クエスト・ユーザーグループニュース　Vol.64

2024年4月号

みなさま、こんにちは。もうすぐゴールデンウィークですね。色々と楽しい計画を立てていらっしゃる方も多いと思いますが、日頃の疲れやストレスなど解消できる良い機会です。連休明けに体調不良？なんてことにならないように、体調管理には気をつけてお過ごしください。
今号のサプリメントアドバイザーエッセイでは、メタボの診断基準が変わったことについて書いてみました。最後までお読みいただけたら幸いです。

＜＜ 3800円お得！ ネオクレンズキャンペーン ＞＞

春になり、解毒するのに良い季節になってきました。
毒素は日頃口にする水や食べ物だけでなく、肌につけるもの、
空気にさえ含まれ避けることは不可能です。

つまり現代において健康を保つには栄養補強（ネオパックなど）に加え、年に1回程度解毒することが必要なのです。
今年もしっかり90日間の解毒をして、すっきりしてみませんか？

90日分に必要な4本セットのご購入で
25ドル（約3800円）お得なキャンペーンは
４月30日までですので是非お急ぎください！

ネオクレンズ(4本セット）春の解毒スペシャル
商品番号：4045P
価格：180ドル　(通常価格205ドル)

ネオクレンズ９０日間の解毒方法

（朝）
1.空腹時に、下の表の目安量と水（240ml）を摂ります
2.ヘルシーなホールフーズ（自然の状態に近い、野菜、果物、低脂肪のたんぱく質）中心の朝食を摂り体の解毒を助けましょう。リンゴ、ベリー類、ほうれん草などの食物繊維が豊富な果物や野菜を摂るように心がけましょう
３.食後さらに水（240ml）を飲みます

（昼）
1.昼食前に、下の表の目安量と水（240ml）を摂ります
2.ヘルシーなホールフーズ（自然の状態に近い、野菜、果物、低脂肪のたんぱく質）中心の昼食を摂り体の解毒を助けましょう。ベリー類、柑橘系の果物、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、海藻類など肝臓、腎臓、腸の働きをサポートして解毒を促進する食べ物を摂りましょう
3.食後さらに水（240ml）を飲みます

	1－3日目	4－6日目	7－21日目	22-90日目
朝	1カプセル	2カプセル	2カプセル	3カプセル
昼	―	―	1カプセル	3カプセル

◆ネオクレンズ90日間の解毒プロトコル（https://www.neocleanse.net/#90day）

★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おり、放射線照射や遺伝子組み換えの原材料を使用しておりません。また人工甘味料、着色料、保存料は含まれていません。すべて自然の原料からできています

ネオクレンズQ&A

Q1)どんな人におすすめですか？

A1)小さいお子様からシニアまでの幅広い世代におすすめします。私たちは、日々何千もの毒素や化学物質にさらされています。空気や食物、水、また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)抗凝固薬（ワーファリン）と併用は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るため、薬の評価ができなくなるのでおすすめしていません。長期間薬を使用している（使用していた）方、多種類の薬を使用している（使用していた）方などは、まずは１カプセルから様子を見ながら始め、低用量（１日1〜2カプセル）で継続するなどゆっくりと取り組むことが大切です。その他薬の飲み合わせなどについては、ユーザーグループまでお問い合わせください。

Q３)ネオクレンズ１本が１ヶ月分ですか？

A3)90日間のプログラムを実行するためには、ネオクレンズ４本が必要です。メンテナンス（プログラム実施後の継続摂取）の場合は、１日３カプセル目安でネオクレンズ１本で４０日分です。

Q４)ネオクレンズは子どもに摂らせてもいいですか？

A4)小さいお子さんも摂れます。体重10〜20kgあたり：１日１カプセルを目安。カプセルで摂れない場合は、中身を出して、食べ物や飲み物などに混ぜてもよいです。健康問題や発達等が気になるお子さんの場合は、取り組みが通常と異なる場合がありますので、ユーザーグループまでご相談ください。

Q５)妊娠中・授乳中はやらない方がいいですか？

A５)ネオクレンズを開発したギブソン医師によると、妊娠中・授乳中も低用量（１日１〜２カプセル）で継続することは赤ちゃんのためにも有益とのことです。妊娠中も低用量を守れば安全に取り組むことは可能ですが、普段よりも体調の変化など敏感な時期ですので、好転反応がでる可能性も考慮した上で実施については検討してください。ユーザーグループとしては、できれば妊娠前に９０日間のプログラムを済ませておくことをおすすめします。妊娠中・授乳中に実施できなかった場合は、赤ちゃんが離乳食が始まった頃に、まずネオガードチュアブルを粉状にして与えてあげてください。時期がきたらネオクレンズ（体重10〜20kgあたり：１日１カプセル目安）の開始について考えてみましょう。

Q６)持病があるのですが、いきなり解毒プログラムを実施しても問題ないでしょうか？

A6）解毒を効果的に実施するためには、ある程度体力が必要になってきます。持病がない方でも、解毒の取り組み自体が初めての方の場合は、まずは栄養補強を最低でも３ヶ月程度摂ってからがおすすめです。また持病のある方は栄養補強を最低３ヶ月以上摂って、体力がしっかりとついた後で考えてみましょう。取り入れる時期については、ご相談いただければ体調などを伺った上で提案させていただきます。プログラム実行時は体力を使いますので、栄養補強も一緒に摂るようにしましょう。

Q7)どんな好転反応がでますか？好転反応が酷い場合はどうしたらいいですか？

A７)好転反応は、その方の弱い部分にでることが比較的多いですが、一般的な好転反応例として、頭痛、倦怠感、眠くなる、風邪症状（咳や発熱、喉の痛みなど）、体や関節の痛みが強くなったり移動する、検査数値の変化、便秘、下痢、吐き気、湿疹、かゆみなど体にだけでなく、イライラや落ち込むなど心にも症状があらわれることがあります。女性の場合は、一時的な生理周期の乱れや経血量が増えたり、不正出血のような症状もよくあります。また、現在使っている薬や過去に使っていた薬（塗り薬も含みます）の副作用症状が出ることがあります。好転反応が出た時は、お水をしっかり摂ることも効果的ですが、あまりにも反応が辛い場合は、無理をせずにサプリメントの量を減らしたり、場合によっては一旦お休みして様子を見ながら再開していただくとよいでしょう。お困りのことがありましたら、ユーザーグループへ相談してください。

Q8)解毒プログラムを年に何度も実施してもよいですか？

A8)90日間のプログラムは年に２–３回取り組んでも大丈夫です。

＜サプリメントアドバイザーエッセイ＞

～ ウエストの基準値が77センチになって思うこと　～

３月に「女性のウエストの基準値が90センチから77センチに」というような見出しをネットニュースや新聞で目にした方、またはテレビのニュースで耳にした方はどれくらいいらっしゃるでしょうか。

ウエスト周囲径(WC)は、メタボリックシンドロームの診断基準になるものですが、この基準値を現行の「男性 85cm、女性 90cm」から「男性 83cm、女性 77cm」に変更する提言を新潟大学が発表しました。 56万人あまりのデータを解析したところ、実際に心筋梗塞、脳卒中などの心血管病を起こした女性の９割、男性の７割が、現在の基準値ではメタボに該当しないため、リスクが見逃されていたということです。

「診断基準を変更することで、メタボの本来の目的である心血管疾患の高リスク者のスクリーニングのための性能が、かなり改善できることが示された」としています。 この新基準を用い、判定を全体に厳格化することで、とくに女性のメタボ該当者は大幅に増加すると考えられます。しかし、男性も７割見過ごされているということは、男性の基準値ももっと厳格化した方が良いと思うのは私だけでしょうか。今回の報道を受けて、長年皆さまのご相談を受けてきた立場で感じたことを書いてみます。

メタボリックシンドロームの診断基準を構成する項目は、ウエスト周囲径だけではなく、血圧、血糖、血中脂質があります。

心血管に関する問題は生死に関わりますし、血糖値などは高いと目にも症状が出る場合がありますので、血糖値は特に真剣に改善に取り組まないといけませんが、「ウエスト周囲径を細く」と聞くと、つい最近まで流行っていた糖質制限など、無理なダイエット、間違った食生活に走らないかが気になります。

この「糖質制限」という言葉は、本当によく聞きました。「リウマチと診断されてから食事には気をつけてます。糖質制限しています」、という方が一番多かったように思います。しかし、それは間違った方向への「気をつけ方」でした。最近聞かなくなったのでちょっとホッとしています。実は「１７時間断食」も実際体に良いのだろうか？　栄養補強をしなければ単なる栄養不足になるだけなのではないか、という印象があります。他には、昔からある「玄米菜食」も根強いですが、玄米も、動物性タンパク質がない食事も体調の回復にはマイナスです。

健康診断でよく運動の習慣を聞かれますが、ここ数年のご相談のあった皆さまの例から、また個人的な体験からも、毎日体を適度に動かし、筋肉に刺激を与えることがとても大事である

ことを感じています。この「適度」が難しいのですが、改善した実例としては、リウマチ症状で、手首の痛みという症状がありますが、ある方が一旦回復していたのにまた症状が出たので、生活習慣やストレスマネジメントなど基本を確認した上で、そちらには問題がないため、体の左右を均等に動かすこと、無理なストレッチはしないで、腕全体をゆっくり動かすようにするようお伝えしたら痛みがなくなったこともありました。
無理のない動かし方の代表的なものは、繰り返しお勧めしていますが、NHKのテレビ体操です。しかし毎日こうした運動を実行すること、継続することが大変なことも実感しています。

数値の話に戻りますが、血糖値は、ある程度厳密に管理することが大切ですが、リウマチに関する数値は、数値にこだわることよりも体感、症状の出方を見ること、心身のケアをすることが大切であることもまた強調したい点です。
そして病院ごとに基準となる数値が微妙に違ったりするのですが、ご自分の通っている病院が全てだと皆さん思われ、CRPが0.1上がったとか下がったとかを気にする方がほとんどなのですが、それよりも体感を大事にして頂きたいと思っています。

また血圧の数値については、以前こちらのエッセイで取り上げたことがあります（2021年10月号 http://www.questuser.jp/pdf/ug/UG202110.pdf ）。そこでは、基準値が時代により変わってきていること、特に近年になり低くなったり、また高くしたりと変更されていることなど書きました。
つまり、昔は高血圧ではなかった数値が高血圧にされてクスリを勧められ、特に高齢者は言われるままに飲み続けるという状況があることを忘れないでください。

ご自身やご家族が検査数値で引っかかったとしても、そこで大切なのは自分で調べること、だと思います。今は誰でもスマホを持つ時代ですから、昔はこの数値は高血圧ではなかった等は、調べればすぐわかることです。多くの図書館にもパソコンは備わっています。自分の数値について、病気について自分で調べるという習慣をどうか身につけてください。

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）

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１００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
　私のリウマチ卒業記

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
　風邪との上手な付き合い方・・・・・・・・・・・96

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。

【ゴールデンウィーク休業のお知らせ】

◎ジャパンサポートセンター　　4月27日（土）～4月29日（月）、5月2日（木）～5月6日（月）
◎クエスト・ユーザーグループ　4月27日（土）～4月29日（月）、5月3日（金）～5月6日（月）

WEBショップはご利用いただけます。ユーザーグループでは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いただきますが受け付けております。

～無料相談のご案内（予約制）～

＜予約方法＞ご希望日の２日前までにメールか電話にてご予約ください。また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。

健康チェック用紙はこちらからダウンロードできます↓
http://questuser.jp/healthcheck.pdf

☆薬剤師相談☆（10時、11時、12時）
薬の成分やサプリメントとの飲みあわせ、検査数値等相談ができます
4月：23日、24日、
5月：1日、7日、8日、14日、15日、21日、22日、28日、29日

☆リウマチ卒業生による相談☆（13時、14時、15時）
脱薬時の不安など経験者だからわかることをお話し頂けます
4月：30日　　5月：10日、17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、お名前（フルネーム）、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