



Gui Health MINI Class
GUT RESET 5
腸内細菌の整え方5ステップ
By Sui Kempinski

Q3

再導入の際は、一つの食材を徐々に増やしていくまたは複数の食材を少しずつ試していくどちらがいいですか？

Q3.

お忙しい中ご丁寧にありますありがとうございます🙏
わかりやすいステップとっても助かりました！！

SIBO対策、時間をかけて慎重に進めて腸修復していきたいと思います✨

もう一つだけすいません…🙏

再導入の際は、一つの食材を徐々に増やしていく（例えば、今日りんご10g食べて、明日20g食べてみるなど）のと、複数の食材を少しずつ試していく（今日りんご10g、明日は玉ねぎ10g）のどちらが負担なく進むなどありますか？

A3.

再導入の際には、最初は必ず、一つの食材を徐々に増やしていくようにしてください。（「例えば、今日りんご10g食べて、明日20g食べてみるなど」といった進め方でOKです。）

反応が出たら、それが今の許容量として記録して、そこで一旦ストップです。
刺激になるものを避け、修復に効果的なポリフェノール類を積極的にとりながら、また時間を置いて許容量として記録していた量から再スタートしてください。

一つずつの食べ物が症状なく食べられるようになった中盤から後半になって初めて、徐々に組み合わせて、量をどこまで増やせるかを試して行ってください。ここも本当に慎重に。

時間はかかりますが、これが一番の近道です！

再導入は、“腸と食べ物の信頼関係を取り戻す作業”といったイメージで進めてください😊

