



クエスト・ユーザーグループニュース Vol.19

2013年1月号

明けまして、おめでとうございます！皆様にとって、素晴らしい一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年も皆様の日々の健康のお役に立てるよう、サポートスタッフ一同、より一層の精進を重ねてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今年最初のクエスト・ユーザーグループニュースでは、新キャンペーン『花粉症ケアセット』のご案内を始め、盛りだくさんの内容でお届けします。どうぞゆっくりご覧ください。

<<キャンペーンのお知らせ>>

そろそろ花粉の気になる季節がやってきます。

クエスト社では、毎回大好評をいただいている、
特別限定セットの『花粉症ケアセット』を今年もご用意しました！

抗酸化ビタミン剤が入ったネオガードと炎症やアレルギーに
良いとされるフラックスオイルの強力セットです。

しかも、多めに飲めるようにネオガードは2本入り♪

ご愛用中の方も、まだお試しいただいていない方も、
このお得な機会にぜひご利用ください。



花粉症ケアセット (商品番号3050)
ネオガード2本+フラックスオイル1本のセット
通常価格\$122→ **特別価格\$105**
1月15日～2月28日まで

<飲み方の目安>

- ★ネオガード・・・1日4粒目安。食後に2～3回に分けてお摂りください。初めての方は少量からお摂りいただくことをお勧めします。慣れてきた方は、体調を崩しそうな時、解決したい問題がある場合は、増量するなど体調に合わせて増減してください。
- ★フラックスオイル・・・1日3粒目安

＊花粉症でお悩みの方から、ガードとフラックスオイルを増量したら、辛い症状がずいぶんラクになりましたとよくご報告をいただきます。ガードは、通常量の1.5～2倍、フラックスオイルは、6～15粒に増量される方も。増量については、体調に合わせて様子を見ながらお試しいただくことをお勧めします。

ダブルポイントキャンペーン もうすぐ終了!!

現在、『理想健康セット女性用』を2セットのご購入の方に、
通常、ポイントが購入価格の10% (36ポイント) のところ、
今だけ2倍の72ポイント (約6,336円分) を進呈中♪

ご利用はどうぞお早めに～！



1月31日(木)まで

理想健康セット女性用：2セット
(商品番号:3010P) \$360

※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

スーパーデトックス4(SD4)プログラム 近日発売開始!!



【セット内容】

1. できるもんね (1ヶ月セット)
2. 4週間の専任アドバイザーによるサポート
3. SD4プログラムマニュアル
4. レシピブック
5. ジャーナル

通常価格\$250のところ、**発売記念スペシャル価格 (商品番号：3550) として、2月末まで、\$225にてご提供！**

<SD4プログラムのお問い合わせ先>
クエストグループ・ジャパンサポートセンター
03-5915-0345
Eメール：post@questgrp.jp

WWW.QUESTUSER.JP

花粉症Q&A

Q1) サプリメントと花粉症の薬との併用は大丈夫ですか？

A1) 花粉症の薬である抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬については、栄養補強との飲み合わせは、問題ありません。

(注：花粉症以外の薬につきましては、必ずお問い合わせください)



Q2) 花粉症の原因は何ですか？

A2) 食生活、大気汚染、生活環境など様々ありますが、根本的な原因の中でも現代の食生活の影響が大きいとされています。動物性食品や白砂糖、化学物質の摂り過ぎで、肝臓や腎臓が異常をきたしています。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。

Q3) 春になると、ものすごい目のかゆみが出ます。くしゃみ、鼻水はないのですが、これも花粉症ですか？

A3) 花粉症は、人によって症状は様々です。多くは、くしゃみ、鼻水ですが、目のかゆみや花粉に触れたところ（顔、腕など）に湿疹がでるだけの人もいます。

気になるなら、一度受診されてみるといいでしょう。

Q4) 花粉症は遺伝しますか？自分が花粉症なので、子どもに出ないか心配です。

A4) 遺伝的にアレルギーになりやすい人がいるという報告はありますが、考えてみてください。少し前の日本には、そんなにアレルギー患者はいませんでした。アレルギーの発症には、環境の変化や食生活などの要因が大きく占めています。まずは、家族の生活習慣を見直していきましょう。

Q5) どうして、ネオガードとフラックスオイルのセットが花粉症にいいの？

A5) ネオガードに含まれる抗酸化ビタミン(ビタミンA・C・E)は細胞の修復をサポートし、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含まれる 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。

Q6) 花粉症を改善する食事法やケアを教えてください。

A6) 外から帰ったら、目や鼻の中を洗い、うがいをしてアレルギー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、かゆ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。基本の食事は穀物菜食を中心にして、食べ過ぎ、飲み過ぎをせずに、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。ユーカリには抗炎症作用があり、お湯をいれたカップなどに、アロマオイルを一滴落として、蒸気吸入を行うと症状の改善にも役立ちますよ。

☆体験談大募集☆

あなたの体験談を募集しています。

「こんな良い変化があった」、「まだ回復途中かもしれないけど、ここがかわってきた」などの嬉しい変化がありましたらユーザーグループまで、ぜひお知らせください。体験談がとても励みになっているというお声もたくさんいただきます。皆様からのご応募をお待ちしております！！

*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4,400円相当！）を進呈いたします。 QuestUG@mac.comまでお送りください♪



～毎日の生活から正しい免疫力を取り戻そう～

薬剤師の健康ミニコラム



花粉症、気管支喘息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患と関節リウマチや膠原病などの自己免疫疾患は、同じ種類の病気と考えられていることをご存知ですか？

アレルギー疾患は、外部の抗原に対して免疫反応が起こる疾患なのに対し、自己免疫疾患は、内因性のアレルゲンによるアレルギー反応であり、その機序は同じです。すでに厚生労働省では、アレルギー疾患と自己免疫疾患を合わせて免疫アレルギー疾患とし、20年も前から対策を取り始めています。しかしながら、免疫アレルギー疾患の患者数は年々増加し、今や国民のおよそ30%にのぼっています。

なぜ、免疫アレルギー疾患が発症するのでしょうか？これは、免疫機能が正常に動いていない状態、すなわち免疫の異常からきています。私たちの健康を守る免疫力が低下すると、ガンや感染症にかかりやすくなるのに対し、免疫に異常をきたすと、アレルギー疾患や自己免疫疾患にかかりやすくなります。そして、免疫異常は、免疫力そのものを低下させてしまいます。

免疫力を狂わせる原因として、遺伝的要素、環境の変化や食生活の変化、ストレスの多様性などの要因が挙げられており、様々な研究が行われていますが、免疫異常を引き起こす大きな原因は、私たちの生活習慣です。簡単に言えば、「食生活＋冷え＋運動不足」が、免疫異常を引き起こしているのです。

◆食生活

食生活は、免疫バランスに大きな影響を与えます。5大栄養素である、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルを十分にバランスよく摂らなければ、免疫に働く組織がうまく機能していきません。日本人の年間一人あたりの野菜の摂取量も減りつつありますし、加工食品やインスタント食品、ファーストフードに代表される偏食的な食事やダイエットなどで、栄養素の欠如を繰り返し行っています。また、食の欧米化が進み、肉や肉加工食品に代表される動物性たんぱく質を摂り過ぎると、免疫バランスを崩す原因となります。つまり、消化により時間がかかるため、腸内で腐敗醗酵を起こして、たくさんの悪玉菌などの毒素が生産されるのです。特に脂肪の摂り過ぎは、免疫の働きに異常をもたらし、自己免疫疾患を招く可能性が高くなります。また、白砂糖の摂り過ぎも、微量栄養素の欠如、腸壁のバリア破壊、副腎へのダメージを引き起こし、アレルギー症状を悪化させます。化学調味料や添加物も同様です。

◆冷え

昔から「冷えは万病のもと」と言って、冷えは免疫力を大きく左右します。体温が低いと体内の細菌に対する抵抗力が低下し、腸内では悪玉菌などの有害菌が増殖して様々な病気の原因になってしまいます。頭寒足熱を心がけ、しっかり下半身を温めることと、腹巻がおすすめです。お腹の冷えを防止するとともに、お腹をしっかり温めることで血流もよくなるので、リラックス効果も得られます。

◆運動不足

運動不足が冷えを起こすと言ってもいいくらい、冷えと運動不足は強いつながりがあります。運動不足により、全身の血液の循環が悪化し、末端冷え性などの手足へ血液が行かない症状を引き起こします。さらに運動不足は筋力を低下させ、体熱を生み出せなくなるのです。免疫力を高めるにも、適度な運動が効果的です。体内にウイルスが侵入してきた時に、体を守る白血球も、運動することによって、より活発に働くようになります。毎日出来る範囲で、楽しみながら運動を継続することがポイントです。ただし、過剰なトレーニングは体に負担となり、かえって逆効果になりますのでご注意ください。

最後に、薬や抗生物質への安易な依存は、免疫力の低下につながります。また、免疫が弱まった時、ウイルスや病原菌などが体内に入りやすくなるため、さらに薬に頼ってしまうという悪循環に陥りがちです。免疫力低下→病気→薬という安易な繰り返しを防止することも大切です。薬や抗生物質を服用しないということではなく、それだけに依存せずに、人が本来持っている免疫力を高めていくことで、病気に負けない体づくりを目指すことが重要です。

一度発病してしまった免疫アレルギー疾患は、完治するのが難しいと言われています。それでも免疫力を正常に戻せば、症状を抑えることができますし、完治も可能です。今までの何気ない生活習慣や食事を見直してみてください。まずはバランスの良い食事を摂るように心がけましょう。それと、適度な運動、十分な睡眠、精神的疲労（ストレス）や肉体的疲労を残さないなど、基本的な生活リズムを守ることが一番大切です。

<< 免疫異常を整えるお勧めのサプリメント >>

◎ネオガード：ビタミンA・C・E、セレン、亜鉛が免疫の働きの低下を防ぐ働きをします。

◎フラックスオイル：オメガ3脂肪酸が炎症反応を抑え、免疫異常を改善します。

◎でるサポート：植物乳酸菌で腸内環境を整え、免疫の仕組みを正常にします。

おさまの免疫力も、「ネオガードチュアブル」と「おなかサポートチュアブル」で、しっかり整えていきましょう。

免疫力を高く維持することで、インフルエンザ対策にも。

◎ネオフレックス：隠れた花粉症へのお助けサプリメント。MSM（メチル・スルホニル・メタン）には、痛んだ細胞を修復・再生する作用があり、バリア機能を強化すると考えられていて免疫の過剰反応を抑えると言われています。

<でるサポート>



価格\$45
(60粒入り)

<ネオフレックス>



価格\$42
(90粒入り)

ユーザーグループオリジナル小冊子のダウンロード版を会員様に限り、無料進呈中！

クエスト会員様に限り無料にて、ユーザーグループオリジナル小冊子「アトピーと向き合う」、「リウマチ／膠原病と向き合う」のダウンロード版をお読みいただけます。

☆ご希望の方にはリンクをお送りしますので、ユーザーグループメール：QuestUG@mac.com または、電話：03-3969-9070までご連絡ください。なお、ユーザーグループのHP (<http://www.questuser.jp>) からもお申し込みいただけます。

☆冊子版（400円／手数料・送料込）につきましては、現在、「アトピーと向き合う」のみございます。

ご希望の方はユーザーグループのHP (<http://www.questuser.jp>) からお申し込みください。

☆オリジナル小冊子シリーズ☆

①『アトピーと向き合う～脱ステ・脱プロ・自然療法～』（全64ページ／画像集あり）

ステロイド外用薬を約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た記録。

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一冊です。

※巻末には24年間ステロイドを使用し内臓障害を併発しながらもアトピーを完治させたユーザーグループのアドバイザーによる、自然療法を始める前に、心理的、社会的に準備しておくべき要点を6ページにわたり、まとめました。

②『リウマチ／膠原病と向き合う～自然療法で回復を目指す人のためのガイドブック～』（全90ページ）

リウマチ／膠原病からの回復を目指して、自然療法に取り組んでいる方向けのガイドブックです。

リウマチ／膠原病を解決しようとクエスト社の製品を使い始める方は大変多くいらっしゃいます。健康問題を解決するには、病気についてきちんと理解し、どのように生活を見直していったら良いのかを知ることが大切です。体に良いとされていることが、リウマチ／膠原病の方には無理がある場合もあります。また、回復過程に、さまざまな体調の変化が訪れます。回復のためには、そうした変化を好転反応として、きちんととらえ、自分の体調を向き合い「治してもらおう」という考えから離れ、自分の心とも向き合う必要があります。そのためのヒントをまとめました。ご家族の方にも読んでいただきたい一冊です。

<クエスト・ユーザーグループからのお知らせ>



☆ユーザーグループでは、お勧めのサプリメントやサプリメントの効果的な飲み方、好転反応の乗り越え方、ご予算に応じたサプリメントのご提案・・・など、電話、またはメールにて相談を承っております。また、様々な健康問題を抱えている方のために、電話での専門相談（予約制）もお受けしています。安心してクエスト製品をお使いいただくためにも、お気軽にご利用下さい。

＊薬剤師：枝松の専門相談日のご案内＊ご予約はお早めに

1月：18日（金）、21日（月）、25日（金）、30日（水）

2月：4日（月）、8日（金）、13日（水）、19日（火）、

22日（金）、25日（月）

※ご予約時間はいずれも「10時」「11時」「12時」の1日3枠となっております。

◎直前のご予約は取りにくい場合もございます。また、1月の専門相談については、通常月に比べてご予約も混み合う可能性がございますので、ご希望の方はどうぞお早めにご予約ください。

◎薬とサプリメントの飲み合わせなど、メールでのご相談もお受けしております。お気軽にお問い合わせください。

（アドバイスやお返事に多少お時間をいただく場合もございます）

★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、受付時間外以外は、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。

☆サプリメントの相談や、専門相談の予約（薬剤師相談、アトピー専門相談）は、QuestUG@mac.com

または、電話03-3969-9070（10～16時 土・日・祝日を除く）までお気軽にどうぞ。

<クエスト・ユーザーグループ>

●WEBサイト：<http://www.questuser.jp>

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