



明けましておめでとうございます！新しい年が皆様にとって、素晴らしい一年になりますよう、心よりお祈りしております。これからも皆様の日々の健康のお役に立てるよう、より一層精進していきたく思いますので、どうぞよろしくお願いたします。

さて、今年初めのクエスト・ユーザーグループニュースではクエスト社の新キャンペーン『花粉症ケアセット』や冷えについてのお話など、為になる情報がいっぱいです。どうぞご覧ください。

<<<

花粉症ケアキャンペーンのお知らせ

>>>

昨年、大☆大好評を頂いたキャンペーン『花粉症ケアセット』が今年も登場！

つらく憂鬱な花粉の季節も、早めのケアで上手に乗り切りましょう。

クエスト社では、この時期にとってもお勧めなセット『花粉症ケアセット』をご用意しました。

花粉症ケアセット（商品番号：3050）

ネオガード2本とフラックスオイル1本セット。

1月15日～2月28日まで、通常価格\$122→特別価格\$105にてお求めいただけます。

今すぐ早めの対策で、今年の春を快適に♪

花粉症でお悩み以外の方も、ネオガードとフラックスオイルが通常よりもオトクに購入できるチャンス！！

どうぞこの機会にご利用ください。



花粉症ケアセット（商品番号3050）

通常価格 \$ 1 2 2 →

特別価格 \$ 1 0 5

1月15日～2月28日

☆☆☆花粉症Q&A☆☆☆

Q1) 花粉症の原因は何ですか？

A1) 根本原因は現代の食生活です。動物性食品や白砂糖、化学物質のとりすぎで肝臓や腎臓が異常をきたしてします。花粉症は過剰な免疫反応で起こる症状ですが、各臓器の機能がおかしくなれば、免疫のメカニズムも過激になってしまいます。

Q2) どうしてこのサプリメントのセットが花粉症にいいの？

A2) ネオガードに含まれる抗酸化ビタミン（ビタミンA・C・E）は細胞の修復に役立ち、鼻・のどの粘膜を強化してくれます。また、フラックスオイルにふくまれるα-リノレン酸は細胞膜のリン脂質の構造を変え、炎症やアレルギー反応を抑えてくれる働きがあります。いずれも花粉症のお薬と併用はOKです。

Q3) 花粉症を改善する食事法やケアを教えてください。

A3) 外から帰ったら、目や鼻の中を洗い、うがいをして、アレルゲンの花粉を洗い流しましょう。お勧めは1%濃度の塩番茶です。塩と番茶の成分が粘膜を引き締め、痒みをとってくれます。

また、動物性食品（乳製品・肉類）と甘いものを控えましょう。基本の食事を穀物菜食を中心にして、食べ過ぎ・飲みすぎをせず、臓器の負担を軽くしてあげましょう。腸を元気にする食物繊維や発酵食品もお勧めです。

ユーカリ、ペパーミント、ティーツリーなどのアロマオイルもお勧めです。ユーカリには抗炎症作用があり、お湯を張ったカップにエッセンシャルオイルを一滴落として蒸気吸入を行うと症状の改善に役立ちます。



☆☆☆冷えとりのすすめ☆☆☆

冷えとり健康法について、ご存知ですか？「冷え」と聞くと、手足が冷たく感じる「冷え性」と思い出す方が多いとは思いますが、実はそれだけではありません。今回のニュースレターでは、この「冷え」と「冷えとり」について紹介します。冷えとり健康法は誰でも簡単に実行できる健康法です。内臓の動きもよくなりますので、栄養補強の効果も倍増です。是非参考にして下さい。

○「冷え」は万病の元 ○

「冷え」と「食べすぎ」が万病の原因です。「手足がほてるから体は冷えていない」という方がいますが、自分では全く「冷え」を自覚していなくても、重症の「冷え」を持っている方が多くいます。「冷え」の状態とは足元よりも上半身の温度が高いことをいいます。体が冷えると、血流が悪くなり、必要な栄養素や酸素が十分に届かなくなります。さらに、血液の新陳代謝が悪くなり、毒素がどんどん溜まっていきます。そして細胞の機能が低下したり狂ったりします。こんなことが内臓の中でも起きるので、内臓機能の低下をきたすだけでなく、病的物質の産出（結石など）、免疫力の低下、潰瘍形成、腫瘍細胞の発生などにつながるのです。体に備わっている自己治癒力も、「冷え」があると十分に働きません。下にあげる方法を是非お試しください。

「冷え」をとることで、血液循環がよくなり、細胞も正常に働き、自己治癒力も活性化していきますよ。

“冷えとり健康法”について詳しく知りたい方は、「万病を治す冷えとり健康法」（農文協）：進藤義晴 をお読みください。お勧めの1冊です！

<冷えがたまっている人の症状>

- 熱い物や丼を食べると鼻水がでる。
 - よくのぼせる。上半身、特に顔が赤くなり汗が出やすい。
 - 暑がりである。
 - 直射日光が苦手。
 - 熱いお風呂が大好き。
- ※「冷え性」と自分で感じる人や、よく汗が出ない人は、もっと重症の冷えを持っています。

<「冷えとり」のポイント>

1. 半身浴（毒素・老廃物・疲労物質の排出ができます。）
 2. 頭寒足熱（靴下の重ね履きやレッグウォーマーなどを上手に利用して、足元を温めてくださいね。絹は毒素排出効果・保温効果が高い優れものです。）
 3. 腹七分目の食事（農薬・化学肥料を使っていない旬のものや、体を温めるものをとるようにしましょう♪）
 4. 腹式呼吸（いつでもどこでも誰でもできる健康法！）
- この4つのポイントを、無理なく自分のできる範囲で毎日続けることが重要です。

私の膠原病の完治には、栄養補強や解毒だけでなく、食生活の改善と冷えとり健康法を一緒に行ったのも非常に大事なポイントです！栄養補強に冷えとりを組み合わせることで、どんどん体調が変化していきました。皆様にも心からお勧めいたします。質問等もお気軽にどうぞ。（スタッフE）

スタッフMの冷えとり体験談

栄養補強を始めて4年目、絹と綿の靴下の重ね履きを試してみました。

「絹と綿というありふれた素材の組み合わせだけで、本当にそんなに効果があるんだろうか？」と、半信半疑ながらも、冷え症が解消されるといいな〜くらいの気軽な気持ちで履いてみると・・・。

2〜3日後から、高熱がでたときのような体のだるさ（でも実際に測ると熱はない）や、胃の気持ち悪さ、昔使ったステロイドの影響か、手が真っ赤になりひどい湿疹がぶり返すなど、次々と色々な症状が出てきて驚きました。

栄養補強に、腸クレンジング、解毒も何度もしていますがそれでもこんなに好転反応が出るものなのですね。

その後は症状もなく、より健康になりました。

下半身を暖める大切さを実感したので、家では靴下の重ね履きは勿論、絹のはらまき、外出時には絹のレッグウォーマーなど今では、しっかりと暖めることを意識しています。

◆スタッフが愛用している冷えとりグッズをご紹介します！
栄養補強と同時に行う“冷えとり健康法”は健康への近道となりますよ。

1. 靴下重ね履きセット (2,000円 税込み、送料180円～)

最初に絹の5本指靴下→綿の5本指靴下(または指なし)→絹の靴下→綿の靴下と、絹と綿の靴下を交互に重ねて履くのが基本です。重ねるほど暖かく、毒素を吸い取る効果も大きくなります。

綿の代わりにウールを使うと、さらに暖かいです。

スタッフの愛用は蒸れない絹のインナーとあったかウールの重ね履きソックスです。

シルクソックスは肌に触れる部分(縫い糸以外)はすべて絹素材で仕上げています。

まず1枚目にシルクソックス(カラー/生成り)2枚目にウールソックス(カラー/グレー)を履きます。

フリーサイズなので、女性も男性もサイズ27cmくらいまでならゆったり履いていただけます。ウールソックスは女性だとひざ下まで長さがあり、ふくらはぎもぼかぼかです。家事、お風呂上がり、リラックスタイム、そして寝る時にもどうぞ！！

この2枚は履くだけで、冬のフローリング床でも冷えを感じにくく、今の時期にピッタリな靴下です。冷えとり健康法が初めての方も、大変取り組みやすい重ね履きセット。五本指ソックスが苦手な方は、指が分かれていない先丸タイプもご用意しております。

*靴下の重ね履きで、長年の足のむくみが一気に解消しました。足首の痛みも回復が早まりました！(スタッフE)



靴下重ね履きセット

2. レッグウォーマー (2,000円 税込み、送料180円～)

お勧めはしめつけない絹の二重織のレッグウォーマーです。これをつけていると冬でもふくらはぎが冷えません。シルクなので、暖かいのにムシません。

レッグウォーマーは足だけでなく、うでのサポーターとしてもお使いいただけます。

シルクのレッグウォーマーはいくつか持っていますが、最近はずいぶんこのレッグウォーマー

ばかりに手が伸びてしまいます。肌触りがよく、厚みがあって暖かなので冬の外出にはかせません。

(スタッフM)



レッグウォーマー

*朝、手のこわばりや肘痛で辛い方は、夜にうでにつけて眠ると血流がよくなり症状が軽減します。更に絹の手袋もお勧めです！(スタッフE)

3. 腹巻き (9,000円 税、送料込み)

腹巻きもやはりお勧めは絹製品です。毛糸や綿の腹巻きは保温にはいいのですが、その汗で体を冷やしたりしてしまいます。絹の腹巻きは、綿の2倍汗を吸収し、しかもいつもサラサラです。絹の毒だし効果もアリ！

紹介するのは、腹巻きというイメージを裏切る、高級シルクを使った柔らかいニット製です。

二重になっていますが、伸ばして一重にすると、ワキの下からお腹、腰の下まで包めます。

(一重にして伸ばすと長さ84センチ！)

生地に厚みがあるので、一重で十分暖かく、さらに遠赤外線効果のあるセラミックもついています。

寒さに弱い私ですが、これがあると、どんな寒い日の外出も楽です。

夜中にトイレに起きることがある方、腰やお腹が冷える方は、これをつけて休むのもお勧めです

(その際は、ゆったりしたLサイズをお選びください)。(スタッフT)

平らに置いた時の胴囲(ニットですので、前後1cmが許容範囲となります)

Mサイズ 51cm Lサイズ 55cm(製造元の説明では、Lサイズは、胴囲80-100cm対応ですが、大人は、Lがお勧めです。色は生成のみ。



腹巻き

●ユーザーグループ通信販売について●

通販サイトのオープン企画として、限定販売で暖かい靴下を今号でご紹介することをご案内いたしました。サイトの立ち上げが予定より遅れております。前号でご案内させていただいた後、沢山の方からお問い合わせなどいただき、楽しみにしていただいている皆様には大変お手数ですが、興味のある方は電話またはメールで購入方法についてお問い合わせ下さい。

現在のところ、上記3点の冷えとりグッズの他、下に紹介するお野菜、人参りんごジュース、お米(無農薬)の取り扱い(食品は全て税、送料込み)をしております。

1. 産地直送！安心旬野菜ボックス(千葉県産) 2,880円

千葉の房総半島で作っている、とれたての美味しい旬野菜(8~10種類)を詰め込んだセットです。

房総半島では独自の基準を設け、危険な農薬使用を禁止しており、安全な野菜作りに取り組んでいます。



2. 人参りんごジュース(6本入り/24本入り) 3,900円/12,600円

畑で冬を越した、あま〜い越冬人参(無農薬無化学肥料栽培)と

長野県の減農薬特別栽培のりんごを使用した、とっても美味しいジュースです。



3. お米(無農薬) 白米5キロ/玄米5キロ 3,980円

自然食品店のお米、宅配の自然栽培米、いろいろ試しましたが、味でこのお米に勝るものはありませんでした。土鍋で炊くとより美味しく炊けます。

ウェブショップのオープンをお待たせして大変申し訳ありませんが、準備が整い次第お知らせいたしますので、もう少々お待ちください。



★健康維持セットもうすぐ終了！～1月31日まで★

現在、クエスト社にて期間限定でご提供中の『健康維持セット』が今月31日で終了します。
毎日の必要な栄養素（ビタミン・ミネラル・酵素）がバランスよく配合してあるベースサプリメント「ネオパック」と、腸内環境を整えるために欠かせない植物性乳酸菌「でるサポート」の組み合わせが、通常価格\$115のところ、特別価格\$100とお買い得です♪
お早めにどうぞ！

★ビタミン・ミネラルはどれか1つでも不足すると体内で上手に働けません。栄養補強には、まずは基本となるサプリメント「ネオパック」を摂ることをお勧めします！

＜健康維持セット＞（商品番号：3030）
ネオパック1箱（7粒*30袋入り）+でるサポート1本（60粒）



（商品番号：3030）

通常価格\$115→

特別価格\$100

1月31日まで！

＜クエスト・ユーザーグループからのお知らせ＞



＜薬剤師：枝松の1～2月の専門相談日＞

1月26日（火）、2月5日（金）、8日（月）
16日（火）、25日（木）（10～13時）
1月28日（木）、2月2日（火）、10日（水）
18日（木）、22日（月）（13～16時）

＜アトピー専門相談＞

毎週金曜日（1日3名限定）

＜相談電話を利用した会員さまの声＞

今日はありがとうございました～。元気100倍、勇気100倍です！（東京都Y.S.さん）
先日は、いろいろ役に立つ情報を教えていただき、嬉しかったです。（広島県J.Hさん）
本当に昨日、相談にのっていただけて良かったです！もっと早く電話相談すればよかったと思いました。（愛知県 R.U.さん）
☆みなさまもお気軽にご利用ください。

小冊子の申し込み、専門相談のご予約（薬剤師専門相談、アトピー専門相談）、ユーザーグループへのご質問、ご意見は QuestUG@mac.com または 相談電話03-3969-9070（10～16時 土・日・祝を除く）まで。

体験談大募集！

クエスト・ユーザーグループではあなたの体験談を募集しています。形式、字数は問いません。
掲載させていただいた方には50ショッピングポイント（約5000円相当）を進呈いたします。

QuestUG@mac.comまでお気軽にお送りください♪

UG発行 小冊子第一弾！

「アトピーと向き合う」 A5 64ページ フルカラー
ステロイドを約15年、免疫抑制剤を約3年使ってきた著者が、自然療法でアトピーを克服してきた記録です。
アトピーに限らず、体の不調を克服したいと思うすべての人に読んでもらいたい1冊です。



無料でプレゼントしています♪
まだ読んでいない方は、是非！

☆☆留守番電話対応について☆☆

ユーザーグループの電話相談時間は、現在のところ平日10時～16時のため、仕事などで、ご相談できないという方、メールを書く時間がないという方のために、受付時間帯以外は、留守番電話でご用件を承っています。
代表電話番号03-3969-9070に電話を頂きますと、メッセージが流れますので、その後、会員番号、お名前、ご相談内容ははっきりとお伝えください。そして最後に、こちらからお返事するのにご都合の良い方法（電話、メールなど）をお知らせください。



＜クエスト・ユーザーグループ＞
WEBサイト：<http://www.questuser.jp>
メールアドレス：QuestUG@mac.com
電話番号：03-3969-9070

ユーザーグループ・ブログ
<http://d.hatena.ne.jp/questuser/>