

我們建議在使用草本產品之前，要仔細閱讀產品標籤和說明書中關於適用性、劑量、使用日程及特定注意事項。下面是一些通用注意事項。



### 使用草本產品的通用注意事項：

- 如果未開封的產品鋁箔密封已破損，不宜使用。
- 對草本成份過敏，懷孕或哺乳者，不宜使用。
- 除了常青草本特別建議之外，不宜同一時間使用多個草本產品。如有不同的狀況需要使用不同產品，通常在使用兩種草本產品之間需要有至少半天時間間隔。
- 遵循每個草本產品的使用日程期限，在多個使用日程之間要有休息間隔。參照每個草本產品的詳細說明書。
- 在使用草本產品的過程中如果有感冒、例假或其他新狀況，暫停使用。待這些狀況過去后重新恢復使用草本產品。
- 為避免相互干擾，在使用常青草本產品過程中不要使用其他品牌的草本產品（維生素和礦物質除外）。
- 如果有服用處方西藥，在使用草本產品之前要諮詢醫生。按照通常經驗，在使用草本產品和處方藥之間至少需要2小時間隔。
- 如果症狀持續或惡化，請暫停使用草本產品並諮詢執業醫生。

### 在使用草本產品時避免下列事項：

- \* 使用咖啡或茶服用草本產品。
- \* 每天沒有喝足夠量的水。
- \* 過度食用肥膩、辛辣和甜食。
- \* 持續熬夜晚睡。
- \* 在晚上飲用含咖啡因飲料。
- \* 過度暴食、過勞或過度透支身體。
- \* 過度或缺乏運動鍛煉。