



クエスト・ユーザーグループニュース Vol.47 2020年1月号

明けましておめでとうございます。本年もクエスト社ならびにクエスト・ユーザーグループでは皆様のお役に立てていただけるような情報を発信してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。さて、毎年恒例となりました「花粉症ケアセット」の販売が始まりました。フラックスオイルはお手頃価格でありながら良い仕事をしてくれると評判の隠れた人気商品です。アレルギーの気になる方は是非お試しください。

<<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\$127→**特別価格\$110**

1月15日～2月28日16時まで

☆花粉症でお悩みの方から、ネオ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。ネオガードは通常量の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。

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16時まで

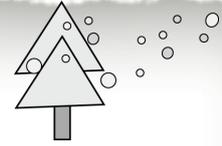
「ネオパック」「ネオクレンズ」「ネオセルプラス」の3点が入った「健康向上プラスセット」をキャンペーン期間中に限り、通常価格\$170のところ、\$155でご提供します。ぜひ、お得な機会にお試しくささい。



◆健康向上プラスセット◆

(商品番号：3087P) 価格：\$155

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が？

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、昔患った箇所の問題がでる場合や、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、心にも現れてくる場合があります。

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＞

～ 肝心のサプリメントが足りない場合、回復は難しくなります ～

早くも令和も2年目、2020年となりましたが、ほとんどの地域では年明け以降が寒さ本番ではないでしょうか。最近西日本新聞で、産業医科大学と北九州市立大学の5年に渡る調査により、室温を2.5度上げれば頻尿の4割は解決する、さらに血圧低下の効果もあるということが発表されました。

1日に何度もトイレに行くことは、回復期のある段階では必要な場合もありますが、室温を上げるだけで血圧も変化するという事は、つまり逆に寒いだけで、何らかの体調不良がもともとある方は、様々な不調が強まったり出て来たりしても不思議ではありません。

しかし、冬になってから前々からある、すでに分かっている不調が強まっても、それをすぐ自然療法で解決しようというのは難しいものです。

皆さん西洋近代医学の「薬を飲めばすぐ熱が下がる、痛みが取れる」等の変化に慣れているので、理解が難しいかもしれませんが、冬に快適に過ごすには、春夏にどのようなサプリメントを摂り、何を食べ、どういう体のケアをしたか、が関係してきます。でも、ご相談を受けていて割合よく遭遇するのが肝心のサプリメントを摂っていない方です。それにはいくつかのパターンがありますが、以下のどれかに当てはまる方はとても多いです。ぜひ一度お目通しください。

1 「プロトコル」の大切さ

ドクターギブソンの開発したネオセルプラス、ネオクレンズ「だけ」を摂って、「ドクターギブソンの必須プロトコル」を実践していない方がいます。その場合、なかなか目指す変化が起きないケースがあります。そういう方に今までの薬の摂り方や生活習慣を伺いますと、やはりプロトコルにあるように、基本となるネオパックのような総合的かつ基本的な栄養が必須なのに足りていない、生活習慣の見直しをされていないという場合が多いです。

2 栄養の大切さ

1とも関係しますが、「私は毎日ちゃんと食べてるから、解毒だけで良い」とご自分で判断してネオクレンズと腸内クレンジングだけ続けていて、肝心の問題となる症状が改善しない方がいます。そうすると、現代の野菜などに含まれるビタミンやミネラルが減っていること、つまり十分なビタミンを摂るには普通では食べきれない量の食物を食べないと足りないことなどからご理解頂く必要があるのですが、こういう場合にやはり基本となるネオパックをお勧めしてもその重要性が分かって頂けないことがあります。

3 解毒の大切さ

栄養補強を長年しっかりやって来た方から、昨年ご相談がありました。

ふと思いついてネオクレンズを足してみたら、好転反応らしき症状が出て来たというご相談でした。その方の今までの履歴を拝見しますと、大変な体調から回復し、引き続きしっかり栄養補強を何年も続けていらっしゃいましたが、でるもんねセットでの腸内クレンジング、ネオクレンズでの90日間の解毒などはほとんどしていないことが分かりました。

特に腸は免疫の要ですので、できれば毎年汗の出る季節になったら腸内クレンジングをセットですることをお勧めします。毎年4点セットを普段の栄養補強に足すのが難しければ、でるミックスとでるサポートの2点だけの年を1年おきくらいに挟んでも良いので、ぜひ行ってください。そうすることで腸内環境が良くなり普段の栄養の吸収も改善してきます。

ネオクレンズでの解毒も、腸内クレンジングの前か後に毎年できれば理想的です。

4 女性の場合：ネオバランスが解決のカギになる方もいます

「女性、秋冬」、といえば「冷え」という言葉を連想する方も多いのではないのでしょうか。女性が何らかの体調不良になるとき、ホルモンの変化や冷えを考えることは大切です。

基本的なネオパック、でるサポートの2つの組み合わせの次に何を足すかは、その方によって異なりますが、一般的にはネオガードとお伝えしています。しかし、例えば体の痛みのある女性の方にはネオバランスを足すと、体を温めるハーブも入っているので血流が良くなって改善に向かいやすくなるという印象があります。

この「血流の改善」のときに痛みも出やすいので、そこは少量から摂るなどの工夫が必要なのですが、女性で少量で続けたい場合、体に冷えがある場合、婦人科系の問題が過去にあった方は、3つ目としてネオバランスを考えることも参考にしてください。冷えが良くなったと感じたら、3つ目をネオガードにしてみる、またはネオバランスとネオガード両方を標準量の半量で続けてみるなど状況によってお勧めすることもあります。サプリメントアドバイザーにご相談ください。

5 単純にサプリメントの量が足りてない場合

私たちは、体格も様々なら、運動量、ストレス、すべて様々で同じ人は一人もいません。体重が多ければ、それだけ回復のために必要な栄養もたくさん必要です。

そして決して大柄ではなくても、何らかの症状がある方や回復の途中なら、体重が軽くても大人の方であれば、ネオパックは1日1袋、ネオガードは1日4粒は最低限必要なのですが、それを減らしてしまう方もいます。少量を回復しない量で長く続けるより、しっかり量を飲んで回復を目指した方が結局は経済的ですし、ご本人も体調が良くなって充実した日々が過ごせるのではないのでしょうか。

春までもうしばらくありますが、冬の間に体を温め、無理のない範囲で体を動かして生活しましょう。冬は、中医学では動物の冬眠と同じように過度のエネルギーを消費しないことが大切と考えます。それが春夏の回復の助走になるのです。

～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**」を摂る。
- 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>)

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5,500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で、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。回復途上の皆様のご参考にし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：22日、28日、29日

2月：5日、12日、18日、19日、25日、26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）

1月の相談は、都合により休止とさせていただきます

2月：4日、13日、19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

<https://questuser.hatenablog.com>