菌は生きていようが死んでいようが効果に差はない

乳酸菌やビフィズス菌の「菌体成分」そのものが、薬のように効果を発揮するため菌が死んでも菌体成分が残っていれば効果を果たします。「生菌」にこだわるより、大量の菌を腸に送ることが効率的な腸活になります。

医療法人社団 健生会
いそだ病院