

④1 <スイマグのお悩み解決> 飲む量やタイミングが難しい!

⑥ 少量で「快調!」な日もあれば、多めでもスッキリしない日も…

でも、自分なりの「ちょうど良い」がなかなか見つからない場合は?

⑦ 同じ量を同じ時間に3日間続けて

飲む量を2~3mLずつ増減してみよう

まずは「自分にとっての効き方」を観察しましょう

カまずやわらかい便なら合ってるよ!

⑧ 朝10時頃

今までは就寝前

また、薬が効く時間に不都合があれば、服用時間をずらして調整しましょう

⑨ 「便は毎日違った出方をするもの」

そうなんだ!

そして何より大切なのは

⑩ 日々の排便に一喜一憂せず、ゆったり構えておくのも快便のためには重要ですよ

ウサギのフン並み…

お腹が張る〜

W.C.

おあ〜♪ スッキリ!

出ない!

ピー!

365日同じものを食べていても、便の出方は季節、ストレス、運動などの影響で変わるので

⑪ まずは12mLからスタート!

自分合った飲み方をのんびり探してみるよ!

① 自分の「ちょうど良い」を見つけるのが難しいの〜

スイマグは、自分で飲む量やタイミングを選べるらしいけど…

② 飲む時間は就寝前(または空腹時)

飲む量は12~21mL*

スイマグにも「用法・用量」はありますが、飲む量も飲む時間もあまり限定されてはいないので

③ なぜ、そんなに幅があるの?

④ 12mLで出ん… Aさん

Good! Bさん

21mLでひゃ〜 Cさん

Good! Dさん

そのため、幅をもたせ多くの方が適量を見つけれられるようにしています

スイマグは人によって効き方が違うのです

⑤ スイマグは水の力を借りて効果アップするのでなるべくお水をたくさん飲んでほしい!

「就寝前」にこだわらず、水を取りやすい時間なら、いつ服用しても構いませんよ

服用時間の「就寝前または空腹時」は食事との間隔が空いた「水分を取りやすい時間」という共通点があります

なるほどー

※ 15歳以上の方が下剤として服用する場合