

## さらに 効果的なサプリメントの とり方をおさえる

サプリメントは、選び方やとり方で効果のあらわれが違ってきます。特に30代後半からは、単なる栄養補助的とり方は選べたほうがベター。おさえておきたいポイントをチェックしてみましょう。

### とり方 3

#### 加齢で慢性化した症状は ドクターズサプリで ピンポイントに改善!

「若いときの症状が慢性化して慢性化する場合も、そんなときは、医師が見つけた性能の高い、ドクターズサプリでしっかりと改善を。クリニックでの診断や血液検査によって処方されるので、自分に合ったものが採取できます。処方なしで購入できるものもあります」



「若い頃の症状が慢性化する場合は、適切な治療が必要です。ドクターズサプリは、医師が処方するサプリメントです。クリニックでの診断や血液検査によって処方されるので、自分に合ったものが採取できます。処方なしで購入できるものもあります」



ここで買える!

テクニクに定評のある  
ヒアロン酸注射も人気  
内科医としての経験も豊富な美  
容家・医師の河野貴子院長が  
厳選したサプリメントやオゾン  
アクトなどで、内服からの美  
しさをサポート。夜添うリンゴ  
が効果的。15-30分-1年-毎日  
1粒。お電話 03-5781-1155

#### ビタミンCの働きを 助ける成分も配合!

1AプレミアムビタミンC 400  
mg配合です。ビタミンCの  
働きを助けるアスコルギン酸カ  
ルシウムなども配合。処方箋  
なし。夜添うリンゴが効果的  
で購入可能。ビタミンC 400  
mgカプセル 400粒

### とり方 2

#### 種類はしぼって 自分に合ったものを試しながら 摂取する

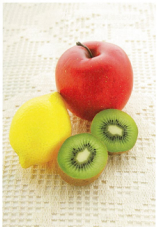
「まずは、1種類から摂取。一度に何種類もとると、どれが改善に効果的だったかわからなくなるからです。改善がみられたら、次のサプリをプラス。ひとつの成分で3か月は続けてみましょう。症状が改善されたかわからない場合、同じ用途で違う成分のサプリを試してみてください」



### とり方 1

#### 栄養の基盤となる ビタミン&ミネラルも 必ずいっしょにとる!

「ビタミンとミネラルが不足すると、どんな栄養とっても効果は発揮しません。マルチビタミンや、マルチミネラルのサプリも併せてとりましょう。また、酵素たっぷりの野菜や果物もって消化を促し、体のいい体質にしていくことも大切です」(マリー秋沢さん)



#### アルブラン 薬味ホワイトグレイ コンセンレートマスタク



#### フェイシャルリストホワイト ブライツアップマスタク



#### トランシーノ薬味ホワイトニング フェイシャルマスタク



#### しみは美白有効成分も たっぷり含んだ パックで集中ケア!

「しみケアには、美白有効成分がたっぷり含まれたパックが効果的です。集中ケアで、しみを一時的に目立たなくさせることができます。また、パックには保湿成分も含まれているので、肌の乾燥を防ぐこともできます」(マリー秋沢さん)