



皆様、こんにちは。日増しに秋も深まってまいりましたが、一日の中で気温差が大きい日もあり体調管理が難しい時期でもありますので、十分にお気をつけください。

さて、今号のUGニュースでは、これから冬に向けても風邪対策などに活躍してくれる、現在実施中のネオガードキャンペーンのご案内やサプリメントアドバイザーエッセイでは、食事法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

<<ネオガード4本+1本キャンペーン!もうすぐ終了10月31日まで>>

クエスト社のネオソースシリーズで大人気製品のネオガードがついに4+1キャンペーンに登場です♪

9月1日~10月31日限定のお得な特別キャンペーン

「ネオガード」4本セットをお求めの方に、もれなくもう1本プレゼントいたします!



ネオガードに含まれている天然の抗酸化ビタミンは以下のような働きをします。

- ◎免疫力を強化する
- ◎細胞の酸化によるダメージから守る
- ◎細胞を修復する
- ◎慢性疾患を予防する

毎日の健康維持に、また、風邪気味やちょっとお疲れ気味のときには多めに摂取すると体調回復の頼もしい味方に♪

いざという時のためにストックされている方も多いネオガード、まだ未体験という方も是非お試しください。

4本セットをご購入されると1本おまけ(\$52.5 *約5,780円相当)こちらのキャンペーンは10月31日までです。

大変お得なこの機会に是非お買い求めください。

<ネオガード栄養成分/2粒あたり>

- ・ビタミンA(β-カロテン) 5,000I.U.
 - ・ビタミンC 300mg
 - ・ビタミンE 30I.U.
 - ・亜鉛 15mg
 - ・セレンウム 60mcg
 - ・その他 780mg
- (ブルーベリーパウダー、茶抽出物、ターメリック、松の表皮エキス、いちよの葉エキス、ガーリック、海草)

●ネオガード飲み方の目安●

1日2~4粒目安。十分なお水で召し上がりください。

初めての方は、少量からお摂りいただくことをおすすめします。慣れてきた方は、体調を崩しそうなきや解決したい問題がある場合は増量するなど、体調にあわせて増減しながらお続けください。

*高温多湿の場所を避け常温で保存

*天然原材料を使用しているため、製品によって色や味に差が生じることがありますが、品質には問題ございません

★クエスト社の製品は、アメリカ農務省のオーガニックの認定を受けています

★放射能照射や遺伝子組み換えの原材料は使用しておりません

<サプリメントアドバイザーエッセイ>**～食事のお話～**

世の中には、様々な食事法があります。

インターネット、本などからの情報は沢山あり、そのために返って混乱している方や迷っている方も多くいらっしゃいます。今回、私どもユーザーグループのスタッフが会員の皆様のサポートをしてきた経験から気づいたことを書きたいと思います。なお、このコラムは「体調を回復させたいと思っている方」が摂る食事であるということをお読みください。

最近よく聞く食事法で、会員の方からも聞くことがあるものは大きく分けると以下の3つになります。

1. 肉、魚、卵などの動物性たんぱく質のいずれか、または全てを食べ、糖質や野菜も摂る
2. 肉、魚、卵などの動物性たんぱく質を避けて、糖質と野菜を食べる
3. お米や小麦粉などの糖質を避けて、肉、魚、卵などの動物性たんぱく質と野菜を食べる

注1：牛乳および乳製品は、腸にも栄養的にも良くないので、たんぱく源としては抜かしています

注2：糖質には砂糖も含まれますが、健康が失われている状況では避けることをお勧めしています

以上の3つに、以下のような要素を加える方もいます。

4. 定期的に断食をする
5. お米は玄米を食べる
6. 朝食は、野菜や果物のジュースのみ
7. 油脂を摂らない



それぞれの食事法について順に見ていきましょう。

1. 肉、魚、卵などの動物性たんぱく質のいずれか、または全てを食べ、糖質や野菜も摂る

おそらくこれが最も多くの方が行っている食事法だと思います。この場合、問題になるのはそれぞれのバランスと質になります。

このバランスは、その方の運動量、仕事内容、年齢、好みにもよりますので、一概には言えませんが、たんぱく質過多、または糖質過多は避けることをお勧めします。

もう一つの大事な点は、食べ物全てにおいて質が大切です。特にたんぱく質はその点が重要です。肉なら抗生物質などを投与されていないもの、魚なら養殖でないもの、卵なら平飼いの鶏から生まれたものを極力選ぶことが大切です。糖質のうち、小麦は輸入品ではなく国産の小麦をお勧めします。野菜は、できるだけ自然に育った国産のもので、農薬がかかっていないものを選びたいですね。

2. 肉、魚、卵などの動物性たんぱく質を避けて、糖質と野菜を食べる

体調を崩したり、何らかの症状が出たことで、1からこちらにする方を見かけます。しかし、動物性たんぱく質は、質の良いものを選び適量摂れば、体を回復させる上で大きなエネルギーになると感じます。そのため、この食事法を行っている方は回復に時間がかかっていると感じる場合が多いようです。

3. お米や小麦粉などの糖質を避けて、肉、魚、卵などの動物性たんぱく質と野菜を食べる

これは、最近よく耳にする食事法で「原始人食」と呼ぶ方もいるようです。確かに定住する前の人間は、穀物を育てていなかったため、動物を狩り、魚を捕り、後は植物を採集して食料にしていたでしょう。しかし、この食事法が合うかどうかは、実際やってみないと分からない部分が多いと思います。2の食事法のような問題は今のところないと思われますので、興味を持った方は実際にやってみても良いと思います。実は、私も興味があったのでやってみました。私の食事は、基本的に伝統的な和食で、朝はほとんど植物性たんぱく質、糖質、野菜か果物のみで、昼夜はおそらく他の方より少なめの動物性たんぱく質、糖質、野菜を摂ります。それを動物性たんぱく質の量を増やし、野菜と半々くらいにしてみたら、残念なことに胃がもたれてしまい体が重くなりました。これは元々胃が丈夫ではないために消化能力が低いということもあると思うのですが、私の場合はあまり体を動かさないで、これだけ多いたんぱく質は必要ないと感じました。

4. 定期的に断食をする

これは2と合わせて行う方が多いようです。この食事法をする方には、リウマチ症状のある方が多いようなので、実際の例をご紹介します。

その方は、断食をすると痛みが軽くなるからということで時々断食をしていらっしゃいました。これは、ご本人は「痛みがない」ということを楽に感じていたようですが、私どもの今までの経験から言いますと、体が改善のために必要な痛みを出す（血流を良くする）という症状も出せない状態だと感じました。そこを誤解したままだと改善はなかなか難しいと感じます。この方の場合、食事を改善し、栄養補強をすることなどでリウマチから卒業しています。

5. お米は玄米を食べる

玄米は、解毒効果が高いと言われている一方、何より消化が悪く、必要なミネラルも体外に排出してしまうと言われていています。何らかの症状がある方や体調が優れない方は、消化能力が下がっている場合が多いため、よく噛んでゆっくり食べることが大切です。健康体になるまでは基本的に玄米は避けた方が無難です。白米に雑穀を混ぜた方が栄養的にも優れているという意見もありますので、私どもではそちらをお勧めしています。

6. 油脂を摂らない

これも2と合わせて行う方が多いようです。油脂は、体の細胞膜の原料になります。脂質がなければ細胞は形を作ることができません。そのため、健康を目指す方は、油脂の質に注意し適量摂ることをお勧めします。動物性油脂ではなく、植物性のものがお勧めです。質の良い油脂は、菜種やゴマ、オリーブなどの原料を絞っただけのもの、添加物がないものです。一般的に地方の小さいメーカーが良いものを出していますので、調べてみるとよいでしょう。

7. 朝食は、野菜や果物のジュースのみ

これは、使う野菜や果物にもよりますが体を冷やす場合もあるので、夏などはまだ良いと思いますが、明らかに体の冷えを感じているのに続けている方もいるため、全員にお勧めできるものではないと感じています。

以上では、日本の伝統的なお漬物やお味噌、納豆などの発酵食品について触れていませんが、いずれも私たちの健康を作る上で大切なものだと思います。こちらにも添加物や農薬など質に注意し良いものを選んでください。

栄養学を始め、どんな学問も発展途上だと思います。結局、試行錯誤しながら自分に合った食事方法を探していくしかないと思いますが、ご質問を頂いた場合は以上のようなご提案をしていますので、ご参考にして頂けたら幸いです。

<ヒール&メンド、でるもんねの連続解毒はお勧めです 東京都 T様>

クエスト社が出来た頃から栄養補強を続けていて、ヒールとメンドでの解毒は二年目からほぼ毎年足しています。腸クレンジングは、最初は4つのセットで行い、その後もでるサポートは続けていて、あと時々でるミックスは飲んでいますが、セットで行ったのは、数回だけです。

体調もお腹の方も特に不調は感じていませんが、空気のあまり良くないところに住んでいるので、今年の夏は解毒をしっかりやろうと思い立ち、7月はヒールとメンドを行い、1週間休んでからでるもんねセットを飲むということをやってみました。

ヒールとメンドの時には、頬に吹き出物がちょっと出て、今年も順調に解毒できてると思っていたのですが、その後のでるもんねセットを始めてからは結構すごかったです。最初にひどい目ヤニが出て、夜中にも目ヤニのために目が覚めるほどでした。それから口の周りを中心に小さい吹き出物がぼつぼつと出始め、そして口の中にも痛みのない口内炎のようなものができました。最初は歯で噛んだのかと思いましたが、その後、絶対噛めない場所にも出たので、ああ粘膜から何かが出ているんだなと思いました。それが治まると、次は首に吹き出物が！

私は子どもの頃にアレルギー性の結膜炎でずっと目薬を注していたし、大人になってからも一時期花粉症のような目のかゆみで目薬を使ったので、目ヤニはその毒出しかなと思っています。口の周りは腸や生殖器の毒が出る場所だそうですが、何にしても出せて良かったです。でるもんねは今回3ヶ月続けるつもりでまだ吹き出物は継続中です。皮膚は最大の解毒器官ということを実感しています。

でるクリーンは寄生虫駆除のハーブだそうです。でるティーなどと一緒になって他の毒も出していると感じます。ヒールとメンドで解毒モードになった上で始めたのがさらに良かったのでしょうか。9月に数ヶ月ぶりに友人に会ったら、「なんだかすごく肌つやがいいね」と褒められました。実は自分でも、目ヤニが終わったあたりから何だか肌が綺麗になったなと思っていました。

「肌は腸の状態を表すもの」というのは、栄養補強+でるサポートを続けていたら、本当に肌が綺麗になったので実感していますが、この連続の解毒はとても効果が高いと感じましたので、来年の夏も同じようにやってみようと思います。

(スタッフ注：解毒は、栄養補強を3ヶ月以上続けてから、また持病等のある方は体調の良い時期を選ぶことをお勧めしています)

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)

☆冊子版は、現在『アトピーと向き合う』(400円/手数料・送料込)のみでございます。

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82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 好転反応の乗り超え方 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、シェーンゲ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

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

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
 読んでると普段の苦しみも忘れて、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えます。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。

11月休業日のお知らせ

誠に勝手ながら、11月19日（水）の電話相談窓口を休業させていただきます。
 留守番電話に頂いたお問い合わせの回答は、翌営業日以降に順次折り返しご連絡させていただきます。
 ご不便をおかけしますが、何卒ご了承くださいませ。

薬剤師専門相談日程

10月:28日(火)
 11月:4日(火)、7日(金)、12日(水)、14日(金)、18日(火)、26日(水)
 ※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。

★☆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。

☆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/>