

您可能會重復閱讀該單張，請保存好直到您全部用完該產品。

平靜 I (Inner-calm I) 支持人體自愈能力，從而減緩焦慮以及與之相關的 2 組以上下列症狀：

◆ 易生氣，挫折感伴有緊張、郁闷惱怒 ◆ 頭、頸、肩部緊僵痛 ◆ 因壓力安慰性過度進零食 ◆ 手汗或精神緊張 ◆ 目赤，眼痒模糊 ◆ 耳轟鳴 ◆ 思緒繁雜，難於入睡 ◆ 反酸伴有腹脹 ◆ 口苦、口臭
這些症狀常因情緒波動或壓力所誘發或加重。

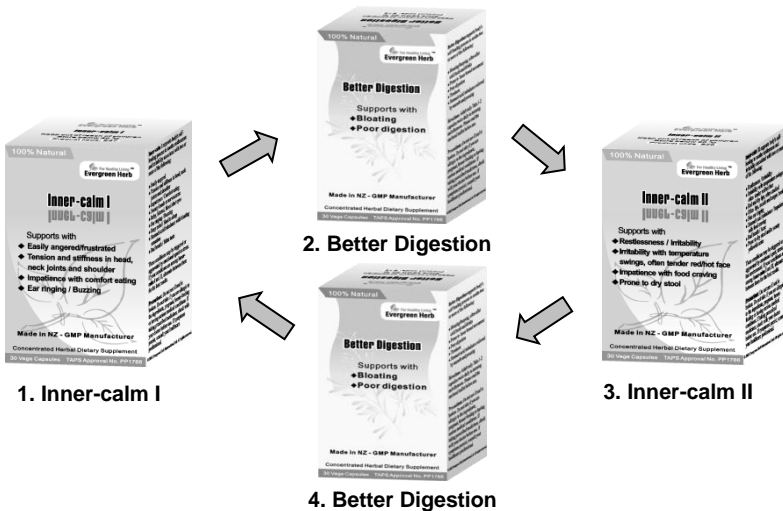
平靜 I (Inner-calm I) 使用指南：

適用成人。一天 2 次，早晚飯後各服用 1-2 粒膠囊。如不見明顯效果，增加到 2-3 粒膠囊直到有穩定效果，然後恢復到 1-2 粒劑量。

如長期服用（連續使用超過 3 周後），**平靜 I (Inner-calm I)** 需要和**脾復優 (Better Digestion)** 協同使用。交替使用**平靜 I (Inner-calm I)** 5 天和**脾復優 (Better Digestion)** 2 天，並重復這個循環。

服用日程： 1-2 個月，然後休息 1 個月。如有必要，再開始新的療程。

如果症狀介於**平靜 I (Inner-calm I)** 和**平靜 II (Inner-calm II)**之間：



交替使用**平靜 I (Inner-calm I)** 和**平靜 II (Inner-calm II)** (各 7 天) 和**脾復優 (Better Digestion)** (3 天)。重復這個循環直到有明顯效果，然後休息 1 個月。如有必要再開始新的療程。

要保持鞏固使用**平靜 I (Inner-calm I)** 后的效果，建議使用下面長期綜合方案：



首先使用 1 瓶**清身排毒 (Body Cleanser)**。然後早飯後使用**能量 I (Energy-Support I)**，晚飯後使用**能量 II (Energy-Support II)**，重復這個循環直到有顯著效果，然後休息 1 個月。如有必要，再從**清身排毒 (Body Cleanser)** 開始新的療程。

特別注意事項：

● 不要與抗焦慮及鎮靜藥物同用。

日常保健提示：

● 當你感覺有壓力時，做深呼吸。
● 保持規律性的適量運動，以微出汗為宜。

免責聲明：本單頁內容以提供消費者產品信息為目的，不是要取代由醫生提供給個人的醫療診斷、處方、預防及治療服務。如症狀持續，請尋求醫生諮詢。