

幫助克服焦慮煩躁、情緒低落、憂郁、聊無興趣的常青草本解決方案

焦慮/緊張/煩躁，以及有下列兩組以上相關狀況：



放鬆 I

A
Solution

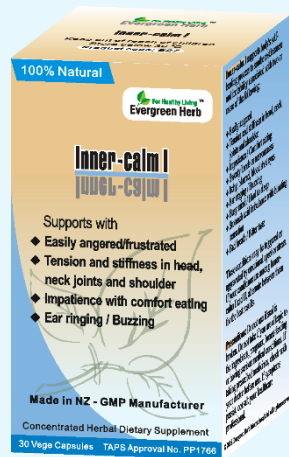
易怒、不安、憂慮；大便不規律，遇壓力時更加重；安慰性進食；手汗或精神緊張；頭、頸、關節及肩部緊痛；思緒繁雜，難以入睡；胃反酸並有腹脹感；口苦/口臭；耳轟鳴；眼痒、視覺模糊；目赤。這些狀況常由壓力引發或加重。放鬆 I (**Tension-free I**) 適合於長期使用的綜合方案。



放鬆 II

B
Solution

煩躁、不安、憂慮；潮熱、盜汗；口渴；難於入睡，早醒；缺乏耐力，容易耗竭；細耳鳴；胃反酸，不耐心，多食易飢；口臭、口干；不耐熱；容易大便干燥/小便赤黃。這些狀況常由壓力/過度忙亂所引發或加重。放鬆 II (**Tension-free II**) 適合於長期使用的綜合方案。

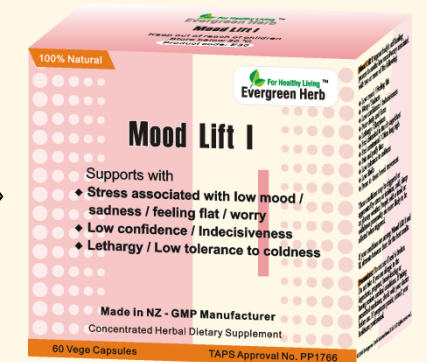


平靜 I

C
Solution

易怒、沮喪；頭、頸、關節及肩部緊痛；不耐心，安慰性進食；手汗或精神緊張；眼痒、視覺模糊；耳轟鳴；思緒繁雜，難以入睡；胃反酸並有腹脹感；口苦/口臭。這些狀況常由情緒波動引發或加重。平靜 I (**Inner-calm I**) 適用於短期快速平抑狀況，通常需要後續長期綜合方案。

情緒低落/悲哀/憂郁/聊無興趣以及有下列兩組以上相關狀況：



好心境 I

E
Solution

憂慮/悲傷；自信心低；猶豫不決；頭昏沉難以集中注意力；呆滯，嗜睡；胸脅脹滿；郁悶常嘆氣；面色虛晃；不耐冷；性欲低；容易便溏。



好心境 II

F
Solution

緊張伴隨肌肉關節痛；郁悶；緊張沮喪；大便不規律，遇壓力時更加重；胸脅脹滿；頭、頸、關節及肩部緊痛；思緒繁雜，難以入睡。



平靜 II

D
Solution

煩躁、不安、憂慮；潮熱、盜汗；經常有干紅唇，有裂紋；經常口舌潰瘍；細耳鳴；胃反酸，不耐心，多食易飢；口臭、口干；不耐熱；容易大便干燥/小便赤黃；瘡瘡。平靜 II (**Inner-calm II**) 適用於短期快速平抑狀況，通常需要後續長期綜合方案。

注意：焦慮/煩躁 (A, B) 與情緒低落/悲哀/憂郁 (E, F) 經常會互相轉化。請參照 好心境 I, II (**Mood Lift I, II**) 或放鬆 I, II (**Tension-free I, II**) 所列症狀來區分是否你的狀況更接近於焦慮，或更接近於情緒低落/憂郁。如果在使用放鬆 I, II (**Tension-free I, II**) 或平靜 I, II (**Inner-calm I, II**) 過程中有消化不良的情況，可穿插使用脾復優 (**Better Digestion**)，細節參照個草本產品說明書。