



皆さま、こんにちは。クエスト会員の皆様のサポートチームとして発足したクエスト・ユーザーグループは、お陰様でこの6月で9年目を迎えました。今後も皆様が安心してご相談していただけるよう、スタッフ一同より一層精進して参りますので、宜しくお願いいたします。

さて、今号のユーザーグループニュースでは、キャンペーンのご案内を始め、サプリメントアドバイザーエッセイなど盛りだくさんの内容でお届けします。どうぞごゆっくりご覧ください。

<<健康管理セットポイント倍増キャンペーン もうすぐ終了！7月31日まで>>

～健康管理セット ダブルポイントは7月31日まで～

7月に入り夏本番となりました。

栄養は大事とわかっていても、食欲がなくなったり、つい食卓が喉ごしの良いものや軽いものになっていませんか？

栄養不足になりがちなこの季節は、いつも以上にしっかり栄養補強をして猛暑を乗り切りましょう。

夏の消耗しやすい体に「健康管理セット」を！

7月31日まで「健康管理セット」をご購入の方には通常の2倍の32ショッピングポイントをプレゼント♪

6月1日～7月31日限定「健康管理セット」ご注文の方に、通常の2倍の32ショッピングポイント進呈。



◆健康管理セット

(商品番号：3080)

価格：160ドル

<飲み方の目安>

- ◎ネオパック：大人1日1袋。体重の軽い方は、体重20キロあたり、1日に白い粒1つと黄色の粒1つを目安に。
- ◎ネオガード：1日4粒目安。初めての方は、少量（1～2粒）からお摂りいただくのがおすすめです。慣れてきた方は、体調を崩しそうな時や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してください。
- ◎ネオクレンズ：1日1～3カプセル目安。

<<健康管理セット 栄養成分>>

★ネオパック：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、モリデブン、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、パパイア、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、海草）

★ネオクレンズ：海洋植物栄養素ブレンド（クロレラ、スピルリナ、ケルプ）、スーパーグリーンブレンド（ブロッコリースプラウト、アルファルファ、大麦若葉、小麦若葉）

ネオクレンズQ&A

Q1)どんな人におすすめですか？

A1)小さいお子様からシニアの方までの幅広い世代の方におすすめします。私たちは、日々何千もの毒素や化学物質にさらされています。空気や食物、水、また薬物などを通して体内に知らず知らずのうちに多くの毒素が取り込まれています。深刻な健康問題を引き起こす前に、体に溜まった有害物質を取り除きましょう。

Q2)摂取上の注意事項はありますか？

A2)薬について、抗凝血剤（ワーファリンなど）との併用はできないため、ご注意ください。またピルの併用は、好転反応により、経血量が増えたり不正出血のような女性特有のトラブルに似た症状がでることもあるため、薬の評価ができなくなるのでおすすめしていません。長期間薬を使用している（使用していた）方、多種類の薬を使用している（使用していた）方などは、まずは1カプセルから様子を見ながら始め、低用量（1日1～2カプセル）で継続するなどゆっくりと取り組むことが大切です。その他薬の飲み合わせなどについては、ユーザーグループまでお問い合わせください。

Q3)ネオクレンズ1本が1ヶ月分ですか？

A3)90日間のプログラムを実行するためには、ネオクレンズ4本が必要です。メンテナンス（プログラム実施後の継続摂取）の場合は、1日3カプセル目安で、ネオクレンズ1本で40日分です。

Q4)ネオクレンズは子どもに摂らせてもいいですか？

A4)小さいお子さんも摂れます。体重10～20kgあたり：1日1カプセルを目安。カプセルで摂れない場合は、中身を出して、食べ物や飲み物などに混ぜてもよいです。健康問題や発達等が気になるお子さんの場合は、取り組みが通常と異なる場合がありますので、ユーザーグループまでご相談ください。

Q5)妊娠中・授乳中はやらない方がいいですか？

A5)ネオクレンズを開発したギブソン医師によると、妊娠中・授乳中も低用量（1日1～2カプセル）で継続することは赤ちゃんのためにも有益とのこと。妊娠中も低用量を守れば安全に取り組むことは可能ですが、普段よりも体調の変化など敏感な時期ですので、好転反応がでる可能性も考慮した上で実施については検討してください。ユーザーグループとしては、できれば妊娠前に90日間のプログラムを済ませておくことをおすすめします。妊娠中・授乳中に実施できなかった場合は、赤ちゃんが離乳食が始まった頃に、まずネオガードチュアブルを粉状にして与えてあげてください。時期がきたらネオクレンズ（10キロ～20キロ／1日1カプセル目安）の開始について考えてみましょう。

Q6)持病があるのですが、いきなり解毒プログラムを実施しても問題ないでしょうか？

A6)解毒を効果的に実施するためには、ある程度体力が必要になってきます。持病がない方でも、解毒の取り組み自体が初めての方の場合、まずは栄養補強を最低でも1～3ヶ月程度摂ってからがおすすめです。また持病のある方は栄養補強を最低3ヶ月以上摂って、体力がしっかりとついた後で考えてみましょう。取り入れる時期については、ご相談いただければ体調などを伺った上で提案させていただきます。プログラム実行時は体力を使いますので、栄養補強も一緒に摂るようにしましょう。

Q7)どんな好転反応がでますか？好転反応が酷い場合はどうしたらいいですか？

A7)好転反応は、その方の弱い部分にでることが比較的多いですが、一般的な好転反応例として、だるい、眠い、風邪症状（咳や発熱、喉の痛みなど）、痛みが移動する、検査数値の変化、湿疹、かゆみ、イライラ、便秘、下痢、頭痛、吐き気などがあります。また女性の場合は、一時的な生理周期の乱れや経血量が増えたり、不正出血のような症状がでることもあります。好転反応が出た時は、お水をしっかりと摂ることも効果的ですが、あまりにも反応が辛い場合は、無理をせずにサプリメントの量を減らしたり、場合によっては一旦お休みして様子を見ながら再開していただくとよいでしょう。お困りのことがありましたら、ユーザーグループへ相談してください。

Q8)解毒プログラムを年に何度も実施してもよいですか？

A8)90日間のプログラムは年に2～3回取り組んでも大丈夫です。

<サプリメントアドバイザーエッセイ>

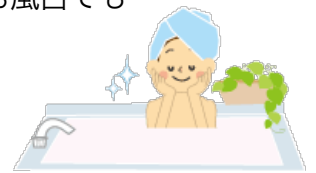
～夏こそお風呂でデトックス / 現代の毒は脂肪にたまります～

暑い季節のお風呂タイムは、湯船に入らずシャワーだけで済ませる日が多いという方はいないでしょうか。最近は昼夜問わずクーラーを使って熱中症にならない程度の室温ですぐすることも大切ですが、そうすると主に家ですぐの方は、ほとんど汗をかかずに1日が終わることになります。通勤の方も、オフィスも家も電車内も冷房が効いて、汗をかく機会はあまり多くないかもしれません。

しかし汗というのは、とても大切な解毒方法のひとつです。なぜなら、現代の毒は脂肪にたまるからです。食品添加物、農薬、薬、トランス脂肪酸など毒の多くは石油製品のため脂溶性の毒、つまり油に溶けるものばかりなのです。こうした毒は、体内に入ると脂肪にたまり、やがて血液中に出て行きます。全身をめぐる、全身をむしばみます。これを解毒するには、脂肪を入れ替えるしかありません。そしてそのためには汗をかくことが効果的です。

解毒のためには40℃から60℃の低温サウナが最も適し、医療機関で低温サウナを使った解毒プログラムを1時間3000円程度で提供しているところもあるようですが、家のお風呂でも工夫次第で、汗を出すことができます。

今回は、その際に気をつけて頂きたい点と具体的な例をご紹介します。



1.塩素対策を忘れずに

38℃程度のぬるめのお湯を張りますが、この時大切なのが、水道の塩素対策です。

シャワーヘッドに塩素除去のフィルターをつけて、シャワーでお湯を張れば良いのですが、それが出来ない方は、通販などで粉になっているビタミンCを買ってお使いください。ちなみに先日スタッフが買ったものは、300gで700円でした。これを湯船に小さじ1杯くらい入れています。（注：このような安価なビタミンCは、塩素除去はできますが合成の場合が多いので、食用と表示してあっても栄養補強として摂るには注意が必要です。）皮膚に問題のある方は、特に塩素除去を必ず行うことをお勧めします。

また、皮膚に問題のある方、婦人科系の問題のある方には、大根の葉を干したものをに入れて入るのもお勧めです。市販もされています。お酒、お塩などを入れると暖まるという方もいます。重曹を入れる方もいますが、皮膚に問題のある方にはお勧めしていません。

2.お水の準備など

次に、ペットボトルに飲み水を入れて、お風呂に持ち込みます。途中、のどが乾いたと感じる前に、5分置きくらいに1口水を飲み口を潤します。汗を出すだけですと脱水症状を起こしては危険ですので、同時に水を補給して体内の水を入れ替えます。お水に自然塩をひとつまみ入れておいても良いと思います。発汗で失われる塩分を補給します。また、防水の音楽プレーヤーなどがあれば、音楽を聴きながら入るのもお風呂タイムを楽しくするコツです。なお、お風呂に時計がなければ、タイマーもあると便利でしょう。

3.入浴方法

次に、1つの例として私の入浴の時間配分をお知らせします。これが「正しい方法」ということではなく、あくまでご自分で体に負担にならない方法、リラックスできて楽しく汗を出す入り方を見つけることが大切です。

まずゆっくりつかり、全身温めます。

ある医師のHPに循環器系や心機能に特別な問題がなければ、半身浴にする必要はないとありましたが、汗を出すことを目的にゆっくり入るにはやはり半身浴の方が私の場合楽です。

5分ほど肩までつかって暖まり、次に肩を出し、苦しければみぞおちまで出して10分、次に一旦湯船から出て髪を洗うなどします。そして再び最初の「肩まで5分、肩回りまで出して10分」の15分を繰り返します。でも夏は最初の「肩まで5分」は、2度目からは1ー2分で十分が多いです。

夏は、15分置きくらいに湯船から出る方が私は良い感じです。時間のある時、のんびりしたい時は、これを後2回繰り返して湯船につかっている時間だけでも1時間は入ります。

湯船に入ってる間は、足の指や手の指をぐるぐる回したり、マッサージをしています。

音楽を聴きながら入る方は、3分前後の曲が多いようなので、2曲聞いたら半身浴に移る、などでもいいですね。

このように、日々家でできることを地道に続けることで、既に体内に入ってしまった毒を排出することができます。そして、新たな毒を入れないことが大切ですが、良いものを入れて行くことも同じくらい大切です。

上質の油を摂ると、体内の毒を含んだ脂質細胞を入れ替えることができます。質の良い、酸化していないオリーブオイルやフラックスオイル（亜麻仁油）を摂ることは、体内の毒の排出につながります。酸化しないようソフトカプセルに入ったフラックスオイルはクエスト社でも扱っています。

また、質の良いたんぱく質も大切です。たんぱく質を摂ることで、インスリンの過剰な分泌を抑えるホルモン、グルカゴンが同時に分泌されます。血液中にインスリンが少なくなると中性脂肪を分解してエネルギーとして放出してくれます。お風呂や食べ物を活用して古い脂肪を排出し、新しい質の良い脂肪に変えて行って下さい。

＜リウマチからの卒業を目指して～途中経過の報告です K様＞

土曜日、どうしようもなく、体がだるく、痛くて夕方まで寝込みました。

いつもなら、ふらふらの状態で何とか用事をしようとするところですが、サポートスタッフにメールを頂いて、だるさは回復している証拠と思いっきり体を休めました。

だるさの好転反応は、サプリを飲み始めた時にだけ出るものだと思い込んで、今は8ヶ月目になるので悪化してるのではと思っていました。ほんと、『リウマチ/膠原病と向き合う』は、何度も読み返してみないといけなし、初めに読むのと、今読むのでは、受け取り方が随分違いますね。

だるさ、痛み、が回復しているのだと受け取れるようになってきました。

冷たいと感じるということは、冷えが取れているんですね。お風呂に入る時も、靴下を脱いで裸足になるのが嫌で、脱いだ後も靴下の上に乗らずりと入口まですり歩きます。体重計に乗るのも冷たくてあまり計らなくなりました（笑）

痛みは、日によって～ですが、腸の調子が良くなったり、体が温かくなったり、肌の色がよくなっていることを良しと思い、好転反応を歓迎しながら春を楽しみに過ごしていこうと思います。

（2016年2月記）

クエスト商品☆体験談募集中！

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5,400円相当！）を進呈いたします。
info@questuser.jp 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：info@questuser.jp 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（500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に出会う・・・・・・・・	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、2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？	

<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03-3969-9070(受付時間10-16時 土日祝を除く)またはメール、info@questuser.jp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。

<夏季休業のお知らせ>

◎夏季休業期間8月10日(水)～8月17日(水)

なお、休業中もメールのお問い合わせにつきまして、通常よりもお返事にお時間をいただきますが受け付けております。ご不便をおかけしますが、何卒ご了承ください。

～無料相談のご案内(予約制)～

<予約方法>メールか電話にてご予約ください。

☆薬剤師相談☆ (いずれも10時、11時、12時)

7月：26日(火)、29日(金)

8月：4日(木)、23日(火)、26日(金)、29日(月)

☆リウマチ卒業生による相談☆

(いずれも13時、14時、15時)

リウマチから卒業したスタッフによる相談を行っております。脱薬時の不安など経験者だからわかることをお話いただけます。

7月：25日(月)

8月：8日(月)、19日(金)、30日(火)

★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。

<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/>