

차전자피 복용법 루틴표 (가독성 개선 버전)

아래 표는 차전자피를 아침/저녁으로 복용할 때 권장되는 시간표와 유산균 · 자색양파즙 · 애사비(사과식초)와의 병행 방법, 그리고 약 · 영양제와의 간격까지 보기 쉽게 정리한 루틴표입니다.

Day	복용 시간	차전자피 복용법	유산균 · 양파즙 · 애사비 순서	약 · 영양제 간격
D1 - 2	아침 식전 20~30분	작은술 1 (2.5 - 3g) 물 250~300mL + 추가 물 1컵	① 유산균 공복 ② 차전자피 ③ 식사 중 양파즙	약은 복용 1시간 전 또는 2시간 후
D3 - 4	아침 / 저녁	작은술 1씩 하루 2회 매회 물 충분히	아침 · 저녁 동일 애사비는 물에 희석 후	간격 동일 유지
D5 - 7	아침 식전 저녁 선택	큰술 1 (6~7g) 물 반드시 충분히	자색양파즙 = 식사 직후 ACV = 희석 후	간격 동일 유지

주의사항

- 차전자피는 반드시 충분한 물과 함께 드세요.
- 약 · 영양제는 차전자피 복용 전 1시간, 후 2시간 간격을 두세요.
- 삼킴 곤란, 가슴 답답, 구토 등 이상 증상이 나타나면 즉시 복용을 중단하고 전문가 상담을 받으세요.
- 당뇨약 · 이뇨제 · 심장약 복용자는 애사비 병행 전에 반드시 전문가 상담이 필요합니다.