



## クエスト・ユーザーグループニュース Vol.27 2015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。日々の健康のお役に立てますように、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、『花粉症ケアキャンペーンセット』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。

### <<花粉症ケアキャンペーンのお知らせ>>

そろそろ花粉の季節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特別限定セットの『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とされるフラックスオイルの強力セット。しかも、多めに飲むようにネオガードは2本入り♪

ご愛用中の方も、まだお試しいたっていない方もこのお得な機会にぜひお試しください。



#### <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>>

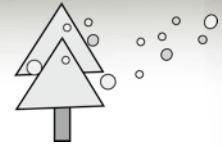
#### ●ネオガード●

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、いちじくの葉エキス、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 $\alpha$ -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、昔患った箇所に問題がでる場合や、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、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。



## <サプリメントアドバイザーエッセイ>

### ～アレルギーについて～

最近、くしゃみをするだけで「あれ？アレルギーなの？」「花粉症？」という言葉が普通に会話に出てくるようになってきているように思いますが、みなさんの周囲ではいかがでしょうか？

20-30年前は、花粉症の人は少数はいましたが、くしゃみは単なるくしゃみ、または風邪の引き始め？ぐらいに思う人の方が多かったように思います。

さらに、50年前くらいになると今より自然も多く、東京にさえ「杉並区」という地名があるくらいですから、杉の花粉はもっと飛んでいたことと思いますが「春に花粉症」というのはほとんどなかったようです。

西洋医学的には、アレルギーとは免疫異常だと言われています。しかし、もしそうならどうして昔はそんなに免疫異常が少なかったのでしょうか。

昔と今で違っていること、それは自然療法の立場で言えば、まず生活が便利になり、体を動かさなくなった（体が冷えてしまう）、食べ物、特に野菜の栄養が失われていっている（慢性的な栄養不足）、ゲーム等で夜更かしも当たり前になっている（休養不足＝疲労の蓄積）、ファーストフードやインスタント食品の普及（添加物摂取量の増加）などが挙げられると思います。

環境からの毒物が入っても、体の方が正しい方法で排出できれば、生活に支障が出るアレルギーという状況にはなりにくいものです。

実際に、私どもにご相談頂く花粉症の方で、栄養補強と食を含む生活の見直し、体の保温／加温等で花粉症が楽になった、なくなったという方が実際にいるということは、少なくとも以上の考えが当てはまる方が多くいらっしゃるということだと思います。

表面上に起きていること、つまり鼻水やくしゃみだけを抑えていくと、薬に頼り、しかもその薬の量がだんだん増え、副作用で他のところにも問題が出てくる等のことが起こります。

その他にも便秘薬を長期に使うことで腸にダメージを受けたり、皮膚の表面をきれいにしようとステロイドを長期に使って体調まで崩している方等、私どもは日々出合うことがあり、色々考えさせられます。どうしても必要な時以外は、一時的な解決に走らないで、根本の原因を見つけて解決のための一歩を踏み出して頂きたいと思います。

### ●解毒ハーブ：ヒール・メンドの販売終了のお知らせ●

ヒールとメンドにつきまして、このたびメーカーの製造中止に伴い、在庫がなくなり次第販売を終了させていただきます。長年のご愛顧をいただき、ありがとうございました。在庫分の消費期限については、2015年6月となっておりますので、あらかじめご了承ください。

なお、ヒールとメンドに替わる重金属解毒ハーブの発売を予定しております。詳細は発売が決まり次第お知らせさせていただきます。

**もうすぐ終了！**  
**ネオパック4個セットをご購入の方に、**  
**もれなく「ネオセル1本」をプレゼント！1月31日まで**

ネオパックは大切な栄養素が沢山含まれた栄養補強の基本となるサプリメントです。

脳の健康のための液体サプリメント、ネオセルのプレゼント ◆ネオパック（4個入り）＋【ネオセルギフト】セット  
 付きのこの機会にぜひご利用ください。 (商品番号：4023P) 価格：\$250



<飲み方の目安>

◎ネオパック

大人は1日1袋（\*妊娠初期の方は2日で1袋）を食後2～3回に分けてお飲みください。体重が軽い方は、体重20キロあたり白い粒1つと黄色い粒1つと考えて飲まれると良いでしょう。また、数回に分けて摂る時は、白い粒と黄色い粒を必ずバランスよくお摂りください。夕食後にまとめて1袋飲むと、翌朝よいお通じがあるという方もいます。

◎ネオセル

食べ物と一緒に摂取が最も効果的です。ジュースなどに混ぜると飲みやすくなります。以下の摂取量を朝食時と夕食時の2回に分けてお召し上がりください。

17歳以上：大さじ2杯、12～17歳以下：大さじ1杯、2～12歳以下：小さじ2杯

<< 脳の必須栄養セットに含まれている栄養成分 >>

●ネオパック●1袋7粒あたり

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、チアミン、リボフラビン、ナイアシン、ビタミンB6、葉酸、ビタミンB12、ビオチン、パントテン酸、カルシウム、ヨウ素、マグネシウム、亜鉛、セレンウム、銅、マンガン、クロミウム、モリブデン、カリウム、オメガ3（EPA、DHA）、イノシトール（ビタミンB複合体）、パラアミノ安息香酸（ビタミンB複合体）、塩酸ベタイン、プロメライン、ボロン、その他植物由来の酵素：果物ブレンド（りんご、アプリコット、ブラックベリー、ブラックカレント、ブルーベリー、さくらんぼ、ぶどう、オレンジ、パイナップル、もも、パインアップル、ラズベリー、いちご）、野菜ブレンド（ブロッコリー、キャベツ、人参、セロリ、ピーマン、トマト、ほうれん草）、海草、米ぬか、柑橘類のバイオフィラボノイド、蜂の花粉、ロイヤルゼリー、オリーブオイル、クロスグリオイル、パセリオイル、ユッカ

●ネオセル●大さじ2杯（30ml）あたり

マグネシウム、カルシウム、亜鉛、チアミン（ビタミンB1）、リボフラビン（ビタミンB2）、ナイアシン（ビタミンB3）、パントテン酸（ビタミンB5）、ピリドキシン（ビタミンB6）、シアノコバラミン（ビタミンB12）、葉酸、マンガン、セレン、神経活性ブレンド（セントジョンズワート、GABA、L-タウリン、トリメチルグリシン、クロム）、抗炎症ブレンド（ポリジオール、レシチン、紅花、パンプキンシード）、オメガオイルブレンド（オメガ3、オメガ6、オメガ9）、リン脂質ブレンド（フォスファジルコリン=レシチン、フォスファジルエタノールアミン=セファリン、フォスファジルイノシトール、フォスファジルセリン）

<脳の必須栄養セット（ネオセル＋ネオパック）体験談 M様>

サプリ開始から、まだ一ヶ月弱ですが、明らかな体調良好を感じております。

ただ、元々水分摂取が少ない方なので、量とるのが辛いです。快便のためにも、ここは努力の余地ありです！

もともと違うサプリも飲んでいって御社のサプリへの切り替えだったのですが、脳の必須栄養セットを摂り始めました。

低血糖症からくる栄養不足、過食症、気分の落ち込みなどの重なる症状がありましたが、毎日の倦怠感、不定愁訴、過食後の鬱感などが、以前よりはかなり楽です。さらに体だけではなく、特にネオセルの効果からか、メンタル的に沈む事が少なくなりました。

栄養不足ってこんなに体に正直に現れてしまい、またそれを摂るとちゃんと反応してくれるんだとつくづく人間の体の素晴らしさに驚いております！決してお安い買い物ではないですが、それだけの価値が十分ある製品ですし、ある程度治ってもずっと長く付き合っていきたいと思ってるぐらいです。

私の体験談も含め、悩んでいる方は是非始めていただき、この感動は味わっていただきたいです！

**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6,000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」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」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

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？  
 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。

薬剤師専門相談日程

1月：27日（火）、30日（金）  
 2月：4日（水）、10日（火）、16日（月）、20日（金）、  
 24日（火）、27日（金）

※予約時間は、いずれも10時、11時、12時の1日3枠です。

★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。

◎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](mailto: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/>