しいのです。

ぜひ強力な抗酸化物質を最大限含有した「ネオガードプラス」を日々の食事療法に加えてみてください。

「ネオガードプラス」は果物や野菜、ハーブから抽出した成分に加え、最強の抗酸化物質を最大限配合しています。その抗酸化力はビタミンCの6,000倍。簡単に飲める一粒の小さな錠剤に、抗炎症、抗菌、抗酸化、そして心臓を保護する特性において、最も汎用性の高い抗酸化物質が詰まっているのです。

最強の自然治癒メソッド オンライン・フォロー会



皆様の質問になんでも答えます
参加無料!!

皆様のさらなる健康サポートに、毎月1回のオンラインフォロー会を開催します。

ドクター・ギブソンと難病改善アドバイザーの渡邊千春さんをお招きし、
皆様からの質問になんでもお答えいただく大変スペシャルなイベントです。

薬に頼らず栄養補強や自然療法を活用して
より健康で幸せになるためのヒントやアドバイスが満載です。

- なんらかの病気や症状でお困りの方
 - より健康に美しくなりたい方
 - できるだけお薬に頼りたくない方
 - 自然療法での改善を目指している方
 - 自分にあった栄養補強が知りたい方
 - その他、健康に関するアドバイスを必要としている方
- ぜひお集まりください。皆様のご参加とご質問をお待ちしています♪

ドクター・ギブソンと渡邊千春さんが生ライブで、
皆様から事前にお寄せいただいた質問にお答えくださいます。
なお、録画はございませんので、当日ライブでご参加ください。

開催日程

3月19日(金)・4月16日(金)・5月21日(金) 午前10:00~11:00

於

WebinarJam(ウェビナーJam)

参加お申し込みはこちらから ➔ www.questgrp.net/jp/productsupport



ドクター・ギブソンと渡邊千春さんへのご質問は、事前はこちらにご送付ください。

contactus@questgrp.net

皆様のご参加を楽しみにお待ちしております。

March—April Sp



季節の変わり目は要注意！ 風邪の予防と対策に必須の 「免疫力向上セット」

冬が終わって春を迎えるこの時期、気温の変化も激しくなります。うっかり体を冷やすと免疫力が低下し、体調を崩しやすくなったり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。

多くの方は、予防接種をしたり、マスクをしたり、手を洗うなどをして、風邪やインフルエンザにならないようにしています。

しかし、予防接種は、風邪やインフルエンザを予防するという証拠もなく、むしろ、私たちの体に害を与えます。マスクをすることにも限界があります。手を洗っても、その後にウイルスや細菌に触れたりすることで、効果がなくなってしまいます。

では、ウイルスから体を守り、病気を予防するにはどうしたらいいのでしょうか？
それには、あなたの免疫力を高めることです。
免疫システムは、毎日体内を攻撃する細菌、カビ、ウイルスや毒物といった、たくさんの侵入者からあなたの体を守る軍隊のようなものです。

Special Promotion

心も体も健全に

免疫システムが体を修復・再生するためには、必須の全てのビタミンやミネラルを必要です。「ネオパック」は、安全性が確認されたオーガニックの植物を原材料とする、14種のビタミンと23種のミネラル、30種の酵素などを含む自然の必須総合栄養素です。さらに免疫力を上げるためには、病気の原因となる活性酸素から体を守る抗酸化物質が必要になります。「ネオガードプラス」には、最高品質の抗酸化物質が含まれています。

また、体内の免疫物質のうち80%は腸内で作られるといわれています。「でるサポート」には、10種のプロバイオティクス(善玉菌)が含まれていて、これこそが免疫物質の生産者です。上質なプロバイオティクスを摂ることで、食物の消化・吸収・分解もスムーズになります。免疫力を強化

させるには、豊富なプロバイオティクスを摂ることも大切なのです。

クエストグループでは、これらの3つの製品がセットになった、「免疫力向上セット」を、風邪やインフルエンザの時期の備えて、販売しています。

抗酸化物質、亜鉛やセレンウムなどの必須ミネラルをより多く摂取するとインフルエンザを予防することができます。しかし、万が一、風邪を引いてしまった場合でも、亜鉛などの必須ミネラルを大量に摂取することで、早期に回復することができます。

この3種類の製品を一緒に摂ることで最高の相乗効果をもたらし、より効果的に免疫力を向上させ、心も体も健全に暮らせるようになります。ぜひ、「免疫力向上セット」をお試しください。

3月1日～4月30日限定のお得な特別キャンペーン

「免疫力向上セット」+「ネオガードプラス」 商品番号:30275 価格:\$155

「免疫力向上セット」を
ご購入の方に、
「ネオガードプラス」を
もう1本プレゼント!!



自分で自分の体の ゆがみや痛みを 解消できる エゴスキュー・体操



あなたの体はゆがんでいます。
ゆがんでいない人はいないと言っても過言ではありません。
エゴスキューは、体の中の正しく使われていない無数の筋肉を正しく機能させることで、
徐々にゆがみを矯正していきます。

エゴスキュー体操とは？

アメリカの解剖生理学者であるピート・エゴスキュー氏が、ベトナム戦争での自身の負傷と、その後のリハビリをもとに1970年代から開発研究を続けてきた体操です。

ふだんあまり使われていない筋肉に刺激を与え「筋肉を再教育」することで、体のゆがみを改善するという考え方で、アメリカでは40年以上にわたり多くの人に実践されています。スポーツ選手や俳優、医学関係者に支持されるだけでなく、ゆっくり体を動かす体操が中心なので、運動が苦手な人でも気軽に挑戦でき、体の痛みの改善や体の変化を実感する人が急増しています。

エゴスキューを無料で個別体験レッスン
今回、本誌『ナチュラル・ヘルス・ニュース』の読者だけに、個別体験レッスンを無料でご案内できることになりました。個別体験では、あなたの体の状態や症状に合わせて、いくつかのエゴスキュー・体操を実際にお試しいただけます。約1時間であなたの悩みや不安を丁寧にお聞きし、なぜ体が痛むのか？ どうしたら良いのか？ をお伝えします。痛み解消の専門家として厳しいトレーニングをアメリカ・日本で修了した、各スタジオのエゴスキュー認定セラピストが対応しますので、どんな質問にもお答えします。実際に体を動かしながら、体にどんな変化が起こるのかを体感してください。

『ナチュラル・ヘルス・ニュース』読者限定 無料個別体験レッスンはスタジオでもオンラインでも

① スタジオで個別体験

スタジオでセラピストとマンツーマンで体のお悩みや不安についてご相談いただけます。エクササイズもその場で直接指導を受けながらお試しいたげたい方にオススメです。



② オンラインで個別体験

オンライン(Zoom)のビデオ通話機能を利用して、体の悩みや不安についてご相談いただけます。各スタジオで体験を受けていただくのと同様に、セラピストが体の痛みや悩みなどを伺って、いくつかのエクササイズをお試しいただけます。



無料で利用できるZoomというソフトウェアを使って、インターネット通信します。

① スタジオで個別体験、もしくは② オンラインで個別体験をお選びいただき、お近く(ご希望)のスタジオへ「クエストグループのナチュラル・ヘルス・ニュースを見て」とお電話ください。

受付時間: 朝10時~夜18時(火曜日定休)

※完全予約制のため、事前に必ずお申込みください。お申込みの際に、体験への参加日時についてご予約やご相談も承ります。

東京セラピースタジオ ☎ 03-6456-4445

〒141-0021東京都品川区上大崎3-11-1 ハウス花房山301

JR山手線 / 東急目黒線 / 都営三田線 / 東京メトロ南北線 目黒駅より 徒歩5分

名古屋セラピースタジオ ☎ 052-961-3150

〒461-0001愛知県名古屋市東区泉一丁目22-29 ストックビル久屋3F

地下鉄桜通線 久屋大通駅【1B出口】より徒歩2分地下鉄東山線 栄駅より 徒歩8分

大阪セラピースタジオ ☎ 06-6155-8690

〒564-0028大阪府吹田市昭和町1-1 アイワステーションビル901

JR京都線 吹田駅 東出口南口より 徒歩1分



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～

皆様の健康改善の体験をお聞きするのが、私たちにとって何よりも嬉しいことです。ぜひあなたと、ご家族の体験談をシェアしていただきますよう、お願いいたします。あなたにとっては些細なことでも、読んだ方への勇気と希望になることがあります。

体験談は、ジャパン・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、電話取材の上、まとめるお手伝いをいたします。体験談を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。



無料オンラインセミナーのご案内

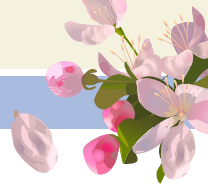
クエストグループとドクター・ギブソンは、メンバーの皆様がより健康になれる解決策や有益な情報をシェアさせていただくことに重きを置いています。その一環として、定期的にドクター・ギブソンをはじめとする健康の専門家を招いて自然療法についてのオンラインセミナーを開催し、毎回大

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

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



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、無料にて『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。



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。)

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。