



クエスト・ユーザーグループニュース Vol.45 2019年7月号

みなさま、こんにちは。梅雨寒が続いた地域にお住まいの方は、急な暑さで体調を崩さないようにお気をつけください。さて、今号のサプリメントアドバイザーエッセイの中で出てきますが「冷えとり」はご存知でしょうか。夏に冷え？と思う方もいるかもしれませんが、夏こそ冷えとりと言われることもあるくらい実は冬よりも、冷房や薄着、冷たいものをとることが多い夏の方が注意が必要です。夏の間もしっかり冷え対策を心がけて、元気で楽しい夏をお過ごしください。

<<脳の必須栄養プラスセットキャンペーンもうすぐ終了！7月31日まで>>

脳は体のコントロールセンターでありメンタルを含め体全体の健康を管理しています。

栄養豊富なホールフードを食べることは大切ですが

実際は、毎日体に必要な全ての栄養素を摂ることは難しいものです。

「なんとなく体調が優れない・・・」

「ストレスが多い・・・」

「気分良く過ごしたい」

などお悩みでしたら、脳神経科医ドクター・ギブソンもお薦めの「脳の必須栄養プラスセット」を試してみませんか？

●脳の必須栄養プラスセット内容●

ネオパック***体調回復のための基本サプリメント。74種類のミネラル、14種類のビタミンなど体の細胞を健康に保つために必要な栄養素が含まれています。

ネオセルプラス***厳選された20種類以上の栄養素と植物エキ스가ストレスや環境からの毒素によるダメージから回復させ脳の健康維持に役立ちます。

それぞれ単品で購入されるより34ドル！（約3,600円）もお買い得です！

7月31日までの特別価格ですのでどうぞお早めに♪お一人様3セットまでとさせていただきます。



JUNE—JULY SPECIAL PROMOTION

6月1日～7月31日限定「脳の必須栄養セット」特別キャンペーン

エネルギーがわいてくる
気分がよくなる
集中力が上がる
ストレスの軽減
免疫システムの改善
痛みの改善
病気の予防

「脳の必須栄養セット」通常価格\$125 → 特別価格\$115 番号:3090P

＜脳の必須栄養プラスセット摂取量の目安＞

★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回に分けてお飲み下さい。お子様の場合は、体重20kgあたり1日に白い粒、黄色い粒を1つずつを目安とし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バランスよくお摂り下さい。夕食後にまとめて1袋飲むと、翌朝お通じがあるという方もいますので便秘気味のときなどお試しください。

★ネオセルプラス ★

17歳以上：1日4-5カプセル 12～17歳：1日3カプセル 6～12歳：1日2カプセル
6歳以下：1日1カプセル

1日分量を2回に分けて、朝夕で食べ物と一緒に摂取していただくとより効果的です。

脳の必須栄養プラスセットQ&A



Q1)どんな人におすすめですか？

A1)お子様からシニアまでの幅広い世代の方におすすめします。現代人はミネラル不足と言われていますが、実際野菜に含まれるミネラル量は減少しています。ミネラルは、酵素の代謝（食物の消化、吸収、老廃物の排泄、エネルギーの生産など）を助けていて、体内の活性ではビタミンとの連携も行っています。ミネラルが不足すると、疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりと様々な不調を起こします。体に必要な天然由来のビタミン、ミネラルが補給できるサプリメントが「ネオパック」です。体の中では、様々なビタミン、ミネラルがお互いに協力しながら働いています。どれか一つが欠けても、正常に働くことができません。ビタミン、ミネラルはバランスよく摂ってはじめて、体のために十分な力を発揮してくれるのです。また、ビタミン、ミネラルの働きに不可欠な酵素も「ネオパック」には十分含まれています。「ネオパック」は、日々の健康維持や体調回復のために必要な栄養素が手軽に摂れる基本のサプリメントです。

「ネオセルプラス」は脳に重要な栄養素が含まれていて、脳を健康にし、脳の機能を高めてくれます。ストレス、疲労、うつや不安、気分の落ち込み、慢性痛、睡眠障害、記憶力低下、ADHD(注意欠陥・多動性障害)などの問題の改善が期待できます。開発したギブソン医師によると、「ネオセルプラス」を長期間摂取することで、アルツハイマー、パーキンソン、MS(多発性硬化症)などが予防できるそうです。また集中力がつきますので、勉強やスポーツなどにも良いです。受験生にも大変おすすめです。

Q2)摂取上の注意事項はありますか？

A2)薬を服用中の方は、かかりつけの医師や薬剤師に確認して下さい。

「ネオパック」にレチノールが含まれていますので、妊娠初期(3ヶ月まで)の方は、2日で1袋を目安にして下さい。「ネオセルプラス」については妊娠中、授乳中も安全に摂ることができます。

Q3)ネオセルプラスにセイヨウオトギリソウが入ってますが、相性が悪い薬があると聞いたことがあります。

A3)ギブソン医師によると、問題となる成分をとり除いているため、薬の併用は問題ないとのこと。

Q4)サプリメントのカプセルは何でできてますか？

A4)100%植物由来のセルロースを原料としています。「ネオパック」の魚の油のカプセルはゼラチン(牛由来)でできており、安全性が確認されたものを使用しています。

<サプリメントアドバイザーエッセイ>

～「いつまで続けたいですか？」栄養補強と冷えとり～

診断名のある体調不良の改善についてご相談頂く際、ときどき聞かれることに「サプリをいつまで飲んだらいいですか？」というものがあります。

また私どもでは「冷えとり」をお勧めしていますが、これもいつまでやればいいのかという質問を頂くことがあります。

西洋医学の薬は「2週間飲んでください」といった渡し方をしますので、同じように「●週間、または✕ヶ月飲めばいいかは決まっている」と思うのかなと思いますが、サプリメントにつきましては、症状がある時点では判断できないものです。また症状がなくなってから考えても遅くありません。

それは、自然療法では栄養補強をするだけでなく、生活全般の見直しが必要だからです。まず、食生活の見直しを真剣にするかどうかでも変わってきますし、睡眠時間をきちんと取れるか、体を休ませるために大切な時間帯にしっかり休むように習慣を変えたかなどによって、経過も結果も変わってきます。

その前にサプリメントも「毎日きちんと飲むか飲まないか」でも変わってきますし、最近感じるのは「必要なサプリメント」を「必要な量」飲んでいない方がいらっしゃるということです。ご自分で判断せずに、サプリメントアドバイザーの勉強をしたスタッフに相談して頂きたいと思います。

生活習慣を見直すのは本当に大変です。お仕事や子育てなどの事情で睡眠時間が十分取れない方も、食事作りをちゃんと出来ない方もいると思います。他の、変えられるところをすべて変えても、そうした大切なことが出来ない場合もあるでしょう。それでも健康を回復させ維持していくためには、うまく栄養補強を使い、体が必要とする栄養を送り続けないと、いったん回復して卒業しても、再入学ということになりかねません。

まだ栄養補強を始めたばかりの方は、まず卒業を目指しながら、生活習慣を見直し、体の声を聞いてみてください。

卒業が近い方は、生活習慣の何をどう変えたのか、を思い出してください。

「回復するまで甘いものを我慢してます」と思っている方も注意です。

では、回復したからといって甘いものをまた食べ出したら？ そうです。また体も元の問題のある状態に戻る可能性があります。

「前とあまり変わらない生活してますが良くなってます」という方は、卒業しても栄養補強を止めたら、おそらくまたあまり時間をおかずに元に戻る可能性があります。本当に栄養は貯金できないものなのです。

このように、「いつまで飲むか」はその方によって全く違って来るものなので、回復してからも、どうしたら健康が維持できるのかを考え、自分自身に聞くことだと思って頂けると良いと思います。

冷えとりも、体質はそれぞれ違いますが、基本的に体調に問題があり、かつ冷えを自覚している方は、歯磨きと同じで体のメンテナンスとして一生継続することが必要ではないかと思います。

ある人の例をご紹介します。

栄養補強で体調が良くなった頃に冷えとりを知り、寝るときの靴下の重ねばきを4枚でしてみたら、結構長く好転反応が出ました（主に胃腸関係）。

そして、1-2ヶ月で絹の靴下が溶けたようにびりびりに破け、本当にこんなことがあるのだなと感心しました。毒素が出ると靴下が破け、破ける場所は内臓と関連しているという説があるそうです。（参考文献『万病を治す冷えとり健康法』）

その後は、更に体調も良くなったので、寝るときも昼間と同じ丈夫な絹と綿またはウールの2枚のみにしてずっと続けていましたが、4ヶ月ほど前にまた寝る時の靴下を4枚重ねにしてみたら、右足は親指の下が破け、左足はかかとが破けてしまいました。履き始めた時と同じ寝ているときにしか履かないので、歩き回るようなことはしていないのに破けること、そして左右違うって面白いな一と思って見てます。

でも、寝る時用の上質な絹で足を包むとやっぱり気持ちがいいです。素足になると、夏でも子どもの頃から問題があった胃腸が冷えるのを感じるので、体を守るために、冷えとり靴下は一生続けたいです。

皆様が回復し健康を維持するために、栄養補強や冷えとりを活用して頂ければと思います。ご質問がありましたら、いつでもユーザーグループにご連絡下さい。

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5,350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合う	15
07栄養補強に合う	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？

＜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。

●夏季休業のお知らせ●

8月10日（土）から8月18日（日）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）

7月：23日、24日

8月：6日、20日、27日、28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）

7月：22日、30日

8月：2日、7日、20日、29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、受付時間帯以外は、留守番電話でご用件を承っております。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（固定電話のみ）、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/>