

「スーパーSTを飲む量は？」

「スーパーST」は健康食品ですので、1日に飲む量、1回に飲む量に特別な決まりはありません。

目安としては、健康維持のために飲む場合は、1日に6～8粒を、1回又は2回に分けて飲んでください。

飲む時間は、食間をおすすめしますが、空腹時に物が入って胃がむかつくような症状が出やすい胃の弱い方は、食後でもかまいません。

飲む時は、冷たいものではなく、白湯（さゆ）などの温かいもので飲んでください。

なお、口の中で噛み砕いて飲んでもかまいません。幼児、子供の目安としては、1～3歳は1～2粒、4～6歳は2～3粒、7～12歳は3～4粒を、1回又は2回に分けて飲んでください。幼児の場合、粒のまま飲めない時は、粒をつぶして粉状にして、飲み物などに混ぜて飲んでもかまいません。

何らかの症状がある方は、以下の飲み方をおすすめします。

初めて「スーパーST」を飲む方へ

「スーパーST」を飲んでみようと思われた方へ、**効果的**で**経済的**な**飲み方**をおすすめします。「**3～4カ月は継続して飲むんだ**」、**というお気持ちを持ってください**

その理由は、

① 私たちの体を作っている約60兆個の細胞は、一定の期間で新しい細胞に生まれ変わる“**新陳代謝**”をしています。

（一番早い代謝は、小腸の上皮細胞で3～4日ですが、他の細胞はもっと長くかかります。例えば、皮膚は28日、赤血球は120日、肝臓は150日などです。

ただ、これは若い時の代謝期間で年齢と共に長くなります。臓器によって差はありますが、3～4カ月で細胞の半分以上は新しいものに生まれ変わります。）

この期間を続けることが、**体質を変え、健康な細胞を作る**ために必要なのです。

② もし、試しに「スーパーST」を1個購入されて、1個飲み終わった時、人によっては顕著な改善効果が実感されない場合があります。人によって、**早く効く人、効果が出るのが遅い人、その中間の人**がいます。

2個目を飲む頃から効果が現れるはずなのに1個で終了してしまうと、その1個の商品代金がまったく無駄になってしまいます。そして、「スーパーST」は効かなかったというお声をもらうことになります。これは、ご本人、会社にとっても不本意な結果となります。

**最初に3～4カ月分をご購入いただくことが効果的で経済的なのです。
「早く効果を出して、飲む量を減らす」ことが究極の目標だからです。**

● 便秘症の方

「スーパーST」は、決して便秘専用のもではありませんが、飲み始めてすぐに便通をよくします。便秘症の方には早く効果が現れます。ただ、便秘症と言っても個々人に差がありますので、以下の飲み方を目安にしてください。

1.便秘薬を常用している方

1日に15～20粒を2～3回に分けて飲んでください。飲む時間は食間と寝る前をおすすめします。温かいものと一緒に飲んでください。

便秘薬を常用している人は、薬への依存で腸の蠕動運動の力が弱っています。

「スーパーST」は、これまで常用していた薬に取って代わるものとは違いますので、薬を止めて、「スーパーST」だけを飲んだ場合、すぐに便秘が解消しない頑固な便秘症の方もいらっしゃるかもしれません。このような方は、排便の状態を見ながら、薬と「スーパーST」の併用をしばらく続けたほうがよいでしょう。徐々に薬の量を減らしながら、「スーパーST」だけでスムーズな排便が出来るまで頑張ってください。

人によって差はありますが、半月から1カ月位で解消できるはずです。

「スーパーST」だけで便通が良くなったら、飲む量を1日10粒位に減らしても良いでしょう。

2. 薬を飲んでいない方

1日に14粒を2回に分けて飲んでください。飲む時間は食間と寝る前をおすすめします。温かいものと一緒に飲んでください。もし3日間飲んで便通がない場合、飲む量を一時的に1日20粒に増やしてください。便通があったら飲む量を減らしても良いでしょう。

※便秘症の方は、「スーパーST」を飲んでから便通が順調にあっても、しばらくすると、又もとのような便秘状態に戻ることが人によってあります。この場合は、飲む量を一時的に増やしてください。このような繰り返しを経過して、便通が正常になっていきます。

● 便秘症以外の方

何らかの症状がある方は、1日に14～16粒を2回に分けて飲んでください。

「スーパーST」の飲み方は、飲み始めの1～3ヵ月間は多めに飲んで、体調が好転してきたら、飲む量を減らすことをおすすめします。このような飲み方のほうが、少量を長い期間続けるより早く効果が期待でき、結果的には経済的です。

「スーパーST」の働きは、まず第一に便通を良くします。人によっては、トイレの回数が増えたり、軟便が続いたり、時には下痢状態になる方もいらっしゃいます。

これは、「スーパーST」がその人に合わないのではなく、「スーパーST」の最初の働きですから心配しないでください。

このような状態は、人によって差はありますが、1～2週間で落ち着くはずです。

トイレの回数が増えることによって、会社勤務や日常生活などに支障をきたす場合は、飲む量を減らすか、平日は飲む量を減らして、土日は増やすなどの調整をしてください。

どちらにしても長い期間そのような状態が続きませんので、好転するための一つの過程として理解していただき、しばらく努力してください。

好転反応について

漢方の考え方に、体に効用があるものを飲んだり食べた時に、一時的に体調が悪くなったと思われるような状態が生じる場合がありますが、この状態を暈眩（めんけん）反応と呼んでいます。一般的には、好転反応と言われています。

「スーパーST」は薬ではありませんが、飲んだ後、好転反応が生じる方がたまにいらっしゃいます。これまでの体験から、どのような好転反応が生じたか、例を上げます。

- ① 飲み始めて2～3日目から、軟便が続き、たまに下痢状態になる。
- ② 空腹時に飲むと、胃がむかついたようになる。

※日頃から、胃が弱い方に出るようです。たまに、吐き気を感じる時もあるようです。このような状態になる方は食後に飲んでください。又、むかついた状態が続く場合には塩湯（しおゆ＝100ccの湯に1gの天然塩を溶かす）を1日に1回飲んでください。

- ③ 風邪をひいたのではないのに、少し熱っぽい感じがする。

※ごくまれに、このような方がいらっしゃいましたが、3～4日で正常に戻り、体がすっきりしたそうです。

- ④ 飲み始めて2～3日目頃から、体がだるくなって昼間でも眠くなる。

※ごくまれに、このような方がいらっしゃいましたが、4～5日経ったら正常に戻り、頭も体もすっきりしたそうです。

⑤ これまで痛みがあった部分が、以前より痛くなった。

※主に、手足の関節、腰、肩、首筋、頭など、以前から痛みを感じていた場所に、以前より強く痛みを感じる場合がありますが、大体3～4日で楽になります。しばらく経つと、また同じような痛みを感じて、また楽になるという繰り返しをして、その周期が長くなり、しばらくすると、そういえば最近痛みを感じないな、ということになります。この期間は、症状や年齢など個人差がありますが、おおよそ3～6カ月が多いようです。

⑥ 手足にしびれを感じる。

※このような方は、頸椎がつまっていたり、静脈の戻りなどの血行が悪い方にまれに出るようで、毛細血管の流れが良くなり始めた時などに、血管を取り巻く神経を刺激して、しびれという症状が出てくるようで、良くなっていくための経過と考えられます。

⑦ 検査の数値が一時的に高くなる。

※体内での動きが活発になり始めた時、たまたま検査を行った時など一時的に数値が上がる場合があるようです。これは、これまで静かになっていた部分が、正常に戻ろうと活動を開始したものと考えられます。期間の経過と共に、数値も落ち着いてきます。

⑧ 以前悪いところがあり、今はおさまっていたと思っていたのに、飲み始めてしばらくしてから、以前のような悪い症状が出た。

※悪い症状がおさまっていたのは、何らかの作用（例えば薬など）の影響があったものと思われませんが、根本的に正常になったのとは違います。そのため、正常になろうとする働きが体内に起こり、上記の⑤、⑥、⑦で説明した状態になっているものと考えられます。

質問箱 Q & A

Q 「スーパーST」の原料は天然の植物と聞いていますが、どのような植物ですか？

A 林進徳先生が長年の研究の末、開発された「スーパーST」には、林先生ご自身が大変な自信を持っています。それは118代もの長い間、漢方薬を研究してきた『林家』の当主の自信と、薬ではなく一般の人が気軽に口にできる健康食品で、ここまでの製品ができたという満足感から来るものでしょう。

原料は、ご質問の通り、無農薬・無肥料の天然の植物です。植物の種類はパンフレットなどを見ていただければおわかりでしょうが、『林家』が所有する台湾・嘉義の7万坪の自然農園と、政府から特別採取許可をもらっている阿里山から採取したものです。

植物のうち、根を利用するもの、葉、莖を利用するもの、種を利用するものなど林先生の経験と、『林家』に伝わる文献により決められています。

そしてそれらは、『林家』に代々伝わる秘伝の製法“生のまま・低分子加工”の技術により、体内に吸収の良い、ご愛用者の皆様が、「これはチョット違うぞ!」という「スーパーST」に生まれ変わっていくのです。

Q 「スーパーST」にはどのような健康作用が期待されるのですか？

A 「スーパーST」には、鉄や亜鉛、セレン、カルシウム、マグネシウムなどの微量元素が含まれています。上の質問でもお答えしたように、このように含まれている成分が、いかに体内へ吸収されるかが大切なことです。

『林家』に代々伝えられている独自の製法により、成分の体内への吸収が良くなり短期間で健康維持にお役に立てるということになります。

「スーパーST」は体内への吸収が良いので、一般の健康食品と違って、効果が早く現れます。まず、排毒・排泄作用により便通がすぐに良くなります。この点では便秘気味の人が一番早く効果を感じるでしょう。

「スーパーST」の本来の働きは、肝臓機能の強化にあります。肝臓は人間の臓器の中で最大の大きさを持ち、巨大な化学工場の役目を持っています。

現代の生活環境は、すべてが肝臓に過大な負担を負わせています。肝臓機能が弱ると、慢性病、ホルモン異常、血液・血管障害、免疫低下などあらゆる病気の原因となります。

「スーパーST」は、肝臓機能を強化することにより、血流の改善、免疫力の向上をはかり、生体のバランスを整えることにより、色々な症状の改善をしていきます。

Q 「スーパーST」は漢方薬ですか？ また、どのくらい飲んだらよいのですか？

A 「スーパーST」は漢方薬ではありません。

開発者の林進徳（りんしんとく）先生は、漢方の研究を代々続けている『林家』の118代目にあたる方ですから、独自の漢方薬も持っていますが、「スーパーST」には薬に該当する成分は含まれていませんので、あくまでも健康食品の分野に入ります。

また、飲む量については、「スーパーST」は健康食品ですから、1日の量、時間については特別に決まりはありませんが、目安として、健康維持の目的で飲む場合は、1日に6～8粒を、1回又は2回に分けて飲んでください。

何らかの症状がある場合には適宜増やして飲んでください。

飲む時間も制限はありませんが、食間又は朝起きた時、夜寝る前など空腹時をおすすめしています。冷たいものと一緒には飲まないでください。白湯（さゆ）など少し温かいものでお飲みください。

Q 「スーパーST」を飲み始めてから、どの位の期間で効果が現れるのですか？

A 「スーパーST」を愛用している多くの方が、「お蔭様で快調です！」と言ってくださいますが、「スーパーST」は健康食品ですから、身体の悪い部分に直接働きかけて、それを治す特効薬ではありません。

健康食品は、一般的に、使用してから体に何らかの変化が現れるのが早い人、遅い人、その中間の人がいます。早い人で1ヵ月位、遅い人で3～4ヵ月、中間の人はその間というように、おおよそ大別できそうです。

林先生は、「4ヵ月も経てば、かかとかツルツルになるよ」と言います。これは末端の毛細血管まで血行が良くなり、代謝が良くなった現れですが、4ヵ月というのは一つの目安で、実際には2ヵ月できれいになる人もいますし、1年かかる人もいます。

人の体は、年齢、体調などで千差万別ですから、人によって差があることはやむを得ない事だと思います。ただ、体を作っている約60兆個の細胞は、6ヵ月も経つと、そのほとんどが新しいものになると言います。つまり、この期間を続けられれば、体に対する変化も期待できるということになります。

Q 「スーパーST」は副作用はありますか？ また好転反応はありますか？

A 「スーパーST」には副作用はありません。

ご質問の好転反応というのは、薬効物を飲んだり、食べたりした時に、悪い細胞が除去される時、かえって状態が悪化したのではないかと思われる現象が一時的に現れることがあります、そのことを言います。吹き出物、めまい感、嘔吐感などが出る場合もあります。例えば、鉄分が極端に欠乏している人が「スーパーST」を飲むと、チョット顔にブツブツが出るような場合があります。しかし、やがては消えてなくなり、皮膚はツルツルに変わります。ニキビのある人は、かえってそれが熟し、膿みや脂肪がいったん出て、それからきれいになっていきます。

この他、飲み始めの頃、チョット胃がムカムカする人もいます。この人は胃が荒れているからです。胃液で溶かす時にムカつくようです。胃そのものの改善が早く進みますから、ムカムカはやがて解消します。

このように好転反応は色々な形で現れることがありますが心配はいりません。

Q 「スーパーST」を飲む時、水と一緒に飲むのがよいのですか？
かみ砕いて飲んだ方がよいのですか？

A 飲み込んでも、かみ砕いてもどちらでもかまいません。

飲む時は、冷たい飲み物ではなく白湯（さゆ）をご利用ください。

飲み物なしで飲む場合は、かみ砕いて十分に唾液と混ぜて飲み込むようにしてください。

胃液の分泌が悪いと、食道のぬめりが悪くなり、食べたものがノドに詰まりやすくなります。そのような方は、クズ湯、オモ湯に砕いて混ぜ、温かいうちにそれをすすると良いでしょう。

クズ湯、オモ湯にすると量が増えて、食の細い人だと一度に食べきれないこともあるでしょうから、そのような場合には、2～3時間おいてから、残りを温めて食べると良いでしょう。

Q 林先生は、胆汁の分泌が悪いと困りますよ、と言っていました、胆汁について教えてください。

A 胆汁は肝臓で作られる消化液で、胆管を通過して胆のうに集められ濃縮されます。そして、消化に際して十二指腸に排出されます。食物中の脂肪やビタミンA、D、E、Kなど脂溶性ビタミンは、この胆汁の働きによって小腸から吸収されやすい形に変えられ、膵液に含まれる各種の消化酵素も活性化され、その結果、食物中のたんぱく質も小腸から吸収されやすい形になります。また、胆汁には胆道の中を洗浄し、細菌が感染するのを防いだり、肝臓の機能全体を活発にしたりする作用のほか、過剰になっているコレステロールを減少させる作用もあります。このため、肝臓や胆道（胆管、胆のう）に異常が起これば、胆汁の分泌や流れが悪くなると、胆汁のうっ滞、炎症、胆石、消化不良、ビタミン欠乏症といった病気や、肝臓の中にまで胆汁が溜まるようになって、肝臓の働きが低下したり、黄疸（おうだん）なども起こってきます。

Q 林先生は冷たいものは出来るだけ摂らないようにと言っていますが、どうしてですか？

A 私たちの身の回りには、冷たいビール、冷たい牛乳、冷たいジュース、冷たい炭酸飲料、冷たいコーヒー、又、紅茶、お茶など冷たい飲食品が当たり前になっています。健康なお腹を冷やすと、消化不良を起こしてすぐに下痢になります。これは健康を回復する力がある証拠です。ところが、お腹が冷えたままになると、腸の動きが鈍くなって、便を出そうとする力が弱くなり、便秘状態が続くうちに、腸内善玉菌が減少し、肝臓機能や、すい臓の機能、さらに生殖機能までも低下します。冷えそのものも、臓器の働きを低下させますから、例えば、近年急速に糖尿病が増加している事実は、冷たいものを頻りに摂るようになったからだと思われれます。また、先進諸国で出産数が減ってきたのは、女性の晩婚化ということもあるでしょうが、部分的には、冷え、排毒力低下による男女の生殖能力の低下が考えられます。

いずれにせよ、臓器を冷やすことは、免疫力の低下を招くことにもなります。