



クエスト・ユーザーグループニュース Vol.5 1 2021年1月号

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、今年もこの時期大人気の「花粉症ケアセット」を期間限定で販売いたします。日本気象協会によると2021年春の花粉の飛散量予測は広い範囲で例年よりも少ないものの、前年比で見ると九州から関東にかけて多い、または非常に多いそうです。ぜひ早めに花粉症対策をしましょう。

今号のサプリメントアドバイザーエッセイでは、サプリメント選択のご提案のこと、また解毒よりも先に栄養をお勧めする場合もありその理由なども書いています。ご参考になさってください。

<<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プラス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プラスは2本入りです♪

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>

◎ネオガードプラス

1日に4粒目安。食後に2～3回に分けてお摂りください。
初めての方は、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



◆花粉症ケアセット (商品番号：3050)

ネオガードプラス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

☆花粉症でお悩みの方から、ネオガードプラス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。ネオガードプラスは通常量の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。

免疫力プラスセットキャンペーンもうすぐ終了！1月31日まで

今だけの期間限定セット「免疫力プラスセット」

(ネオガードプラス、でるサポート、ネオクレンズ)を特別にご用意しました。

通常価格よりも38ドルお求めやすくご提供しております。

「免疫力プラスセット」\$120

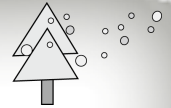


「免疫力プラスセット」(番号：3030)

★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いません

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うでしょう。

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、ネオガードプラスとフラックスオイルのセットが花粉症にいいの？

A5)ネオガードプラスの抗酸化ビタミン（ビタミンA・C・E）が細胞の修復をサポートし、鼻・のどの粘膜を強化します。同じくネオガードプラスに含まれるアスタキサンチンは強力な抗酸化作用（ビタミンCの6000倍、コエンザイムQ10の800倍、ビタミンEの550倍）でアンチエイジングや美肌効果でよく知られた成分ですが、抗炎症作用があり花粉症の原因となるヒスタミンの働きを抑え、炎症やアレルギー症状の緩和に役立ちます。

またフラックスオイルの α -リノレン酸も、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場合があります。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、昔患った箇所に問題がでる場合や、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。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。「ネオガードプラス」は解毒用のサプリメントではないのですが、他のサプリメントに比べて好転反応が出やすい印象があります。「ネオガードプラス」を初めて取り組む方は、少量から始めて様子を見ながら増量してみてください。また好転反応が辛いときは、「ネオガードプラス」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お気軽に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ギー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>

ユーザーグループはあなたの体調によりそう サプリメントの選択の提案をしています

クエスト社が日本の皆様にサプリメントをお送りするようになり20年目、クエストユーザーグループが発足して13年目になります。

私どもサプリメントアドバイザーは、ご相談をいただいたら、お客様の体調を回復させるにはどのサプリメントを選んだら良いか、なるべく今までの経緯を伺い、お客様に一番似合う服を選ぶようにサプリメントのご提案をしました。

この20年あまり、2007年に腸内クレンジング「でるもんね」が加わり、解毒製品は最初のものから5年ほど前にネオクレンズに変わり、同時に脳に栄養を与えるネオセルプラスが加わるという変化がありましたが、そのほかの栄養補強製品は、ネオガードの成分が增強されネオガードプラスになったくらいで基本的に変わっていません。

サプリメントをどういう順番で、どれから摂り始めるかは、ご本人のご希望があると思いますが、何か体調に問題があるのであれば、なるべく楽に、できれば短期間で、その方の置かれた環境に適した（薬歴、年齢、性別、お仕事の有無、お子さんが小さい、高齢の方のお世話をしている等の負担があるかどうか）選択をするのには栄養の知識と、やはり多くの方の例を知っていることが必要です。

サプリメントは、もちろんご本人が最終的に決めていただくことではありますが、私どもユーザーグループは、なるべくなら効果的に使って頂きたいという思いで選び、摂り方をご提案しています。例えば四季のある日本で、特に冬でも家が隅々まで暖かい国と違って寒さに震えることの多い日本の冬を知っている私たちスタッフは、ご本人が希望されても、代謝が落ちる秋冬の時期に解毒をすることはあまりお勧めしていません。

また、生活全般のことをお伺いして、生活習慣を変えていくご提案をすることもあります。西洋医学のように「問題のあるところ」にだけ目を向けて、「そのための薬があり、それ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、真剣に受け取めてくださらない場合もあります。

でも、その方に適さないサプリメントを選び、解毒に適さない季節を選び、生活全般を見直さないでとったサプリメントが十分に効果を発揮しなかったら？

私たちは、せっかくのサプリメントが無駄にならないよう日々思いながらご提案をしていますが、私たちの長い経験からも、ドクターギブソンの「必須プロトコル」は大切です。

プロトコルには、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、が書いてあります。

これに足して私どもは、「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。

日本人は、皮膚の下の脂肪層が薄いので、より寒暖の差が体に影響します。そして、体は22時頃から4時間程度の中に内臓が解毒や回復のために大切な働きをしますので、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。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。

クエストユーザーグループはメール、留守番電話でいつでもご相談をお受けしています。どうか、お気軽にお問い合わせください。

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5,400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」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」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	薬剤師健康コラム	
2 検査について	10	薬剤師専門相談の例	11
＜検査数値の見方＞		痛みと鎮痛剤のおはなし	23
3 リウマチ／膠原病の治療	12	季節ごとのアドバイス	43
4 食事を見直す	14		
＜食事の注意点＞		コラム	
5 生活習慣を見直す	19	ステロイド外用薬と痛み	11
6 好転反応の乗り越え方	25	断食療法について	16
◆痛みへの対処の仕方		現代型栄養失調について	17
7 サプリメントによる栄養補強		腸内環境と免疫力	18
～お勧めのサプリメントと飲み方～	30	自分の治癒力を信じる	26
8 リウマチ／膠原病を治そう		腹式呼吸法と丹田式呼吸法について	28
～完治のために～	34	家事との関係	34
◆薬を止める時期の注意点		生活の工夫	35
◆リウマチ／膠原病患者の家族の方へ		妊娠と出産	36
9 モチベーション維持のコツ	38	子育てと治療	36
10 治る人、治らないはここが違う	41	関節の変形	37
＜治る人＞			
＜治らない人＞		Q&A	
11 健康を維持する／さらなる健康を手に入れる	42	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	
体験談集Ⅰ	44	好転反応と悪化の区別がつきません	
自然療法のみで回復した方たち		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？	
薬+自然療法で回復した方たち		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？	
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		治った後もサプリメントを飲まなければいけませんか？	
体験談Ⅱ	53	どうしても早く症状を取り去りたい	
10年間のステロイド注射から卒業しました		関節の変形が怖くて不安が大きい	
リウマチ症状、強膜炎、シェーングレン症候群からの回復		薬は絶対止めた方がよいですか？	
薬を併用しながらリウマチを卒業しました			

＜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）

薬の成分やサプリメントとの飲み合わせ、検査数値等相談ができます。

1月：19日、20日、26日、27日

2月：2日、3日、9日、10日、16日、17日、24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：20日、29日 2月：4日、9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

<https://questuser.hatenablog.com>