

クレスト・ユーザーグループニュース Vol.65

2024年7月号

みなさま、こんにちは。厳しい暑さが続いておりますが、熱中症や夏バテにならないように水分と栄養をしっかり摂り十分に気をつけてお過ごしください。今号のエッセイでは、秋を元気に健康に迎えるためのヒントを書いてみました。ぜひご参考にさせていただけたら幸いです。

<<サプリメントプレゼントキャンペーン! 7月31日まで >>

円安が続く昨今、海外サプリメントを購入するには厳しい状況が続いています。それでも「健康には代えられない」とクレスト製品をご愛用いただいている多くの皆様に感謝の気持ちを込めて下記のプレゼントをご用意しました♪

1回のご注文につき、

<200ドル以上ご購入の方に>

集中力やエネルギーアップに最適な「ネオスプリング」1本をプレゼント!

<500ドル以上ご購入の方に>

「ネオスプリング」1本と、活性酸素の働きを抑える天然の抗酸化ビタミン豊富な「ネオガードプラス」1本の合計2本をプレゼント!

無料プレゼントは数に限りがありますので、なくなり次第終了となります。

※採血検査キットは対象外とさせていただきます

※ショッピングポイント、その他割引コードは一緒に使えません

※通常の送料がかかります。送料は割引になりませんのでご注意ください

いつも通りご注文いただくだけで金額に応じて自動的にプレゼントが同梱されます。

詳しくはナチュラルヘルスニュース2024年6月号をご覧ください。

<https://www.questgrp.net/jp/newsletter-archive>

<飲み方の目安>

◎ネオガードプラス

1日2~4粒。お子様は10キロあたり1粒目安。初めて飲む方は少量からお試ください。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ください。

◎ネオスプリング

1~2カプセルを必要に応じて1日1~2回。カフェインが入っているので夕方以降の摂取はお勧めしていません。

注意：糖尿病、高血圧、緑内障、甲状腺の問題のある方、妊娠中、授乳中の方はご使用前に医師に相談してください



★クレ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

★ネオガードプラスの成分★

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、亜鉛、セレンウム、ビルベリーパウダー、アスタキサンチン、ヒドロキシチロソール、茶抽出物、ターメリック、オリーブ水エキス、松の表皮エキス、いちょうの葉エキス、ガーリック、海草

★ネオスプリングの成分★

グアラナ、高麗人參、シサンドラ、羊の副腎（体内の副腎の機能を活発にし自然のエネルギーを強化し、健康を保ちます。安全検査済）、コエンザイムQ10、シベリアニンジン、スピルリナ、海草、カリウム

ネオガードプラス・ネオスプリング Q&A

Q1)どんな人におすすめですか？

A1)「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です。ビタミン、ミネラル、ハーブなどの栄養素の効率の良い組み合わせが相乗効果をもたらす健康維持に役立ち、お子様からシニアまで幅広い世代におすすめです。また、妊娠中、授乳中の方も安心してお使いいただけます。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、花粉症などアレルギーが気になる方からもご好評をいただいているクエスト社人気のサプリメントです。

「ネオスプリング」は、スタミナ、集中力、バイタリティを倍増させるだけでなく、ストレス、疲労回復、眠気覚ましに効果的です。お仕事やスポーツ、学習前に飲むことで、頭が冴えてコンディションが良くなり、より一層能力が発揮できます。補酵素コエンザイムQ10が含まれ、その他の栄養素との相乗効果でスタミナを生み、ストレスへの抵抗力を強めるだけでなく、皮膚や歯茎も健康にしてくれます。1本持つておくだけで役立つサプリメントです。

Q2)摂取上の注意事項はありますか？

A2)薬を服用中の方は、かかりつけの医師や薬剤師に確認してください。

「ネオスプリング」は、糖尿病、高血圧、緑内障、甲状腺の問題のある方、妊娠中、授乳中の方はご使用前に医師にご相談ください。また「ネオスプリング」にはカフェインが含まれているため、体質的にカフェインが合わない方や夕方以降の摂取はお勧めしていません。昼までに飲んででも目が冴えて夜眠れない方がたまにいらっしゃいますので、その場合は朝だけ飲むようにしたり、量を調整するなどお試しください。

Q3)ネオスプリングのコエンザイムQ10の型は？

A3)コエンザイムQ10は酸化型と還元型の2種類があります。クエスト社では還元型を使用しています。酸化型は体内で還元型に変換されますが、還元型は変換する必要がなく体内でダイレクトに効率よくエネルギー産生をサポートしてくれます。

Q4)好転反応はありますか？好転反応が酷い場合はどうしたらいいですか？

A4)特に「ネオガードプラス」は解毒用サプリメントではないのですが、他のサプリメントと比べても好転反応が出やすい印象があります。「ネオガードプラス」が初めての方は、少量から始め様子を見ながら増量してみてください。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場合があります。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ういでしょう。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。

<サプリメントアドバイザーエッセイ>**～健康で秋を迎えるために今からできること～**

猛暑が続いている地域が多いですが、皆さんお住まいのところはいかがでしょうか。

気温が年々上がり、ほとんど聞いたことがなかった最高気温35℃がもはや耳慣れた数字となり、40℃もそうなる日が近いのではと思わせるような日を私も経験しています。

35℃を超えるというのは本当に危険な暑さです。

手に持つ扇風機が昨年あたりから流行っていますが、外気の熱風をそのまま浴びるだけでは使っても熱中症になることもあると聞きます。また最近では空調服というものもありますが、着たことはありませんが同じ理由で熱風を服に入れてもあまり涼しくないという説もあります。外で建設業や流通業など生活に欠かせない仕事をしているみなさんの大変さはいかばかりかと思います。

また天気だけではなく社会的な環境が変わってきています。つまり昨今の注射の問題とか、水の質が悪化していることなどにも対応しないと、健康を保つことが難しくなっています。残念なことに、この社会は年々問題が解決していくのではなく、ますます増えていると言って良いと思います。

注射については、強制やハラスメントについて司法判断も出てきていますが、それ自体を避けてきてもシェディングという言葉もずいぶん耳にするようになりました。

実際どのくらい周囲に影響があるのか、どこまで近づくとも影響があるのか、ないのか？

電車の中で近くでくしゃみや咳をされたらすぐ影響が出るのか、こちらの体調によって違うのか等、そういったことも全くわからない段階であることは間違いないと思います。

こうした中、どうすれば健康で秋を迎えられるでしょうか。

何よりも、今まで通りに食事に気をつけて質の良い栄養補強をし、出来たら解毒をし、腸の環境に気を配ることは基本だと思います。あとは何でしょうか？

個人的には、血栓を溶かすというナットウキナーゼをとるべく、前は時々だった納豆を毎日必ず食べるようにしています。納豆が苦手な方には、ナットウキナーゼのサプリメントもあります。

また梅は血流を良くすると言われていています。私は梅干しが割合好きなのですが、酸っぱいものに弱い家族がいるので、お米に梅干しを1-2粒入れて炊いて少しずつ梅を食べさせています。

また、5-ALAという天然のアミノ酸は、新型コロナウイルスの増殖を100%阻害すると言われていています。以下、「酒蔵プレス」からの引用です。

https://www.sakagura-press.com/sake/covid_19_5_ala_v2/

新型コロナウイルスの増殖を100%阻害されると言われる5-ALAが日本酒や納豆などの発酵食品に含まれるというニュースは、コロナ禍で大きな影響を受けている飲食店や日本酒業界への明るい話題として取り沙汰されました。

5-ALAとはヒトや動物、植物など、生命体の細胞の中で作り出される天然のアミノ酸です。日本酒や納豆などの発酵食品に多く含まれており、「生命の根源物質」とも呼ばれております。（引用終わり）

5-ALAは、そのほかにも、ワイン、黒酢、いか、たこ、椎茸、バナナ、醤油、ソース、ほうれん草、ピーマン、などに多く含まれています（上記「酒蔵プレス」より）が、それでもそれぞれは微量なので、

一番含有量の多い日本酒でもそれだけで効果のある量の5-ALAをとることは無理です。

でも、こうした食材を見ると、植物性／動物性タンパク質、野菜、果物（バナナは冷えのある方は慎重に）、が並んでいて、結局今まで言われてきたように「バランスの取れた食事をする」というのが流行病にかからないためにも大事ということだと思います。そして、納豆、黒酢、醤油といった名称を見ると、私どもがお勧めしてきた「伝統的な日本食」が今の社会情勢でも変わらずに大切ということになると思います。

そして、お酒を飲める方なら今まで飲んでいなかったとしたら、夕食時にお酒をおちょこ一杯だけ足す、ということを楽しみとして取り入れるのも良いかもしれません。

つまり「怖い感染症への対策」というより「生活に新しい楽しみを足す」と考えて、生活を少し変化させてみてはいかがでしょうか。

あとは、よもぎがいいとか、すだちなど柑橘類をとるといいとか、いろんな説があります。よもぎはお茶で飲めますが、柑橘類はちょうど暑いので、柑橘類の果物を搾っただけのジュースを水で割って飲むのも良いかもしれません。酸っぱいものに弱い方は黒糖など精製していない砂糖を入れてみるのはいかがでしょうか。沖縄の徳之島出身の方が、子供の頃は食事後に親から「毒消し」と言って黒糖を1カケラずつ渡されて食べていたと言っていたことを思い出します。

おそらく空調のなかった時代、ミネラルの多い黒糖は健康を保つのに大切だったのかもしれませんが。

次はお水の問題です。水道水の質の問題も、改善されるどころか悪化してきています。

有機フッ素化合物（PFOS、PFOA：以下フッ素）が水道水に入っているという報道がされるようになってきましたが、さらにボトルに入った国産のミネラルウォーターがフッ素に汚染されていた、という報道も先日ありました。しかしそこにメーカーの名前が書いていないので、全メーカーのミネラルウォーターに気をつけなければいけないということになります。実際そういう段階にきているのかなと思います。東京都水道局は、報道を受けてフッ素濃度は「暫定目標値を下回っており、問題ありません」とHPに掲載しましたが、その「暫定目標値」が海外に比べてとても高いのです。

(<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/topic/20201113-01.html.html>)

ペットボトル自体からよくないものが溶け出ているという話も前からありますが、船便で日本にやってくる水でなく、日本で作った容器に入った日本の水ならばまだ安心かと思っていればフッ素含有ですから、もう何も信じられなくなっているような気がします。

ではどうしたら良いかということですが、フッ素も除去できると明記しているフィルターをつけた浄水器をとりあえず使うことでしょうか。

あとは、とても面倒なのですが蒸留水器を使うことです。台湾製の蒸留水器がアマゾンで買えます。水道水を入れて蒸留するのですが、機械が動いている間、夏は周囲が暑くなって本当に大変です。蛇口をひねれば出てくるお水が信用できないとはいえ、こんなことまでしたくないと思われるかもしれませんが、でも蒸留した後の容器に残ったものを見ると、水道水ってこんなに汚れているのか？と思います。

本当に自分や家族の体を健康を守るために大変な時代になったと暗澹たる気持ちになりますが、なんとか明るく工夫して秋を迎えたいと思います。

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)

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～「治してもらおう」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栄養補強に合う | 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「治してもらおう」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 | |
| 体験談集 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、シェンゲ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付きません
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。

【夏季休業のお知らせ】

◎ジャパンサポートセンター 8月9日（金）～8月18日（日）

◎クエスト・ユーザーグループ 8月10日（土）～8月18日（日）

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合わせ、検査数値等相談ができます

7月：23日、24日、30日、31日

8月：6日、7日、20日、21日、27日、28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

7月：26日

8月：7日、20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>

WWW.QUESTUSER.JP