

「林方(りんぼう)シリーズ」を飲む目安は？

「林方シリーズ」の各商品は健康食品ですので、1日に飲む量など特別な決まりはありませんが、目安としては以下のようにお考えください。

- ①「五行説」による季節ごとの各臓器の健康維持を目的の場合には、1日1回6粒を目安にお飲みください。この場合飲む期間は、春・夏・土用・秋・冬のそれぞれの期間を目安にしてください。
- ② 何らかの症状がある場合は、季節にかかわらず、症状が好転するまで1日5粒×2回、又は6粒×2回を目安にしてください。
- ③「気・血・水（津液）」の該当商品をお飲みいただく目安は、上記②と同じようにしてください。

「林方シリーズ」の姉妹品に、基本サプリメントとしての「スーパーST」と「皇林」があります。

「スーパーST」・「皇林」と「林方シリーズ」の関連は、

本来なら、健康維持には基本サプリメントの「スーパーST」又は「皇林」で十分なのですが、人によっては特に弱い部分を持っている方もいらっしゃいます。そのような方に、より細分化された「林方シリーズ」をプラスして飲んでいただくことで、早い改善を目指していただくのが、「林方シリーズ」の目的です。

飲む時間は、空腹時をお勧めしていますが、空腹時に飲んで胃がむかつくような、胃の弱い方は食後がよいでしょう。冷たい物ではなく、白湯（さゆ）で飲むことをお勧めします。