

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。該產品中的方 I 和 II 可單獨購買。

Meno-ease 更年期康 支持人體自愈能力，從而減緩更年期問題以及相關的 2 組以上下列症狀：

- ◆ 情緒不穩 ◆ 潮熱盜汗，臉潮紅 ◆ 睡眠不好 ◆ 皮膚、唇、眼干燥 ◆ 不耐冷或熱 ◆ 耐力低，易耗竭

更年期康 (Meno-ease) 使用指南：

適用成人。如果潮熱盜汗嚴重，一天 2 次，早晚飯後各服用 2-4 粒膠囊方 I (Formula I)，直到潮熱盜汗減輕到中等程度。如果潮熱盜汗程度中等，早飯後服用 1-2 粒膠囊方 II (Formula II)，晚飯後服用 2-4 粒膠囊方 I (Formula I)，直到潮熱盜汗減輕到輕度。如果潮熱盜汗程度是輕度或長期維持量，一天 2 次，早飯後服用 1-2 粒膠囊方 II (Formula II)，晚飯後服用 1-2 粒膠囊方 I (Formula I)。

服用日程： 1-3 個月，然後休息 1 個月。如有必要，再開始新的療程。

為增強效果，在使用**更年期康(Meno-ease)**的過程中，每 2-3 個月服用一瓶**清身排毒 (Body Cleanser)**。

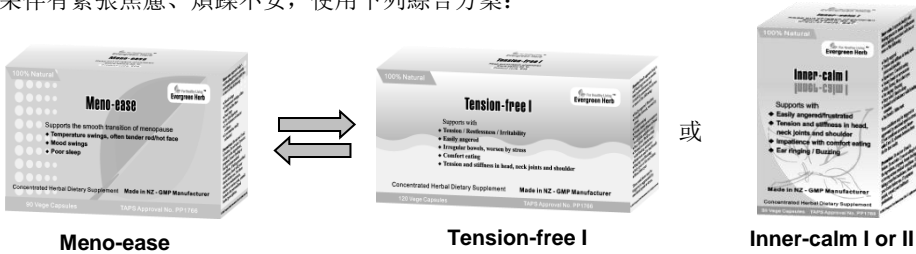
有更年期症狀者常伴有睡眠不好，並彼此影響加重。這種情況下，可交替使用**更年期康 (Meno-ease)** 和適合的**好睡眠 (Good Sleep)**：



必要時，交替循環使用上面**更年期康 (Meno-ease)** 和適合的 **好睡眠 (Good Sleep I, II, III)**。

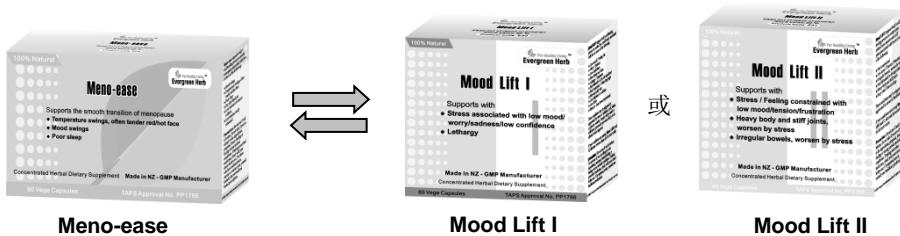
荷爾蒙不平衡也通常誘發緊張壓力和情緒波動，這些也會進一步惡化更年期症狀。

如果伴有緊張焦慮、煩躁不安，使用下列綜合方案：



交替循環使用**更年期康(Meno-ease)**(10 天) 和 **放鬆 I 或 II (Tension-free I or II)**，或**平靜 I 或 II (10 天)**。

如果伴有情緒低落、憂慮、悲傷：



交替循環使用**更年期康 (Meno-ease)** 7 天 和**好心情 I (Mood Lift I) 或 II (Mood Lift II)** 5 天。

日常保健提示：

- 保持規律性的適量運動，以微出汗為宜。
- 在服用**更年期康 (Meno-ease)** 過程中，保持放鬆平靜心態，不要過渡透支身體。

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。