

【口内及び唇のヘルペス菌増殖に際し  
治療課程で学び体験したこと】

貴院に受診、治療、アドバイス頂いたことで結果的に  
「体内環境」と「口内環境」が表裏一体で連動していることを知りました。  
この気付きは生活改善に於ける重要な根源でした。

アドバイス頂いたこと。  
全ての病源は「腸内フローラ(腸内菌のお花畑)」の栄養不足だったという、とてもシンプルな話でした。  
善玉悪玉さまざまな腸内細菌の活力源となる食品やサプリを取り入れることが肝心。  
腸内フローラが必要としている食品やサプリに絞り日々の食生活に取り入れることで的を得た健康管理  
ができるようになったこと。  
色々な宣伝文句や無駄に有害な情報に感わされることなく

もし病気になるってしまったら、化学薬品は火事場の消火剤と同じで一時的に活用しつつ、  
病気に至った原因である免疫力の低下に目をやるのが肝心。

振り返ると長年に渡りさまざまなサプリや健康食品と言われる物を何十種類と試してきた過去がありま  
す。  
今まで星の数ほどあるサプリや健康食品を疲労回復や栄養補助と考え化学薬品ではない安心さから  
血液サラサラにはコレ、脳環境にはコレ、体力づくりにはコレと、考えてみればサプリは対処療法以上  
にキリがなかった。  
それぞれ解説を熟読し同業他社のものと比較し選んだサプリ。健康を入り入れイキイキ活動している自  
分をイメージトレーニングもした。

酵素ドリンク・健康にんにく卵黄・青汁・ブルーベリー・リボ核酸・イチョウ葉・熊笹・冬虫夏草・ギャ  
バ・ビタミン鉄分各種ミネラル錠・サメ軟骨・フラックスリグナン、漢方薬、水素水や還元水やパイ  
ウォーター、アンチエイジング対策等々、瞑想・気功・仙骨治療にと、  
ワラにもすがら思いで高額なサプリや根源療法？を取り入れていたもの一向に改善しない。

サプリは薬と食品の中間とあってグレーゾーンで広告次第で何でも有り。  
効果の立証できないモノや有害なモノが星の数ほどある世界。

それぞれ購入前に解説を熟読し他社と比較し厳選したもののばかりで  
良質素材を手間ヒマかけ割合濃縮されたサプリ。体験者の感想も素晴らしい。  
怪しい業界とは疑いつつも、自分に合うかは自分が試さないと解らない。  
結果、効果を実感できる物に出会えることは皆無に近く  
販売会社相談室に問い合わせるもの、どこも同じ回答で  
「増量して様子を見ること」「体質改善なので根気強く飲み続けること」  
「今まで溜まった毒素が排出している段階なので症状が強くなるだけ、治まるまで続けること」  
「化学薬品のような薬ではなく健康食品。実感には個人差があるので焦らず続けること」  
「基本的な生活スタイルに問題がある筈でその見直し改善を」と。

費用対効果が得られないサプリに長年散財しストレス溜めていたがどれもやめて、

[池尻歯科医院へ](#) P D F に直接来た方向へ >>

怪しいサプリから縁を切りました。

私には慢性的なアレルギー体質があり、症状を止める化学薬品を毎日使用しないことには仕事や日常生  
活が成り立たなかった。  
また副作用を抑える為の薬の連続で倦怠感も随分開放されたかった。  
西洋医学で完治は望めないと知っていたので根幹的な体質改善が必要だった。  
実感を求めて長年試してきた。複数生活改善に取り入れた。

今回貴院との出会いで、まさか歯科で食生活を含む生活指導を受けるとは思わなかったのですが(笑)  
口内環境と体内環境は表裏一体で連動しているとのことで納得出来ました。

サプリはエビオスの「ビール酵母」と「ロイテリ菌」と「プロバイオティクス」のバクテリアセラピー  
・朝食は豆ご飯に野菜果物豆乳のミックスジュース・運動はウォーキング。  
循環活性していく地道なライフスタイルで腸内フローラは整い育つとのこと。

お陰様で誇大広告に感わされず、日々腸内管理一点に留意することで  
生活の質そのものを向上させて行く術を学ばせて頂きました。  
ストレスを感じない出来る範囲で無理なく取り入れ、無駄な出費やエネルギーを使わず自然体でいら  
れます。

貴院での生活のご指導に心より感謝申し上げます。

上野