



## クエスト・ユーザーグループニュース Vol.44 2019年4月号

みなさま、こんにちは。新年度がスタートし、環境の変化や寒暖差などでそろそろ疲れが出てきやすい時期です。規則正しい生活とリラックスを心がけて、楽しいゴールデンウィークをお過ごしください。今号のサプリメントアドバイザーエッセイでは「必須プロトコルの勧めと補足」を載せています。体の回復を目指す方、健康に過ごしたい方は必見です。どうぞゆっくりご覧ください。

### <<春のデトックスキャンペーンもうすぐ終了！ 4月30日まで>>

4月に入っても寒い日が続きましたが、そろそろ暖かくなってきて解毒をするのに良い季節になってきました。空気の中に含まれている汚染物質、土や水、また毎日使う洗剤や化粧品、シャンプーなど私たちが暮らす環境にはあらゆる危険があります。日々健康に気を配っているつもりでも、こうしたものから知らず知らずのうちに体には様々なものが蓄積していきます。

ネオクレンズの解毒作用は、一般的な毒素や汚染の除去に役立つだけでなく、放射性物質、水銀、アルミニウムなどの問題にも働きかけます。きれいな体でいるために年に一度は解毒プログラムを実践しましょう。

今だけ「ネオクレンズ」4本セット 通常価格\$205が\$180に♪

さらに解毒の成果を目で見て確かめたい方には嬉しいお知らせが♪

「ネオクレンズ」4本セットのご購入者には、  
3回の血液検査ができる「デトックス検査プログラムキット」  
通常価格\$750が\$600になります！

興味がある方はこの機会に是非お試しください。



「ネオクレンズ」4本セット（番号：4045P）



臨床データ・採血検査3回分キット（番号：7950）  
※キットには「ネオクレンズ」は含まれません

#### ネオクレンズ90日間の解毒方法

##### （朝）

- 1.空腹時に、下の表の目安量と水（240ml）を摂ります。
- 2.ヘルシーなホールフーズ（自然の状態に近い、野菜、果物、低脂肪のたんぱく質）中心の朝食を摂り体の解毒を助けましょう。リンゴ、ベリー類、ほうれん草などの食物繊維が豊富な果物や野菜を摂るように心がけましょう。
- 3.食後さらに水（240ml）を飲みます。

##### （昼）

- 1.昼食前に、下の表の目安量と水（240ml）を摂ります。
- 2.ヘルシーなホールフーズ（自然の状態に近い、野菜、果物、低脂肪のたんぱく質）中心の昼食を摂り体の解毒を助けましょう。ベリー類、柑橘系の果物、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、海藻類など肝臓、腎臓、腸の働きをサポートして解毒を促進する食べ物を摂りましょう。
- 3.食後さらに水（240ml）を飲みます。

|   | 1-3日目 | 4-6日目 | 7-21日目 | 22-90日目 |
|---|-------|-------|--------|---------|
| 朝 | 1カプセル | 2カプセル | 2カプセル  | 3カプセル   |
| 昼 | —     | —     | 1カプセル  | 3カプセル   |

◆ネオクレンズ90日間の解毒プロトコル（<http://www.neocleanse.net/jp/#protocol>）

## 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は、まずは栄養補強を最低でも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>

### ～ 必須プロトコルの勧めと補足 ～

先月ドクターギブソンが来日し、何度目かになるセミナーを開催いたしました。

ドクターが開発したネオセルプラス、ネオクレンズは多くの方にご愛用頂いていますが、これらを使う際に大切なのが「必須プロトコル」です。両製品の発売とほぼ同時に4年前から公開していますが、最初はドクターが開発した製品だけ摂って必須プロトコルに書かれている点に目を向けない方も多かったのが実情でした。やはり西洋医学のように「改善したいところ」にのみ目を向けて、「そのための薬だけ摂れば症状が収まる」という考えに皆さん慣れてしまっているからでしょうか。しかしだんだんに必須プロトコルの大切さが分かって頂いているようです。

プロトコルが伝えていることは、私どもサポートスタッフが20年近く会員様の回復の過程を見てきて感じていることと共通することばかりです。まずは食事が健康な生活の基礎であること、お水をしっかり摂ること、新たな毒を入れない生活を心がけること、腸内環境が大切（でるサポート等）なこと、そして、食事で足りない栄養を基本的な栄養補強（ネオパック）を摂ることで補うこと、体を動かすことやストレスマネジメントも大切なこと。

これに足して私どもは、今までの経験から、「体を冷やさないこと」と「体の回復を助ける就寝時間にすること」をお勧めしています。

平均的な家でも、24時間廊下やトイレも含めた家中が1年中快適な暖かさ/涼しさに保たれているアメリカとは違って、日本の家は基本的にいつも人がいる場所しか暖めないため、廊下やトイレに出れば冬は極寒、季節の変わり目にも寒い思いをするのではないのでしょうか。冬に西欧諸国を旅すると、建物内はほぼすべて暖かいので、帰国後に日本の家の中がいかに寒いかを感じて嫌になります。

日本人はその寒さに慣れてしまっているのでそういうものだとは思わない方も多いのですが、そういった環境は体調を崩している方には実は過酷です。体は悲鳴を上げていますが本人は気付きません。しかし家を変えることは容易ではありませんので、冬はとにかく体を冷やさないようにして暖める服装、食事にする、そして夏も冷房で体を冷やす方が多いので冬並みに注意が必要です。日本人は、皮膚の下脂肪層が薄いので、より寒暖の差が体に影響するという話もあります。この「体を冷やす」に関して言えば、お酒も結果的に体を冷やしますので体を回復させたい方は症状がなくなるまでお酒はお休みです。

そして、就寝時間も大切です。体は22時頃から4時間程度の間には臓器が解毒や回復のために大切な働きをします。その時間帯に起きていたり、パソコンやスマホで目を使うのは回復の妨げとなります。そのため、22時台から体を休めて寝ること、何回かに分けても良いので1日8時間程度は寝ることが大切です。日本人は世界でも睡眠時間が短い国民だそうなので、これも指摘されないご自分では分からない点かもしれません。

こういった基本的な注意点をクリアした上で、ようやく体は回復へと向かう準備ができます。

服装を見直して靴下や暖かい下着を買い足したり、早く寝るとするのは割合達成しやすいものかもしれませんが、毎日の食生活を整えることが一番時間も手間もかかることではないのでしょうか。栄養補強は「補強」であって、基本となるのは毎日の食生活です。

たとえば「人工甘味料、人工着色料、香料」などの食品添加物を避けることは、日本に住んでいたら容易なことではありません。無添加食品や有機栽培の野菜や果物も、筆者の経験ではアメリカの方が手に入りやすいと感じます。価格も手頃です。加工食品に問題があるなら、すべて手作り？ その時間的余裕のあるご家庭も今は少ないかもしれません。でもちょっと工夫すればそんなに手間はかかりません。



実例を紹介してみましょう。朝はパンと体に良いと思って野菜ジュースを作って飲んでいた女性へのアドバイスです。

\*\*\*\*\*

女性は特に体を冷やしやすいため、朝に冷たい野菜ジュースを飲むのは、朝から汗が止まらないような真夏の時期だけにした方が良いでしょう。また、パンだとどうしても添えるものがバター、マーガリン、ジャムといった物に限られてしまいます。伝統的な和食の方が様々な栄養素や発酵食品が摂りやすいので、和食の朝ご飯の例をご紹介します。

朝が忙しい方は、前の晩からの準備が大切です。ご飯はタイマーで炊けるようセットしておきましょう。お湯を注ぐだけで味噌汁が飲めるように、お椀に粉だし（自然食品店で探せば無添加のがあります）、味噌（大切な発酵食品。国産の遺伝子組み換えなしの出来れば無農薬大豆で作ったもの）に、乾燥ワカメ等を入れておきましょう。ぬか漬け（無添加のもの、これも大切な発酵食品です）を切って皿の上に準備してから寝ましょう。

朝起きたら、動物性たんぱく質が欲しければ卵（有精卵がお勧め）やソーセージ（無添加のものを冷蔵庫に準備）を焼きます。納豆（上と同様的大豆）に醤油（同様的大豆。どちらも大切な発酵食品です）をご飯と組み合わせます。（食後または食間にサプリメントをお忘れなく）

このように前の晩に準備してお湯はポットで沸かしておけば、朝にするのは卵を焼くことと、納豆を混ぜることだけです。これなら朝が忙しい方でもなんとか続けられるのではないのでしょうか。これだけで、味噌、醤油、ぬか漬け、納豆と4種類もの発酵食品が摂れます。

おそらく一番大変なのは、添加物の無いまともな食材を手に入れて冷蔵庫に準備しておくことかもしれません。でも、ドラッグストアやコンビニでサプリメントが売っている時代に、アメリカからクエスト社の製品を取り寄せている皆さんですから体のためにあと一工夫をしてみてください。自然食品店の通販も便利です。

これからの人生をどう過ごすかは自分次第です。健康で過ごすか、不調を抱えたまま過ごすか、それは毎日の食生活を含んだ生活習慣にかかっています。

## ～ギブソン医師の必須プロトコル～ 全ての健康状態を改善させるための基本ステップ

- ①食事に含まれる毒素やジャンクフードを全て取り除く。パッケージされている食品や、加工食品は避ける。特に炭酸飲料、揚げ物、人工甘味料、人工着色料、香料は摂らないようにすること。
- ②十分な量の水を飲むこと。少なくとも1日2リットルは飲む。
- ③環境から受ける毒や、医薬品の毒を避ける。
- ④「**でるもんね**」の腸クレンジングプログラムによる解毒や、ホールフードを食べることにより、胃腸の消化器機能を整える。その後、「**でるサポート**」や「**おなかサポートチュアブル**」などのプロバイオティクスを補充する。
- ⑤過剰の毒素がある場合は、必要に応じて解毒を追加。
- ⑥栄養バランスのとれた食事、そして健康の良い基礎を作るために「**ネオパック**」を摂る。
- ⑦脳細胞の修復と神経伝達物質の補充を効果的に始めるために「**ネオセルプラス**」をとる。
- ⑧定期的な運動やストレッチは全身の血液の循環や、酸素の供給、臓器や細胞に栄養素や神経伝達の輸送に必要。
- ⑨脳内でどのような化学物質が作られ、体内に放出されるかは考え方次第で変わる。毎日ポジティブ思考を実践すること。

◆子ども用必須プロトコル (<https://ameblo.jp/drgibson/entry-12184069285.html?frm=theme>)

## 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](mailto: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、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&amp;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、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。

## ●ゴールデンウィーク休業のお知らせ●

4月27日（土）から5月6日（月）までお休みさせていただきます。なお休業期間中もお問い合わせメールにつきまして通常よりもお返事にお時間を頂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。

## ～無料電話相談のご案内（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）

4月：22日、23日

5月：13日、15日、21日、27日、29日

☆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（※初めて予約する方は、事前に健康チェックの提出をお願いしています）

4月：25日

5月：8日、16日、24日、30日

## ★☆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、英語のメッセージが流れますので、その後、会員番号、お名前、ご相談内容は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＞<sup>®</sup>

●WEBサイト：<http://www.questuser.jp><sup>®</sup>

●ユーザーグループ・ブログ <sup>®</sup>  
<http://d.hatena.ne.jp/questuser/>