

【好聰敏3益生菌】感冒時怎麼吃？吃抗生素時可以吃嗎？

■ 正常情形時，一歲以上標準是一天一包空腹吃，不限定補充時間，一天中選擇適當空腹時間補充好聰敏3益生菌，以養好菌的方式來調整體質，健康維持。

■ 當身體不適時，像是感冒、腸胃型感冒、腸病毒、抗生素治療時，可考慮加倍食用益生菌數量，早晚各一包/天 或是一次兩包/天(配白開水一起吃)，此期間不以養菌心態來補充益生菌，而是補充高單位的菌去將不好的東西快快趕走，平衡體內菌叢狀態。所以生病時有補充就好，不需限制空腹補充喔。

■ 若有同時服用其他中藥西藥時，需間隔1~2小時後再補充好聰敏3益生菌。

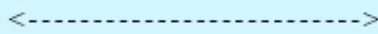
■ 吃抗生素治療的期間，要維持益生菌的數量較不確定，畢竟抗生素殺菌是很可怕的，所以還是要繼續吃益生菌，才能彌補失去的好菌，益生菌補充時需與抗生素隔開2小時後，再吃好聰敏3益生菌。

有在服用藥物時， 可以和好聰敏益生菌一起吃嗎？



抗生素藥物
(中/西)

間隔



2 小時

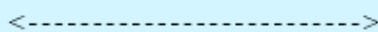


在服用抗生素藥物的期間，雖然抗生素會有殺菌的功效，但仍需要隔開2小時後再吃好聰敏，以維持消化道裏面的好菌數量。



其它中藥西藥
(無抗生素)

間隔



1~2 小時



在服用其他中藥西藥時，需間隔1~2小時後再吃好聰敏。