

NATURAL HEALTH

ナチュラルヘルス ニュース *news*

目次

バランスをとる	...1
生理前症候群を軽くする簡単な方法	...3
女性のためのビタミンBガイド	...5
カルシウム不足が生む悪玉カルシウム	...6
「女性力向上セット」キャンペーン	...7
クエストグループからのお知らせ	...8

社長からの手紙 Letter from the President

バランスをとる

日本ではあまり知られていないようですが、アメリカで、とても有名な小説家であり詩人のトーマス・マートンの言葉に、

「幸せとは、生活の様々な側面のバランスが取れ、秩序が保たれ、周囲と調和をとりながら日々が過ぎていくことで、幸せを強く感じるかどうかというようなことではありません」というものがあります。

女性は、仕事や子育て、家族の世話、そして時には年老いた親の世話などまでが肩にかかり、ストレスを受けている人が多いものです。介護者になったり、家事を担ったり、家族の送り迎えをしたり、経済的な責任も負う場合もあるでしょう。あまりに役割が多すぎて、心身のバランスを崩す場合もみられます。男性とはまた違ったストレスを受けているのです。期待されている役割を誰にも言われなくても黙々と行い、自分以外の人の世話で忙しくて、自分自身のことを考える余裕さえなくなることもあります。

そうした毎日の中でバランスをとって過ごしていくには、ある種の技術が必要です。たとえば、一つの家事を終えたら、精神的な落ち着きを取り戻すためにリラックスする時

続く Continued



間をできるだけ取りましょう。9月は、子供たちの夏休みが終わり、2学期の準備に忙しい方もいるでしょう。また、夏の疲れが出る時期でもあるので、体調を崩さないように注意が必要です。

自分のケアを怠ると、他人のケアもできなくなることを思い出してください。女性が自分の健康に留意し、感情的にも安定していることは重要なことなのです。

仕事や家事と家族のことだけでなく、雑用、趣味、人間関係など、すべての面でバランスを考慮していく必要があります。

どうやってバランスを取ったら良いのでしょうか。ひとつのヒントとしては、家計の支出について考えるのと同じようにするとわかりやすいかもしれません。毎月の収入が決まっていたら、家のローン、車の経費、食費のように、一番大事なものにまずお金を使うと思います。生活の上でも1日に使える時間は決まっていますから、同じように「予算」を立ててみましょう。

まず、優先順位を決めてどこに一番時間と労力を使うかを考えます。1日にすべきことを書き出してリストにしてみましょう。どれが本当に重要なことでしょうか？絶対に今日終わらせないといけないことは？後回しにしても良いこと、誰かに頼めることはありませんか？

自分の計画を見直し始めると、何が大事かが分かってきます。今、毎日がとても忙しく感じてるなら、リストを見て、一番大事なことに時間を割り振ってください。仕事、子供、配偶者、そして家事を優先するとしたら、他のことは大切なものから加えていきます。自分を疲れさせること、ストレスの高いことはなるべく避け、多くのことに関わり過ぎないようにしてください。自分の予定に合わない用事は免除してもらうように周囲に頼むことも良いでしょう。

雑用やちょっとした用事は、子供や夫に頼むなどもよいでしょう。近所のお母さんたちと協力して、お互いの子供を順番で見ることで時間を作り用事を済ませられるようにするのはいかがでしょうか。



バランスを取るために時間の配分を考えるのは、大事なステップです。運動をしたり、ちゃんとした食事をしたり、リラックスする時間を取ることが大事です。あなたにとって本当にしたいことは何でしょう。子供を散歩に連れて行ったり、本を読んだり、瞑想したり、趣味の時間を取ったりということでしょうか。自分に合った生活を見つけるということは、まず時間配分を考えていくことなのかもしれません。

クエストグループ社長
クレイグ・デイビス

栄養補強と解毒でリウマチが回復。五十肩も完治！静岡県 S様

Testimonial

前回のメールが暮れでしたので、半年以上のご無沙汰になります。お陰さまでリウマチは忘れて過ごしておりました。梅雨に入り朝指のこわばりだけ少し出て、冷房が効き始めて少しの痛みが出ましたが、今はそれも無くなり痛みを忘れて過ごしています。膝の関節痛も痛みを忘れてしています。いずれも「10」のうち「1」くらいの痛みです。五十肩は完治です。

次から次へあちこと痛みが出る体ですが、それも大分落ち着いてきています。週に2回ほど、泳ぎに行っています。30分程ですが、800m泳ぎ、プール内を歩いて帰ってきます。2年前から見て本当に嘘みたくに楽になっています。クエストグループと枝松様のお陰だと感謝しております。有難うございます。

<スタッフより>

2年前に、リウマチの症状があるということで、栄養補強を始められたS様。その後、体調をみながら、あせらずに、「でるもんね」、「ヒール・メンド」も行って、リウマチであることを忘れるくらいまで回復されました。本当におめでとうございます。病気は、一つ一つの症状にとらわれずに過ごすことによって、自己治癒力も高まります。S様のリウマチ完治も近いと思いますよ。

これからも、更なる健康を目指して、コツコツ続けていきましょう。応援しています。

生理前症候群を軽くする簡単な方法

HOW TO RELIEVE PMS

アメリカでは、75%の女性が生理前症候群に悩んでいます

生理前症候群とは何でしょう？

生理前症候群とは、生理前になると感情の起伏が激しくなったり、体がむくんだり、怒りっぽくなる、胸が張る、頭痛、生理痛といった症状が起こることを指します。

医者に行かなければならないほど症状が強い女性が、約20%いるといわれています。

どうして生理前症候群が起きるのでしょうか？

それは、ホルモンのバランスが崩れるためです。女性の2大ホルモンといわれるエストロゲンとプロゲステロンが関係しています。エストロゲンは、生理後から排卵日の直前に多く分泌され、プロゲステロンは、排卵後分泌され、生理前に急激に減少しますが、この2つのアンバランスが生理前症候群の症状のすべての原因なのです。

どうしてホルモンのバランスが崩れるのでしょうか

ホルモンバランスが崩れるには、様々な理由があります。その原因を見てみると、たとえ生理前症候群にならなくても、やがて健康に問題が起きる可能性があることばかりです。原因のいくつかを次に挙げてみました。

- ◆ 砂糖、カフェイン、アルコールを多く摂るといった不健康な食生活
- ◆ 乳製品は、そこに含まれているホルモンが、女性のホルモンバランスに影響を与えます
- ◆ 化粧品、ヘアケア製品、農薬、食品添加物、などの環境からの毒物の影響
- ◆ ストレスは、体内を酸化させ、大事な栄養素を枯渇させます

どうすればホルモンバランスが保てるでしょう

1. 食事で注意すること

食事を変えるだけでも、生理前症候群は軽くなる可能性があります。以下に大事な点をまとめてみました。

- ◆ 精製された小麦、砂糖、加工食品を減らしましょう
- ◆ カフェインを減らしましょう
- ◆ アルコールはほどほどに
- ◆ 朝食には、パンなどの炭水化物だけでなく、卵などのタンパク質、野菜などもバランス良く食べて血糖値をコントロールしましょう
- ◆ 食事を抜いたりせずに、少量でも良いのでバランスの取れた食事をしたり、果物やナッツなどの健康的なスナックを食べましょう
- ◆ 寝る前3時間は食べないようにしましょう
- ◆ 乳製品の摂取はできるだけ控えましょう
- ◆ 野菜、果物、ナッツ、種子、豆、全粒粉など食物繊維の豊富な食品を増やしましょう
- ◆ イワシ、ニシン、鮭、卵、フラックスオイル、クルミなどのオメガ3が豊富に含まれた食物を食べましょう
- ◆ 農薬由来の環境ホルモンを避けるために、有機栽培された食物を食べましょう。特に肉類は、飼料として何を食べているかは大切です。

2. サプリメントを活用しましょう

サプリメントを摂ることで、生理前症候群が緩和されます。有効性が認められている栄養素をご紹介します。

続く Continued



- ◆ マグネシウム(含まれている製品:ネオバランス、スーパーBプラス、ネオパック)
- ◆ ビタミンB6(ネオバランス、スーパーBプラス、ネオパック)
- ◆ カルシウム(ネオパック)

ハーブやその他の植物性栄養素も、大変重要です。良い研究結果が出ているものは以下の通りです。

- ◆ チェストベリーの実は、下垂体から分泌されるホルモンのバランスを整えることが、5000人以上の女性を調査した結果明らかになりました(ネオバランス)
- ◆ タンポポの根は、肝臓の解毒を助け、利尿効果があります(ネオバランス)
- ◆ フラックスシードは、ホルモンの分泌を整え、エストロゲンの過剰分泌による問題を抑えるリグナンが含まれています(フラックスオイル)
- ◆ 当帰は、生理痛に効き目があり、エネルギーを生み出し、生理前の頭痛を緩和する中枢神経系の働きを助けます(ネオバランス)
- ◆ ショウガは、頭痛と生理時の不快感を和らげます(ネオバランス)
- ◆ 腸内細菌のバランスを良くすることも、エストロゲンなどのホルモンバランスを正常化するために必要なことです。40億個以上のプロバイオティクスを摂ることが大事です。(できるサポートには1粒に40億個のプロバイオティクスが含まれています)

3. 運動をしましょう

ホルモンバランスを整えるためには、運動もとても大事です。週に4-5回、30分程度の運動がお勧めです。

4. ストレスに対処しましょう

ストレス解消もとても大切です。お風呂にゆっくり入る、マッサージを受ける、ヨガをする、深呼吸、瞑想などを試してみませんか。クエスト社のニュースレター2011年3月号には、ストレスと不眠について記事がありますので、よろしければご覧ください(お手元にない方は、サポートセンターまでご連絡ください。添付ファイルまたは郵便でお送りさせていただきます)。

生理というのは、自然の営みです。もし生理前症候群でお悩みの方、更年期症状でお悩みの方は、ネオバランスやネオパックをお試しください。

生理というのは、自然の営みです。もし生理前症候群でお悩みの方、更年期症状でお悩みの方は、ネオバランスやネオパックをお試しください。



空を見上げられるようになりました！北海道 T様

Testimonial

「空が見られる」って当たり前じゃないかと思う方も多いかもしれませんが、私は8年前くらいから、首の後ろに大きな塊があるような感じになり、首が痛くて上を向けなくなりました。整体に行っても、首自体は問題ない、原因が分からないといわれるばかりでした。

クエスト製品を始めたのは、鬱やパニック障害を解決したかったためですが、栄養補強でそういう問題がすっかり治りフルタイムの仕事も始められるようになって、体力もついてきたので、ヒールとメンドの解毒に挑戦しました。長く薬を飲んでいたので好転反応を心配しましたが、それもあまりなくほっとしていた7日目くらいに、ふと首を動かしてみたら、上を向けることに気づきました。上を見上げても首が痛くない！肩こりも楽になったような感じです。薬漬けだった自分が、今はこんなに健康になって働けるようになり、職場の皆さんにも可愛がって頂けるようになっていきます。本当に嬉しいです。

<スタッフより>

栄養補強や解毒は、体が本来持っている免疫力を上げるので、大きな問題から、気にしてなかったこと、あきらめていたことまで、ご自分の体が治したい順番で治していくようです。首が治って空が見上げられるようになって良かったですね。これも、T様が健康のために良いことを地道に続けてきたからだと思います。相談のお電話を頂くと、どんどん心身ともに健康になっていくご様子が頼もしいです(T様の鬱病克服の体験談は、ユーザーグループニュース2010年9月号に掲載されています)。

今の職場でも上司から良い評価を頂いてるそうですね。これからも冷え取りも続けて、ご活躍ください。

女性のためのビタミンBガイド

THE WOMEN'S B VITAMIN GUIDE

ビタミンB群は、女性の体にどのように役立っているかご存じですか？

健康を維持し、がんなどの病気を遠ざけるためには、様々な栄養素が必要です。

多くの人は食事だけでは十分な栄養は摂れませんが、特に女性は通常の食事では、必要な栄養に足りない部分が出てきます。また、カロリーにばかりに気を取られて、栄養面をおろそかにしてしまうこともよくあります。

私たちは、健康なホールフード(注:加工、精製されていない、またはされていたとしても最小限の食べ物のこと。果物、野菜、豆、ナッツ、ハーブ、全粒粉を使ったパン、魚、卵、肉、ナチュラルチーズなどのことを指します)からバランスの取れた食べ物を摂るよういつもお勧めしていますが、食物に栄養が足りないときは、その足りない部分を補うためには、サプリメントが助けになるでしょう。

次に、女性に重要なビタミンB群の中から、大事なものをいくつか取り上げてご紹介しましょう

ビタミンB12

栄養学者が最近一番勧めているのが、ビタミンB12です。食べ物の中のビタミンB12が吸収されるためには、胃酸の働きが必須です。胃酸が加齢とともに少なくなるのは自然の現象ですが、サプリメントの形で摂れば、胃酸が十分でなくても問題なく、食事に足りないビタミンB12を補給できます。ビタミンB12が欠乏すると、貧血になる可能性があります。B12は、赤血球の生成にも関わっていますので、不足すると赤血球の減少を招いて、頭痛、めまい、吐き気、動悸、息切れ、舌の痛み、食欲不振、消化不良、下痢、物忘れなどの症状が出てきます。

またビタミンB12は、神経細胞中の核酸の合成を補助、修復するという大切な働きをします。そのため、イライラ、無気力などの精神的な問題にも関わり、さらに栄養レベルが低下すると、運動神経機能の低下、手足のしびれ、痛みなどの末梢神経系にも症状が出てきます。

葉酸(ビタミンB9)

ビタミンB類の一つである葉酸は、別名ビタミンB9といい、心血管系の病気や心臓発作の原因ともなるホモシステインのレベルを下げます。濃い緑や黄色、またはオレンジ色の果物、野菜、豆、ナッツ、種子などに含まれています。胎児の神経管閉鎖障害のリスクを低減することから、出産適齢期の女性にもお勧めです。

チアミンとリボフラビン(ビタミンB1 とB2)

チアミン(ビタミンB1)とリボフラビン(B2)も女性にとって大切な栄養素です。チアミンは、全粒粉、豆、ナッツなどに含まれていて、チアミンの多い食べ物を1日に2-3回食べることで、月経前症候群(生理前症候群)を予防できることが研究で裏付けられています。

リボフラビンは、豆乳、牛乳、肉、緑黄色野菜に含まれています。ほうれん草、豆乳、赤身の肉を食べることは体に良いこ

とが分かっています。マサチューセッツ大学が3000人以上の女性を調査した結果からも「チアミンとリボフラビンを多く摂る女性は、生理前症候群のリスクが明らかに低い」ということが裏付けられました。

チアミンとリボフラビンの欠乏は、セロトニン、ドーパミンといった脳の神経伝達物質にも影響を与えることがわかっています。つまり、生理前に感情的になったり、気持ちが落ち込んだりすることにも関係しているのです。

ナイアシン(ビタミンB3)

ビタミンB3は、ナイアシンという名前で知られています。ビタミンB群は、栄養素がエネルギーにかわるエネルギー代謝で重要な役割をしていますが、ナイアシンは、その中でも不可欠な栄養素です。また、血中コレステロールとトリグリセロイドのレベルを健康に保つためにも必須です。

ビタミンB6

毎月怒りっぽくなったり、不機嫌になったり、生理痛が起きたり、むくんだりといった症状に悩まされている女性がたくさんいます。研究者は、ビタミンB6がこうした感情の変化やホルモンの周期的変化に関係があることを認めており、更年期、不妊、妊娠中のつわりにも関係しています。

ビタミンB6は、体内の60以上の酵素がうまく働くためにも必要です。さらに、ビタミンB12が体内で働くための手助けもしています。ビタミンB6は、健康な皮膚と髪を作るので、不足すると皮膚に問題が起きやすくなります。逆に言えば、アトピー性皮膚炎、ふけ、乾癬、にきび、乾燥肌(特に唇と舌の乾燥)、抜け毛、といった問題に対処するためには、ビタミンB6が必要なのです。

実際、こうした問題が全くない人は、ビタミンB群の入ったサプリメントを活用している人が多いのですが、毎日の食事でもこのビタミンB6を摂ることが必要なのです。ビタミンB6は、とうがらし、にんにく、ピスタチオ、抹茶、まぐろ、酒粕などに多く含まれています。

ビタミンB群を補強すると、誰もが体調に良い変化を感じることでしょう。そのために、クエスト社では、ビタミンB群をまとめて、スーパーBプラスとして皆様にご提供しております。そこにさらにビタミンCとE、マグネシウム、亜鉛、カリウムを足しています。これらは、私たちの体の中で日々行われる300以上の生化学的反応に必要な栄養素です。スーパーBプラスは、世界から集めた自然のハーブと海藻もブレンドしています。こうした成分は、関節炎に関係する痛みへの対処、コレステロールのコントロール、細胞レベルの健康と再生のために必須の栄養素でもあります。

人が年を取るにつれ、必須栄養素は病気を予防するためにより重要になってきます。スーパーBプラスに含まれている栄養素が足りないと、エネルギーの低下、代謝の低下、視力低下、消化力の低下、そして血圧、体力に問題が起きてくるでしょう。もし、食事から十分な量の栄養が摂れないときは、スーパーBプラスを取り入れてみてください。より健康になった自分に気づくことでしょう。

カルシウム不足が生む悪玉カルシウム

カルシウムは、最も多く体内に含まれているミネラルです。体内のカルシウムの99%は骨や歯の形成に使われています。残り1%は、血液中や細胞に存在し、筋肉や神経の働きを正常に保つ、ホルモンの分泌、血液の凝固作用など重要な働きをするカルシウムですが、現代の日本人はカルシウムが不足していると言われています。

カルシウム不足の主な原因としては次の3つが挙げられます。

- 1) 小魚や海藻を食べなくなった。
- 2) 日本の土壤に含まれるミネラルが少ないうえに、農薬や化学肥料などの影響で野菜や果物に含まれる量の低下
- 3) インスタント、レトルト食品、スナック菓子、ハム・ソーセージなどに含まれるリン酸塩がカルシウムの吸収を阻害

血液中のカルシウムが不足すると、体は副甲状腺ホルモンを出して、骨や歯からカルシウムを溶かしていきます。これが、骨粗しょう症の原因です。また、骨から溶け出した余分なカルシウムは、様々な組織の細胞や血管に沈着していきます。このようにカルシウム不足が続くと、体内では「骨の中のカルシウムは減少する一方で、細胞や血液の中には骨から溶け出したカルシウムがあふれる」と現象が起こります。これを「カルシウムパラドックス」と言います。

骨から溶け出したカルシウムは「悪玉カルシウム」と言われ、細胞や血管に沈着し、細胞の機能低下、免疫機能の低下を引き起こします。血管に沈着すれば、動脈硬化を招き、心臓・血管系の病気の原因になります。関節にたまれば(変形性)関節炎、膵臓にたまれば糖尿病、免疫細胞にたまればアレルギーなどの悪化、脳細胞にたまれば、記憶障害や認知症になります。また、腎臓結石・胆石など結石症の原因にもなります。他にも、リウマチや膠原病、線維筋痛症などの難病もカルシウム不足が要因の一つであると言われています。

このように様々な不調の要因となる悪玉カルシウムを作らないためには、日々、食事やサプリメントでカルシウムをきちんと補給することが大切です。

カルシウムの供給源として、一番に思い出されるのが牛乳だと思います。しかし、牛乳のカルシウムは、吸収スピードが速く、急激に血中のカルシウム濃度を上昇させます。すると、体は上がりすぎたカルシウム濃度を下げようとするのですが、その際に骨の中のカルシウムを排出してしまい、カルシウムを摂るために飲んでいる牛乳が、かえって体内のカルシウムを減少させてしまう結果を招きます。実際、牛乳をよく飲む国ほど骨粗しょう症の発症率が高く、牛乳を飲むと逆に骨が弱くなると言われています。その他にも、牛乳には抗生物質や残留汚染物質の問題、乳糖不耐症、アレルギーを起こす蛋白質(カゼイン)の問題など、体にとって様々な害があることが分かってきており、牛乳を摂ること自体控えた方がいいようです。(近頃は牛乳による放射能の内部被爆という問題も出ていますのでなおさらです。)

お勧めは、大豆製品、小魚、海藻、緑黄色野菜などに含まれるカルシウムです。特に、こうや(高野)豆腐、小松菜、切り干し大根、ひじき、干しエビなどはお勧めの食品です。また、ごまにもカルシウムは豊富に含まれています。これらは、体内での利用のスピードに合わせてゆっくり吸収され、血中のカルシウム濃度を上昇させることなく体内に取り込まれるので、人間の体のシステムに合った良いカルシウム(善玉カルシウム)と言えます。また牛乳と違い、これらの食物には、骨の形成を助ける他のビタミンやミネラルもバランスよく含まれており、体内で効率よく代謝されるすぐれものです。青菜のおひたしに香ばしく煎ったごまをかけたたり、ひじきの煮物に干しエビや油揚げを加えたりして、日々の食生活で上手にカルシウムを摂取していきましょう。

また、ネオパックにはカルシウムを含むミネラルやビタミン、酵素が十分に含まれています。毎日摂ってカルシウム不足を解消していきましょう。



薬剤師紹介: 枝松由佳子
東京大学医学系博士課程中退後、薬剤師、アメリカではエイズの研究を仕事にする。

帰国して第1子出産後に、膠原病(多発性筋炎&強皮症他)を発症。

病気を機に、自分の生き方や生活を見直し、病気の原因は自分にあることを理解。体は必ず良くなる!とも確信し、全く動けなかった状態から、周りのサポートと様々な自然療法や治療法で、病気を克服。昨年夏には待望の第2子を出産。

現在は、拘縮した手指と足の機能回復に励みながら、これまでの経験を元に、会員の皆様の健康への道のりをサポート中。

ご相談は
QuestUG@mac.com
または
03-3969-9070
までどうぞ。

待望の新セット誕生！！

女性力向上セット 10月31日まで

女性力をアップするハーブとビタミンB 群でお肌と健康をフレッシュアップ

輝く女性のための「女性力向上セット」が誕生しました！

基本となる「ネオパック」+「ネオガード」に、女性ホルモンのバランスを整えてくれるハーブが入った「ネオバランス」、さらに豊富なビタミンB群の「スーパーBプラス」で疲労回復、美肌、ダイエットもしっかりサポート！

一生を通して変わり続けていく女性のカラダを上手くコントロールしながら、いつまでも健康でキレイを目指しましょう。



品番# 3024

通常価格 \$ 175をキャン

ペーン価格 \$ 149

ネオパック+ネオガード+ネオバラ
ンス+スーパーBプラス



732 N. Main Street
Springville, UT 84663 USA

PHONE: (801) 765-1301

FAX: (801) 491-2997

E-MAIL:

contactus@questgrp.net

WEBSITE

www.questgrp.net

日本サポートセンター

〒174-0046

東京都板橋区蓮根3-23-18

カスタマーサービス及び
オーダーサービス部

03-5915-0345

ご注文専用フリーダイヤル

0120-676-601

カスタマーサービス用Fax

03-5915-2661

日本サポートセンター
メールアドレス

post@questgrp.jp

ホームページ

www.questgrp.jp

クエスト・ユーザーグループ

ご相談受付電話

平日10:00-16:00

その他の時間は留守番電話にて承
ります

03-3969-9070

メールアドレス

QuestUG@mac.com

ホームページ

www.questuser.jp

ショッピングポイント Shopping Points

クエスト社製品をお買上頂くと、お買い上げ金額に対し通常10%のショッピングポイントを獲得頂けます。このポイントは1ポイントを1ドルに換算して、商品との交換にご利用頂くことができます。現在まで皆様に通算180万ポイント(ドル換算で180万ドル分)のご利用をいただいております。

お誕生日をご登録頂くと、お誕生月のお買い物には2倍のポイントが付き、継続購入のご登録を頂くと通常ポイントは1.5倍、お誕生月には合計で3倍のポイントを獲得いただけます。

一回に1,000ドル以上のご購入では、さらに5%のポイントが付加されます。

またご友人にクエスト社製品をご紹介頂き、そのご友人が初回にお買い物をされた場合は、あなたとご友人にそれぞれ25ポイント(25ドル分)を獲得頂けます。

ポイントを上手に利用して、オトクに商品を獲得なさってください。

クエストグループからのお知らせ Corporate Announcements

2011年3月より、ビタミンB群が豊富に含まれている「ネオサージ」の特徴をより良くご理解頂けるように「スーパーBプラス」として製品名とラベルを一新しました。

成分に変更はありませんので、膀胱炎や前立腺に良い変化をもたらすと言われているノギリヤシの成分が気に入ってくださっている方も今まで同様にご愛用ください。

これに伴い、「基本セット男性用」を「基本セット一般用」に、「理想健康セット男性用」を「理想健康セット一般用」に名称を変更させて頂きました。

疲労回復や肌荒れに効果的なビタミンB群を豊富に含んだ「スーパーBプラス」とのセットを、あなたのご健康にお役立て下さい。

ネオバランスとスーパーBプラスには、ともにビタミンB6が含まれています。ネオバランス1日4粒(摂取量の目安)で60mgのビタミンB6を摂取できます(生理時は1日2粒にしてください)。



スーパーBプラスは、1日3粒(摂取量の目安)で30mgのビタミンB6を摂取できます。

クエスト・ユーザーグループにつきまして



会員の皆様が安心してクエスト製品をお使いになり、より効果的な使用方法や心身の健康に関するご質問やご相談をしていただけるようクエスト・ユーザーグループが発足しました。ご相談にお答えするのは、自分や家族、子どもが自然療法で健康になった経験を生かし、その経験を皆さんと分け合い、助け合いたいと思っている製品サポート・スペシャリストです。またお薬との飲み合わせに関するご相談も、専任の薬剤師が承ります。

クエスト・ユーザーグループ WEBサイト <http://www.questuser.jp>

ブログ: <http://d.hatena.ne.jp/questuser/> 相談用メールアドレス: QuestUG@mac.com

相談専用電話番号 03-3969-9070 受付時間は平日の午前10時より午後4時までです。