



クエスト・ユーザーグループニュース Vol.46 2019年10月号

このたびの台風19号により、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。現在製品発送において、地域によりご提供ができない状況、お届けが遅れる場合がございます。お客様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解を承りますようお願い申し上げます。配送状況について、詳しくはクエストグループ・ジャパンサポートセンター（0120-676-601）までお問い合わせください。

<<秋のキャンペーンもうすぐ終了/お詫び>>

去年大好評だった「ネオセルプラス」4+1キャンペーンが今年も登場しました！

しかしお知らせしておきながら申し訳ございません！

予想をはるかに上回るご注文をいただき、現在ネオセルプラスが欠品しております。

出荷は11日5日頃となり、現在は予約注文として受け付けております。

予約注文されても出荷日まではクレジットカードの課金はいたしません。また、お振込のお客様は10月末までにご入金の場合は、10ポイント（約1060円）プレゼントさせていただきます。お待たせして大変ご迷惑をおかけしますが入荷までお待ちいただければ幸いです。

「ネオセルプラス」は4つの方法で脳の健康にアプローチ。

「ネオセルプラス」に含まれる様々な成分が

1.脳へ栄養補強をし 2.脳機能を促進

さらに、3. 脳をリラックスさせ 4. 脳を保護、修復します。

今は大人だけでなく小学生でもストレスを感じる時代ですが、日々気分良く活動するためにも脳の健康状態は大切です。

お得なこの機会にご家族の皆さんで脳への栄養補強を初めてみませんか？

Autumn Special Promotion

今ならもう1本ついてくる！
「ネオセルプラス」で脳を活性化しよう



今だけ
もう1本！

「ネオセルプラス」4個入り
番号:4055 価格 \$245

10月31日まで限定

※ 出荷は11月5日以降となります

「ネオセルプラス」4個入りをご購入で、
もれなくもう1本プレゼント!!

＜ネオセルプラス摂取量の目安＞

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
 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。

ネオセルプラス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。

ネオセルプラスに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、多発性硬化症(MS)などが予防できるそうです。集中力がつきますので、健康やスポーツにも良いです。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)薬を服用中の方は医師に確認してください。

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)うつで悩んでいます。効果的な飲み方があれば教えてください。

A4)軽度から中度のうつ、不安感、ブレインフォグ、認知症、ADD(注意欠陥障害)、パーキンソン病、多発性硬化症(MS)、リウマチ、その他神経障害をお持ちの方は、1日に6カプセルに。中度から重度の上記健康問題のある方は1日8カプセルの増量をおすすめします(好転反応が気になる時は、様子をみながら少しずつ増量してください)。脳の回復には、これらの増量した摂取量を90日間は続けることが重要だとギブソン医師は勧めています。また、脳の栄養だけでなく体への栄養を補うことも大変重要です。ネオパックなどと一緒に摂取することで、より回復の助けとなります。

Q5)飲んで1週間程して体がだるくなりました。ネオセルプラスでも好転反応があるのですか？

A5)他の栄養補強、でももんねプログラムやネオクレンズの解毒プログラムと同様に好転反応がでることがあります。好転反応の過程や状態は人によって様々で、飲み始めてすぐに起こる人もいますし1年後に起こる人もいます。その方の弱い部分にでることが比較的多いですが、一般的な好転反応として、だるい、眠い、風邪症状、痛みが移動する、検査数値の悪化、湿疹、かゆみ、イライラ、便秘、下痢、頭痛、発熱、吐き気などがあります。反応が辛い時は、無理をせずに量を減らしたり、場合によっては一旦お休みをして様子を見ながら再開していただくと良いでしょう。お困りの時はユーザーグループへ相談してください。

Q6)脳のためにネオセルプラスはずっと摂り続けたいといけませんか？

A6)ネオセルプラスに限らず、その他の栄養補強も同じですが、現代の食べ物には栄養が減っていて、またその方の胃腸状態で吸収力も変わってきますので、できるだけ継続することが健康維持のためにも必要です。

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5300円相当！)を進呈いたします。

info@questuser.jp までお送りください♪

<サプリメントアドバイザーエッセイ>

～「眠れないことをどう捉えるか」について&寝るための工夫をご紹介～

関東では、秋の風が吹くようになりました。暑い時より良く眠れるようになったという方、または気温は関係なく相変わらず寝付きが悪い、眠れないと感じている方もいらっしゃるかもしれません。



眠れないと次の日の仕事に差し支えるのに、早く起きてお弁当や朝食を作らなければならないのに、人と会う約束があるのにあくびが出ては困る・・・と辛いことばかりが浮かびます。でも実は30歳を過ぎたら睡眠へ導くホルモンであるメラトニンの分泌が減り、一番多い10歳前後の半分程度になりその後も年々減るため、寝付きが悪くなったり夜中に目覚めたりしてしまうのはむしろ当然のことなのです。

睡眠をしっかり取ることは健康の基本です、と聞くとますます眠れないことが気になりますが、こうした「寝付きが悪い」「眠れない」ことを過剰に深刻に考えてしまうこともまた健康から遠ざかることとなります。「すやすや寝る子どもと同じように眠れない」と気に病むこと自体が間違いなのです。また眠れない原因は、もしかしたら自分が気づいていないことにあるかもしれません。たとえば、従来は女性のみと考えられて来たようですが、実際は男女共に起きる更年期のホルモンのバランスの変化が関係することもあるようです。でも「若年性更年期障害」という診断名があるくらいなので、従来の更年期世代よりも若くてもその可能性があります。また、実際に頂いた体験談では、高校生のお子さんが栄養補強をしたらよく眠れるようになった、という例もあります。さらに、昼間あまり体を動かさないために、返って寝付きが悪くなることもあります。子どもではよくありますが、実は大人も同様です。

こうした「眠り」の問題でもし病院にかかると、どういうことになるのでしょうか？ 西洋医学の病院なら、当然「今ある症状をなくす」ことが全てですので、寝付きにくい、と言えば「睡眠導入剤」、眠れないと言えば「睡眠薬」が出てきます。それが仕事です。しかし、こうした薬について調べてみると、「連用で効き目が悪くなる」と書いてあるものがあります。つまり、眠るための薬を続けていても眠れなくなるわけです。「軽いものだから」「くせにならないから」という言葉をどこかで聞かれるかもしれませんが、私どもにはそのように思えない相談をたくさん頂きます。それ以来、ずっと体調が悪いと言う方、または後に深刻な病名を言われる方も見受けられます。過去にそういった薬を飲んでいたけれど、今は飲んでないのに前より眠れない、と言う方もいます。

では、自然療法では眠れないとき、どうしたらいいのでしょうか？ これは、年齢、お仕事の有無、ご本人の好み、その他で対処法が変わってきてしまうのですが、ひとつだけ共通すること、すべての基本はスマホ、パソコンの光は脳を興奮させますので消すことが大事です。また、メラトニンの分泌は夜21時ぐらいからぐっと上がるので、できたらその頃から眠るための準備をすることです。また、眠れなくてもいいので、内臓が体の中で重要な働きをし始める22時以降の時間に横になって体を休めることが健康のために大切です。眠れない、眠れない、とばかり考えていると、何かの方法を考え出す余裕も検索することもしなくなる方がいますが、次にいくつか挙げますので、ピンと来たものを、または順番にやってみて自分に合ったものを見つけてください。

●リラックスできる音を聞く

YouTubeで検索すると、波の音だけのものがあります。鳥の声や森の音を集めたものもあります。こうした中から自分が安らぐ音を探してください。好きなアーティストの音楽も良いかもしれませんが、ジャンルによっては寝る前には合わないものがあるかもしれませんね。

●匂いを活用してみる

リラックスできる匂いはありますか？ ラベンダーやカモミールなどの香り、またはヒノキも良いかもしれません。

●呼吸法

呼吸法には様々なものがありますが、今回自然療法で有名なアンドリュー・ワイル博士の方法をご紹介します。4-7-8の呼吸法と言われているそうです。

①4秒かけて鼻から息を吸う ②7秒間呼吸を止める ③8秒間かけて口からゆっくり息を吐く

●寝る前に仕事のことを考えたり、過去の嫌なことを思い出してしまいがちの方

そうしたことを一度思い出したら、脳から追い出すのは結構大変なので、いったん違うことをしましょう。たとえば「お弁当を作るので早く起きないといけないのに」という方は、すぐに台所に行ってお風呂をある程度してからまた寝る、用がなくてもトイレに行く、など「ちょっと体を動かすこと」が気分を変えるようです。それから呼吸法などをお試し下さい。

●お風呂

ゆっくり湯船で暖まってから寝ましょう。

●頭のマッサージ

昼間、頭や神経を使い脳を緊張させている方は、ゆるめることが大切です。そのためには、マッサージをしてみましょう。頭皮をマッサージするためのグッズは色々な種類があります。検索するのも良いですし、自分の手でも可能です。テニスボールは100円くらいで売ってますのでボールを使ったり、もう少し刺激が欲しければゴルフボールを3つ手に持ってぐりぐりしたり、という方法もありますのでお試しください。眠気を誘います。

●体に負担をかけてみる

もし、昼間時間があって運動や体を動かすことが問題なければ、体にもう少し負担をかけてみましょう。「旅行から帰った日は、疲れてるからすぐ眠れる」、という方は負荷をかけると寝られるタイプです。お仕事をしてなかったら、1日数時間でいいので立ち仕事や体を使う仕事をしてください。運動が出来る方は、適度な運動もお勧めです。

上に書いたように、30歳を超えたら基本的に眠りに問題があってもそれは「生物学的にメラトニンが減少するので仕方がない」ことを忘れずに、眠れないことを心配しないで、「リラックスするために自分が好きなもの・合ったもの探し」をしてみたらいかがでしょう。ある東洋医学の治療家の方が、不眠の相談に「眠れなければ起きてればいい」と言ったという話を聞いたことがあります。結局のところ、眠くなれば立ってても眠ってしまう、というのが実は人間の体なのです。

また、「全然眠れてない」「一睡もしてない」と言う人がたまにいますが、病院で1泊して睡眠の検査をしてもらうと実際は短時間でもちゃんと眠れていた、ということもよくあります。

こういうときに使えるものとして参考までにご紹介しますが、「スリープマイスター」というアプリがあります。これは、だいたい何時間寝たかがグラフで見られますので、「3時間しか寝てない」と思い込んでいたのが実際は「4-5時間寝られてる」等と目で見て分かるため、自分の思い込みを正すことができます。そして「4時間睡眠が2日続くとその次の日は7時間くらいは眠れているから、平均して5時間くらいは眠れているんだな」等と自分の睡眠パターンを把握することができます。

このように、基本的に眠れなくても大丈夫、でも眠るために自分の好きなこと、リラックスの方法を探してみよう、が実は眠るコツなのかもしれません。

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）

10月：23日、29日

11月：6日、12日、13日、20日、26日、27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）

10月：24日、30日

11月：6日、12日、18日、28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（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/>