quest group

クエスト・ユーザーグループニュース　Vol.50　2020年10月号

秋も日増しに深まってきました。これから空気の乾燥も進み気温も下がってきますので、引き続き体調管理と感染症対策に十分に気をつけてお過ごしください。
さて、今号はキャンペーンのご案内のほか、サプリメントアドバイザーエッセイでは、日々ご相談をいただく中で気になっていることを書いてみました。体調回復を目指している方やこれから取り組みを考えていらっしゃる方にもご参考いただければ幸いです。

＜＜「健康管理セット」に今だけ「ネオガードプラス」１本増量！10月31日まで＞

今回のキャンペーンは健康管理セットです♪
怖い話かもしれませんが、私たちの身の回りは毒素にあふれています。
体に悪影響を及ぼすものは食物、空気、洗剤や電子レンジ、コンピューター機器など例を挙げれば枚挙にいとまがありません。
さらに現在の状況においては誰もが体調管理に気を配っていることと思います。

「健康管理セット」＋「ネオガードプラス」
（商品番号：3080）　価格：165ドル

そこで今回は**「健康管理セット」１セットご購入ごと**に、
「ネオガードプラス」(5,900円）を１本プレゼントします！！
クエスト栄養補強の達人なら体調の悪いときには多めに飲むなど
何かと活躍頻度の多い「ネオガードプラス」はいくつあっても嬉しいですよね♪
10月31日までの期間限定ですので、是非ご利用ください。

＜飲み方の目安＞

◎**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回に分けてお飲みください。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ください。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。お子様は体重２０キロあたり1日に白い粒と黄色い粒を１つずつを目安として飲まれるとよいでしょう。

◎**ネオガードプラス**　１日２～４粒。お子様は体重１０キロあたり１粒を目安。初めての方は少量からお摂りいただくことをおすすめします。慣れてきた方は、体調を崩しそうな時、解決したい問題がある場合は、増量するなど体調に合わせて増減してください。

◎**ネオクレンズ**　1日１～３カプセル。お子様は体重１０～２０キロあたり１カプセルを目安。朝昼の空腹時がおすすめですが、食べ物や飲み物と一緒に摂ってもよいです。

※９０日間の解毒プロトコルはこちら→https://www.neocleanse.net/jp/#protocol

★クエスト社の製品は、アメリカ農務省のオーガニック認定を受けています

★放射能照射や遺伝子組み換えの原材料は使用しておりません

健康管理セット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幅広い世代におすすめです。「ネオパック」は、日々の健康維持や体調回復のための基本のサプリメント。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。「ネオガードプラス」は、病気の原因となる活性酸素の害から体を守るための抗酸化ビタミン剤。目の健康、循環器、自律神経、免疫、皮膚、動脈硬化、コレステロール、花粉症など気になる方からもご好評をいただいています。「ネオクレンズ」は、抗酸化力を強化し免疫力を高めながら自然の解毒プロセスを促し、蓄積された重金属や放射性物質等の毒素を排出する目的で作られらた製品です。空気や食物、水、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。「ネオクレンズ」は、抗凝血剤（ワーファリンなど）と併用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り薬の評価ができなくなるためおすすめしていません。妊娠中、授乳中については低用量（1日1～２カプセル）を守れば安全に取り組むことは可能ですが体調の変化など敏感な時期のため、実施については好転反応が出る可能性も考慮した上で検討してください。
「ネオガードプラス」は妊娠中、授乳中も安心してお使いいただけます。

＜サプリメントアドバイザーエッセイ＞

～ 最近のご相談から ～

10月に入り、ようやく過ごしやすくなってきた地域、すでに寒い地域など、南北に細長い日本ではお住いの場所により気候は様々だと思います。でも、人が体調を崩し回復しようとするとき、私どもの２０年ほどの経験からは、共通して大切なこと、必要なことはあまり変わらないと感じています。

皆様のご相談から最近感じたことについて今回はお伝えします。

１ 糖質制限の問題

実は、この食事法について2014年のサプリメントアドバイザーエッセイで、その時点では「やってみても良いのではないか」という意味のことを書きましたが、その後６年間の皆様のご様子を見て、加筆訂正をさせていただきます。

この時のエッセイでは、甘いものも含め、パンなどの糖質をたくさん摂っていた方が量を制限する、ということを想定していましたが、最近「糖質制限中なので糖質は一切食べない」という極端な方法をとる方や、また何ヶ月も続けていても良い変化がない、でも続けている、という方を多く見るようになりました。

ラットの研究ですが、東北大学大学院農学研究科の都築毅准教授らは、**「糖質を抑えた糖質制限食を食べ続けると、体の老化を促し、健康に影響をもたらす恐れがあるかもしれない」**との研究報告をしています。人間の場合にすると、何十年という単位で続けた場合ということです。

しかし短期間でも、体調が悪い人、痩せたい人、そういう方がデンプンの多いさつまいもなどの野菜も含めて避けるなど徹底的に制限してしまうなど、かえって問題が起きそうな食生活をする方が多く見受けられるようになりました。

以前は、断食をするという方が結構いたのですが、その代わりに糖質制限が流行っているのではないかという印象です。

その結果、健康を維持するために必要な糖質が足りないので、返って甘いものへの欲求が止められない、イライラするといった悪い方への変化を感じる方も多いようです。

そのため糖質制限については、一般的に体調を回復させたい方は、「甘い物はやめ小麦も基本的に避けて、白米のご飯を１食につき１膳程度にしますが、糖質は制限しすぎないことが大切です。」と改めさせていただきます。

２　量が足りないという問題

サプリメントガイドなどに、大人の場合、ネオパックは1日１袋、ネオガードプラスは1日２−４粒、ネオバランスは生理時以外は1日４粒、等と標準的な量が書いてありますが、過去にお薬をたくさん飲んでいたり、今も飲んでいる方には、少量から始めて、だんだん増やす飲み方をご提案することもあります。

しかし、それをそのまま増やさず、例えばネオパック3日１袋で続けている、ネオバランスは1日１粒という飲み方をする方がいます。
それで体調が良ければ良いのですが、そうでない場合、栄養が十分足りない、また女性のホルモンバランスを自然に整え、体を温めるハーブの量が足りない、ということになり結果を出すのは難しくなります。

例えて言えば、１６０センチ５０キロの大人が、１２キロ程度の子供と同じ量の食事をしていて十分な栄養が摂れるか？ ということです。

何らかの不調を改善したいということでクエストのサプリを飲んでいるのでしたら、様々なご事情はあるとは思いますが、十分な量を摂っていただいて、早く体調回復された方が結果的に経済的ではないかと感じています。

３　時間との戦いという面

　私どもにご相談くださる方は、４０代以上の方が多いように感じます。
その年齢になって、今までやり過ごしてきた不調が悪化した、病名のつく体調になった、他で色々試したけどダメだった、という方がほとんどです。そういう方が何らかの体調不良をよくしたい場合は、２とも関係するのですが、サプリメントはある程度しっかり飲んで行かないと変化も現れにくいと感じます。

私たち人間は動物ですので、成長期を過ぎ、およその目安として２５歳を過ぎたら、あとは残念ですが「老化」の道をたどっていきます。

健康でも自然に老化していく人間が、何らかの不調をよくしたい時、時間との戦いという面を忘れない方がよいと思います。
そのため、「その方にとって」一番効率的な栄養補強や解毒の取り入れ時期を見極めるのはとても大切になってきます。若い時よりも量や種類を多く摂る必要も出てきます。

そして、この年代になっていたら、生活面を改める、見直すことも同時にかつ真剣に実行しないと、栄養の効果も現れにくくなります。例えば、若い時は夜更かししても大丈夫だったかもしれませんが、今体調不良があるなら、まず睡眠から見直すことが大切です。４０代以上の方はぜひユーザーグループに個別にご相談いただければと思います。

４　解毒だけでいい？

　たまに「食事をちゃんとしているから、解毒だけでいい」というようなお話も聞きますが、ご相談の多い４０代以上の年齢になってきますと、腸からの栄養吸収の能力にも変化が出る方も多いので、それでは解毒の効果は出にくいのが現実です。回復が遠のくという印象を私どもは感じています。

「解毒」はそれをすることが目的ではなく、「健康を取り戻したい」からすることの１つではないかと思いますが、解毒が目的になっている方も多いように感じます。
解毒だけ３ヶ月程度しても好転反応を含む何らかの変化が感じられない時は、ご相談をお勧めします。

会員の皆様が早く不調から脱して、毎日を生き生きと過ごせるようになるお手伝いができればと思っています。

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5,400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？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）

10月：28日

11月：4日、10日、11日、17日、18日、25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：29日

11月：6日、11日、17日、26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