quest group

クエスト・ユーザーグループニュース　Vol.35

2017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。どうぞご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＞＞

そろそろ花粉が気になる季節がやってきます。

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$１２１→**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☆

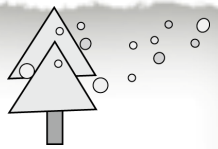
●ネオガード●
ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、亜鉛、セレニウム、その他（ブルーベリーパウダー、茶抽出物、ターメリック、松の表皮のエキス、いちょうの葉エキス、ガーリック、海草）

●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）

【キャンペーン予告】　2月限定!！
ネオガードチュアブルキャンペーン

2月1日～2月28日までの期間中、ネオガードチュアブル４本セット（$175)をご購入いただくと、１本おまけの５本セットでお届けします。
毎回大人気のキャンペーンです。
どうぞお楽しみに！

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。

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か？

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、心にも現れてくることがあります。
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。

＜サプリメントアドバイザーエッセイ＞

～　風邪の効用　～

『風邪の効用』という本があります。整体師の野口さんという方が書いた本ですが、「風邪は治すものではなく、経過させるもの」というのが整体の基本だそうです。自然療法でも同様に考えますが、何らかの病名を言われたことで自然療法の存在を初めて知り、栄養補強等を始めたばかりの方にはまだ目新しい考え方かもしれません。

医師の山田真先生が書いた『子どもに薬を飲ませる前に読む本』でも、「薬を飲まないで、水分は十分にとってからだを休め、かぜが通り過ぎるのを辛抱強く待つというのが、かぜに対する最良の治療法といえるでしょう。」と書いています。咳や鼻水、熱で体が痛いなどの症状は辛いものですが、それも体の調整だと考えるのが自然療法です。

「風邪をひくと、熱が出て、汗をかきます。熱はからだのバランスを整え、汗は、いらないものの排泄です。だから、風邪を上手にひけば、からだの大掃除となり、経過した後にすっきりします。そのため整体では、無理にくすりで抑えたりせず、自然に経過するのを待つ、と考えるのです。汗でも熱でも、必要があって出るのですから、その現象をまっとうさせるのです。」「あかちゃんからの自然療法」月刊クーヨンより。

大人でしたら早く熱を下げて仕事や家事に復帰しないと、と考える方も多いと思います。ところが解熱剤を摂った場合と、摂らなかった場合で比較したところ薬を摂った方が１日長引いたという研究もあるそうです。また私自身の体験ですが、子どもの頃から風邪を引くたびに薬を色々使ってきましたが、それで風邪を引かなくなったとか、風邪が早く治るということはまったくなく、むしろ体調は年々悪化し風邪が長引くようになり他の健康問題も出てくるようになりました。同様な体験をした方は多いのではないでしょうか。その後私は栄養補強に出会い、解毒も平行することで、風邪を引く回数は激減し、風邪を引いたときも「やりすごす」ようにしていたら、いつのまにか風邪には縁がなくなりました。

「風邪」と言われる症状には様々なものがあります。熱、鼻水、咳などは代表的なものでしょうか。熱は42℃を超えると人間の生命に関わりますが、40℃程度までの熱で意識がしっかりしていたら基本的に大丈夫とのことです。小さい子どもなど心配な場合は、一応受診させて単なる風邪で休んでいれば問題ないと分かれば、ネオガードチュアブルを普段の倍くらい摂って休ませていました。鼻水は大事な排毒ですので、特に出すことが大切です。咳については、見極めが大切です。咳で痰が出るのはとても良いことですが、咳はひどくなると呼吸困難になる場合があるので、小さいお子さんの場合、または大人でも気管が細くなって呼吸が苦しいという場合は、薬の力を借りて一旦症状を抑えることも考えて良いかもしれません。おさまってから再度、栄養補強の見直し、食べ物の見直し、生活習慣の見直しをしていくことをお勧めします。

人間の体というのは、本当に良く出来ています。日頃の生活で溜まってきた疲労や毒を、風邪を引くことで強制的に体を休ませ、毒を出し、出し終われば体がすっきりしてまた日々の生活に戻れる・・・ということを自然にできる能力が私たちには備わっているのです。この仕組みの邪魔をしない、体の声を聞いて休むべきときには休むことが健康で過ごしていくために大切ではないでしょうか。

健康向上プラスセットキャンペーン　もうすぐ終了!1月３１日まで

「ネオパック」「ネオクレンズ」「ネオセルプラス」の３点が入った「健康向上プラスセット」をキャンペーン期間中に限り、通常価格＄１６５のところ、＄１５０でご提供します。ぜひ、お得な機会にお試しください。

【健康向上プラスセット】
（商品番号：３０８７）　価格：$１５０

＜飲み方の目安＞
◎ネオパック
大人1日１袋。お子様の場合は、体重２０キロあたり、1日に白い粒１つと黄色い粒１つと考えて飲まれると良いでしょう。
◎ネオセルプラス
１７歳以上：1日4－5カプセル　　１２～１７歳以下：1日３カプセル
６～１２歳以下：1日２カプセル　　６歳以下：1日１カプセル
◎ネオクレンズ
1日１－３カプセル
※ネオクレンズの９０日間解毒プログラムの飲み方については、商品と一緒に届く説明書をご参照ください

ネオセルプラス体験談　　U様

私は３０年間１日の大半がだるい、眠いと言う状態でした。病院に行っても門前払いされ、氣功、漢方など試してきました。効果のあるものもありましたが、どうしても症状が残ってしまっていました。
漢方の副作用で胃が痛くなったこともありました。
友人がネオセルを紹介してくれて、飲んでみたところすぐに眠気がとれ気分が良くなりました。
ネオセルのおかげで１日が有効に使えるようになりました。
しかしネオセルは液体で冷蔵庫に保存しなければいけないので、旅行に持っていけず、それをきっかけについ飲まなくなってしまったりしました。
そんなとき同じ友人からネオセルプラスが発売されるという話を聞き、購入しました。
ネオセルプラスは実感としてはネオセルと同じくらいまたはそれ以上の効果があると思いますし、カプセルなので持ち歩きできるのは勿論、ネオセルよりずっと飲みやすいです。
そして効果のあるものとしては値段が安いと思います。
ネオセルは即効性と共に長く続けると治療効果も期待できるそうですが、私は不安、強迫観念、年齢による記憶力の低下などの症状もあるので、１年間ネオセルプラスを続けてみようと思っています。

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、５０ショッピングポイント（約5,900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出合う・・・・・・・・・・・・・・・・15
07栄養補強に出合う・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
08好転反応の嵐を乗りこえる・・・・・・・・・・・・・・・・・・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していただけましたら幸いです。

『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？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、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。

～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）

1月：２４日（火）、３０日（月）

2月：7日（火）、１３日（月）、１５日（水）
22日（水）、２７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。

1月：27日（金）

2月：２日（木）、１０日（金）、２０日（月）

★☆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/