



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、花粉症について取り上げてみました。どうぞゆっくりご覧ください。

<<キャンペーンのお知らせ>>

憂鬱な花粉のシーズンが近づいてきました。

この時期、皆様から大変ご要望の多い『花粉症ケアキャンペーンセット』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フラックスオイルの強力セット。
しかも、多めに飲めるようにネオガードは2本入り♪

ぜひ、このお得な機会にお試してください。



<飲み方の目安>

◎ネオガード
1日に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、解決したい健康問題がある場合は、増量するなど体調に合わせて増減ください。

◎フラックスオイル
1日3粒目安

◆花粉症ケアキャンペーンセット

(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

☆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楽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倍～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。

<<花粉症ケアキャンペーンセットに含まれている栄養成分>>

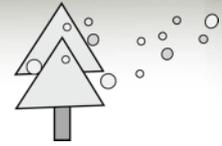
●ネオガード●

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、亜鉛、セレンウム、その他（ブルーベリーパウダー、茶抽出物、ターメリック、松の表皮のエキス、いちよの葉エキス、ガーリック、海藻）

●フラックスオイル●

亜麻仁オイル（αリノレン酸、リノール酸、オレイン酸、その他脂肪酸）

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いての飲み合わせは、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うでしょう。

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)花粉症ケアセットを飲み始めたら、花粉の症状が酷くなったり、頭痛や吐き気などが出てきています。

これが好転反応なのでしょうが？

A6)体の機能が正常に戻り、回復に向かう時に、一時的に不快な症状が現れたり、病状が悪化するように感じることがあります。これが好転反応であり、体が好ましい方に転ずるときに起こる反応で、自然療法(根本療法)で現れます。好転反応の典型的な症状としては、頭痛、倦怠感、眠くなる、便秘、下痢、湿疹、吐き気、体や関節の痛み、その他自分の弱い部分、昔患った箇所の問題がでる場合や、鼻水、咳、発熱など風邪のような症状や、イライラ、落ち込むなど、心にも現れてくる場合があります。

程度は人によって様々で、ほとんど感じない方もいますし、何回も繰り返し起こる場合もあります。いずれにしても、好転反応の症状が出ながら、体は快方に向かっているので心配はいりません。

Q7)好転反応を早く乗り越えるには、どうしたらよいですか？

A7)体の循環をよくして、早く毒素を出すために、お水をしっかり飲みましょう。1日にぬるま湯1.5~2リットルを目標に飲むことがおすすめですが、腎臓に負担をかけないように1口ずつ口に含むようにして、ご自身のペースで飲んでください。積極的に体を休ませることも大切です。また、好転反応が辛いときは、「ネオガード」の量を半分に減らしてみたり、1、2日休んで様子を見てください。好転反応が出て不安があったり、どのように対処してよいかわからない時はユーザーグループまでご相談ください。

Q8)花粉症を改善する食事法やケアを教えてください。

A8)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。



薬剤師の健康ミニコラム



～花粉症シーズンこそ気をつけたい生活習慣～

毎年この時期になると、みなさん春の辛い症状が気になるのではないのでしょうか。もはや国民病とまで言われる花粉症のシーズンです。花粉症の原因は、杉花粉の増加、大気の汚染など環境要因もありますが、根本原因は自律神経の乱れから生じる免疫異常です。私たちは環境要因を変えることは出来ませんが、自律神経の乱れは、私たちの生活習慣を見直すことで改善していくことができます。特に、この時期は年末年始で食べ過ぎや飲み過ぎをしたり、風邪が流行る時期や受験シーズンと重なったりと、体調は不安定になりやすいです。花粉シーズンはいつも以上の体調管理が必要です。

◎花粉症予防に大切な生活上の注意点◎

◆バランスのよい食事

栄養が偏ると免疫力が低下します。またインスタント食品やファーストフードなど添加物の多い食品や脂っこい食事はアレルギーを誘発します。



◆十分な睡眠

睡眠不足で体力が落ちると症状は悪化します。花粉シーズンは特に早寝するように心掛けましょう。

◆軽い運動

運動不足は体力低下、筋力低下を起こし、またそれは体温低下に繋がります。体温が低下すると、免疫力も下がります。



◆疲れやストレスを溜めない

ストレスが溜まると、体は過剰に花粉に反応するようになります。また、疲れた時は無理せず休養し、生活リズムを崩さないようにしていきましょう。

◆花粉を取り込まない

「花粉を取り込まないこと」ということ以外は、健康維持によく言われていることですね。花粉症の初期治療法として、症状が悪化する前から薬を服用する方もいらっしゃいますが、やはり日頃の生活習慣から、花粉症を悪化させない、そして花粉症にならない体を作ることが大切なのです。

薬剤師専門相談日程

1月:21日(火)、24日(金)、31日(金)

2月:4日(火)、12日(水)、14日(金)、
19日(水)、25日(火)、28日(金)

※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。

チョコレートと花粉症

花粉症対策に気をつけてもらいたい食べ物はいろいろありますが、ここでピックアップしたいのはチョコレート。特に花粉症シーズンはバレンタインデーと重なることもあり、いつも以上にチョコレートを食べる機会が多くなるのではないのでしょうか。

確かにチョコレートの成分であるカカオには、たくさんの成分が含まれています。その中でも、テオブロミンは花粉症の症状を引き起こすヒスタミンの放出を抑制しますし、カカオポリフェノールは炎症部位の活性酸素の除去に働きます。

しかし、チョコレートは砂糖の多さが問題です。通常ミルクチョコレートの糖分量は、全体の約50%です。砂糖の摂り過ぎに注意が必要なのは、花粉症患者に限ったことではありません。砂糖は体内に備蓄してある、ビタミンやミネラル、ビタミンB群を大量に消費し、栄養を奪ってしまうのです。

その結果、血液を酸化させる、身体を冷やす、悪玉菌を増やして腸内バランスを狂わせるなどの様々な弊害を生みます。また、チョコレートには乳脂肪も多く含まれています。乳脂肪も、腸内の悪玉菌を増やしたり、活性酸素を発生させたりする作用があり、アレルギー疾患のある人には悪影響を及ぼします。

今年のバレンタインデーは、花粉症もちの人には、チョコレート以外のものをプレゼントした方がいいかもしれませんね。



<私のリウマチ卒業記！大阪府 M様>

2011年春から手のこわばりや関節痛が出始め、リウマチ因子はマイナスでしたが、その他の検査結果、症状などから9月に「陰性のリウマチ」と診断され、アザルフィジンを飲み始めました。

最初は暗い気持ちにもなりましたが、自分を見つめなおす機会が与えられたと思って情報を集め、10月にはリウマチ感謝さんのHPを見つけてサプリメントは11月から始めました。

その間検査数値は上下し、12月には次回上がったならリウマトレックスをと医者から言われましたが、断薬を目指しているので断り、体調を見ながら翌年2月には医者に断薬を宣言し決行しました。断薬後は上部頸椎調整にも通い始めました。

断薬後数値はやや上がりましたが、一喜一憂しないようにしていました。リウマチと診断されるまでは30代から扁桃炎を繰り返し、抗生剤で対応していたこともあり、好転反応は、最初から扁桃炎らしき喉の痛み、熱、頭痛、口内炎、ヘルペスなどを経験しましたが、断薬後は体の痛み、そして腸クレンジング、次にヒールとメントを加えることで皮膚に紅斑、口内炎が頻繁に出てきました。ものすごい眠気やトイレのふたが両手でないと上げられない時期もありましたが、着実に体調は良くなっていきました。

私は観劇が趣味で、通常1つの公演に3-4回行きます。診断された頃は気分の落ち込みもあって少し休みましたが、少し良くなってきてからは、行くたびに拍手する手の痛みがなくなってきたのが嬉しくて劇場に通っていました。

夏には夜更かししがちになっていたことなどもあり、ちょっと足踏みしましたが、自分が治ったことをイメージできるようになってからは、順調だったと思います。2012年12月には検査でも問題なくなり、晴れてリウマチ卒業となりました。リウマチになって真の健康を考えるようになりまし、本当に日常「ごきげん」に暮らして行きたいと思うようになりました。

<ネオセルで、妹の鬱がよくなりました 埼玉県 W様>

私の妹は、長い間鬱病に悩んでいました。近くに住んでいないため年に一度くらいしか会えないのですが、会う度に症状が悪くなって行くのを見る事を辛く感じていました。

昨年6月にクエスト社のシンポジウムで、ギブソン医師が「鬱は栄養で症状を改善できる」と言っておられたので、妹にも効果があると思い早速ネオセルを送りました。飲み始めて1ヶ月過ぎた頃に、メールが届きました。それまではメールが来ることもなかったので驚きました。メールには、ネオセルを飲み始めてから、気持ちが安定した事、以前は外出する気持ちになれなかったのに、散歩に行けた事などが書いてありました。その後も順調に回復しており、次のようなメールも毎月のように送られて来るようになりました。

=====
 <中略>実は今日、心療内科の受診日だったのです。いつもは車で連れて行ってくれるのですが、仕事が入ってしまい、私は1人で電車に乗って行かなければならなくて。病院に辿りつけるか不安で不安で・・・でも、行かれたのです。乗り換えもあったのですが、ちゃんと病院に着きました。前なら絶対無理だったのですが。これもサプリの効果なのかな？病院でも、良く1人で来られたね、進歩したねと先生にも看護師さんにも褒められました。本当にありがとうございました。

これからも続けて飲んでみたいと思います。

=====
 その後には、コンサートへ行けたことや、美容院へ出かけたことなどの報告もあり、順調に回復している事を聞くと自分の事のように嬉しく思います。

体験談大募集！

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5,000円相当！）を進呈いたします。QuestUG@mac.comまでお送りください♪



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で、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。

(1冊子につき、お1人様1回限り無料でご利用いただけます。2回目以降の請求は有料となりますのでご注意ください)

☆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」のみがございます。

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。



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てきた記録。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1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。

『アトピーと向き合う～脱ステ・脱プロ・自然療法～』目次

はじめに	2
01アトピー経歴	5
02薬を断ったきっかけ	8
03脱ステ後の治療①～通院していた頃～	9
04脱ステ後の治療②～「治してもらう」という意識を捨てる～	12
05脱ステ前に試みたこと～体の中をキレイに～	13
06好転反応という考え方に合う	15
07栄養補強に出会う	17
08好転反応の嵐を乗り越える	19
09腸クレンジング～傷がない柔らかい肌～	27
10重金属の解毒①	29
11重金属の解毒②	33
12ヒールとメンドによる解毒	39
13二度目の腸クレンジング、ヒールとメンド&近況	50
14アトピーについて思うこと	52
15アレルギーマーチってご存知ですか?	54
おわりに	55
自然療法で完治を目指す前に サポートスタッフより	56
編集後記 クエスト・ユーザーグループ	62

画像集 I
p.23～

画像集 II
p.35～



②『リウマチ／膠原病と向き合う』(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、自分の体調と向き合い「治してもらう」という考え方から離れ、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。

*巻末の体験談集IIでは、多くのリウマチ／膠原病から卒業した方の例の中から、3人の方の回復過程を詳しくご紹介した未発表の体験談も掲載しています。回復途上の皆様の参考にさせていただければ幸いです。

『リウマチ／膠原病と向き合う』目次

1 リウマチ／膠原病とは？・・・7
 2 検査について・・・10
 <検査数値の見方>
 3 リウマチ／膠原病の治療・・・12
 4 食事を見直す・・・14
 <食事の注意点>
 5 生活習慣を見直す・・・19
 6 好転反応の乗り越え方・・・25
 ◆痛みへの対処の仕方
 7 サプリメントによる栄養補強
 ～お勧めのサプリメントと飲み方・・・30
 8 リウマチ／膠原病を治そう
 ～完治のために・・・34
 ◆薬を止める時期の注意点
 ◆リウマチ／膠原病患者の家族の方へ
 9 モチベーション維持のコツ・・・38
 10 治る人、治らないはここが違う・・・41
 <治る人>
 <治らない人>
 11 健康を維持する／さらなる健康を手に入れる・・・42
 体験談集Ⅰ・・・44
 自然療法のみで回復した方たち
 薬+自然療法で回復した方たち
 参考体験談：繊維筋痛症のような症状から解放されました
 体験談Ⅱ・・・53
 10年間のステロイド注射から卒業しました
 リウマチ症状、強膜炎、シェーングレン症候群からの回復
 薬を併用しながらリウマチを卒業しました
 膠原病（多発性筋炎）克服体験談
 おわりに～サポートスタッフより

薬剤師健康コラム

薬剤師専門相談の例・・・11
 痛みと鎮痛剤のおはなし・・・23
 季節ごとのアドバイス・・・43
 風邪と上手な付き合い方・・・88

コラム

ステロイド外用薬と痛み・・・11
 断食療法について・・・16
 現代型栄養失調について・・・17
 腸内環境と免疫力・・・18
 自分の治癒力を信じる・・・26
 腹式呼吸法と丹田式呼吸法について・・・28
 家事との関係・・・34
 生活の工夫・・・35
 妊娠と出産・・・36
 子育てと治療・・・36
 関節の変形・・・37

Q&A

冷え取りはいつまで行えばよいのでしょうか？私は冷えてないと思うのですが好転反応と悪化の区別がつきません
 早く治したいのですが、サプリメントや水はたくさん飲んだ方が効果的ですか？
 重金属の解毒（ヒールとメンド）を早く行いたいのですが
 免疫力を上げるサプリメントはリウマチを悪化させ、クスリの効果を減らしませんか？
 治った後もサプリメントを飲まなければいけませんか？
 どうしても早く症状を取り去りたい
 関節の変形が怖くて不安が大きい
 薬は絶対止めた方がよいですか？

<リウマチ／膠原病と向き合うの感想をいただきました>

早速、ざっと拝読させていただきました。早々にお送りいただきありがとうございますm(__)m
 読んでると普通の苦しみも忘れて、前向きに治していきたいと力をもらえました。ざっとしか読んでいないので、頭に叩き込むように何度も読んでいきたいと思います。これからもお世話になります。どうぞ宜しくお願い致しますm(__)m (H様)

<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／無料）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。

★☆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や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、ご相談内容を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。

●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。

☆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/>