

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

きよら通信担当のゆっきーが、腎臓病お役立ち情報をお届けします(*^^)v



～前回のおさらい～

先月号は『夏場に数値が悪くなった理由は…？チェックリストで確認』という内容でした。こんな心当たりがないか確認できれば、秋に向けて回復できるかも？

- 夏の暑さにやられた…夏場の腎機能が低下する理由 NO.1は夏場の脱水です。
- ひどい便秘が続いている…腸内環境の悪化は腎臓に負担がかかります。
- ぐっすり眠れない…しっかり眠ることが腎臓を守る鍵です。
- 違う病院で検査をした…違う医療機関だと検査結果に誤差が出る場合があります。

🍷 今一度きよらの飲み方をおさらい

食べる純炭きよらは健康食品ですので、薬機法(旧薬事法)により用量用法を記載することが禁じられております。ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

せっかくきよらを飲むなら、どのタイミングが一番いいの？とお思いの方も多はず。

🍷 お薬やサプリメントの成分はどんな風に体の中に入ってくる？



一般的な飲み薬の場合、飲んでから消化管を通り、胃→腸へと運ばれて行きます。そして、腸で吸収されたのち、肝臓を通して血液中に入ります。

血液中に入って初めて、有効成分が患部まで運ばれ作用します。有効成分が血液中に入るまで大体2時間くらいかかります。

🍷 お薬ときよらの時間をあけるのはなぜ？

ところで、有効成分が血液中に入ってしまう前に、きよらを飲むとどうになってしまうのでしょうか。きよらの純炭粉末は炭ですので、物質をくっつける特性があり、特に分子量の小さいものほど吸着しやすい性質をもっています。お薬の有効成分は、とても分子が小さいものなので純炭粉末にくっついてしまう可能性があります。純炭粉末がくっつけた成分は、腸から吸収されなくなり、お薬の効きが悪くなる恐れがあるのです。

➤ きよらの飲み方その1(お薬との注意点)

お薬の成分が血液の中に入った後(お薬を飲んで2時間後)またはお薬をしばらく飲まない時(お薬を飲む2時間前)きよらを飲むようにしてください。

※医薬品の球形吸着炭(クレメジンなど)は同じ炭なのできよらと一緒にOK。

➤ きよらの飲み方その2(他のサプリメントとの注意点)

- ・分子量が小さいサプリ(ビタミン系・○○エキスなど)は2時間あける。
- ・油脂系サプリ(DHA・EPA・セサミンなど)は純炭の表面を覆ってしまうので2時間あける。
- ・分子量が大きいサプリ(コンドロイチン・グルコサミン・ナットウキナーゼ・乳酸菌等)は一緒にOK。

※上記に該当しないサプリは念のため時間をあけてください。

❖ きよらはお薬のように体内へ吸収されません

きよらの純炭粉末は腸で吸収されて、血液中などに入ることはありません。消化管を通過し、そのまま便と一緒に出てきます。



❖ きよら 1 日分はまとめて飲んでいいの？

朝昼晩とお薬がある人は、きよらは 1 日 1 回と時間を決めて飲むのがおすすめです。きよらを何回かに分けて、且つ、お薬と時間をあけて飲むとすると、1 日中飲み忘れに気をつけなくてはならず大変です。飲んだり飲まなかったり、飲むこと自体がストレス…という事態は避けましょう。

❖ 分けて飲んだ方が良さそうだけど…？

口から食べたものやきよらは、食べた翌日にすぐ便として出てくるわけではなく、2～3日ほど腸の中に留まっています。ですので、今もあなたのおなかの中では、昨日や一昨日飲んだきよらが仕事をしてれています。

しかし、3 日きよらを飲むのを忘れてしまうと…体内のきよら在庫がなくなってしまいます。

毎日(1 回にまとめてでも良いので)忘れずにきよらを腸の中に送り届けてください。

➤ きよらの飲み方その3(1 日何回?)

1 日 1 回でいいので忘れずに飲むようにしましょう。

毎食ごとのお薬が無い人は、分けて飲んで構いません。



❖ 空腹時に飲んでもいいの？

純炭粉末の粒の表面は丸いので、胃の粘膜を傷つけることはありません。

また、きよらの炭は消化管の壁にくっついてしまうこともありません(長年きよらを毎日飲んでいる純炭社長が胃カメラで確認したところ、腸壁が黒く染まっていませんでした。きよらでは腹黒にはなりませんのでご安心を！笑)ですので、空腹時に飲んでも大丈夫なんです。

❖ 食事とは時間をあけなくてもいいの？

食事中の成分を吸着してしまい、栄養失調になる心配はありません。

動物実験で 1 日目安量の 50 倍もの量(人間だと 1 日 300 カプセルに相当)を 27 日間与え続けても体重減少や貧血等はみられず、その安全性が確認されています。

❖ そのほかおすすめの飲み方

お薬が無いお食事の時は、食前にきよらを飲むのがおすすめ！

腎機能を落とす AGE(糖化物質)や食品添加物には気をつけたいですね。

余分なものが体内に吸収される前にきよらを飲んでおけば安心！

外食へ行くとき等は、きよらをお供に連れて行ってくださいね。



過去のきよら通信は
こちらの QR コード



純炭粉末

公式専門店