

## 10.副作用は大丈夫？

- 副作用の心配はありません。
- ただし、これまで慢性的に核酸不足だった方が、急に核酸食をはじめると、副作用に似た症状が現れることがあります。
- 一般的には好転反応と呼ばれていますが、1週間～10日ほどで消えていきます。症状の出方があまりにも激しかったり、長く続く場合は、摂取量を調整するか、摂取するのをいったん中止して様子を見ながら少しずつ再開していくのが良いでしょう。