

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。

**PMT-ease 經前放鬆** 支持人體自愈能力，從而減緩經前期緊張以及相關 2 組以上下列症狀：

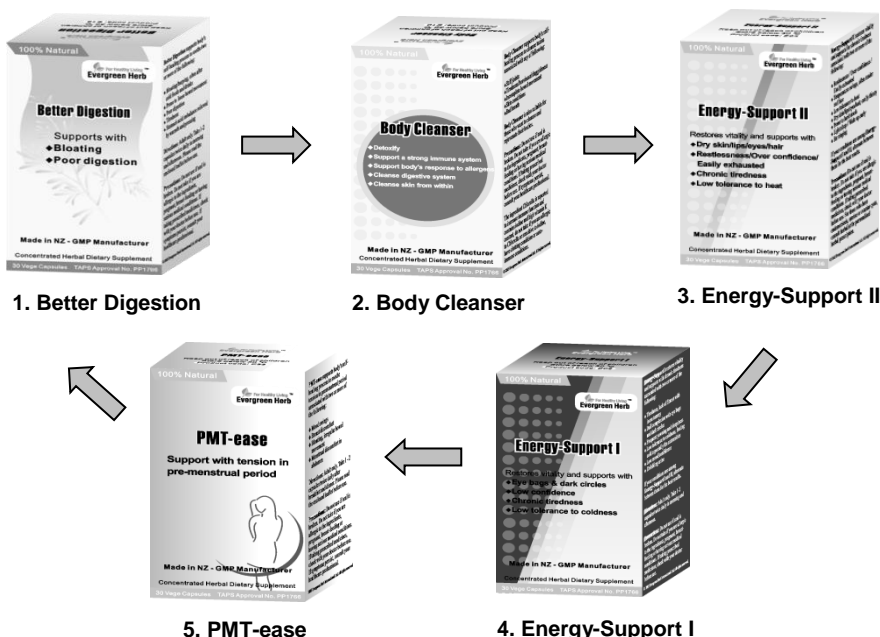
- ◆情緒不穩 ◆乳房不適 ◆腹脹，大便不規律 ◆痛經

**經前放鬆 (PMT-ease) 使用指南：**該產品不宜在月經期間使用。

適用成人。一天 2 次，上午和下午各服用 1-2 粒膠囊。每天服用不宜超過 4 粒膠囊。

**服用日程：**必要時服用，然后休息 1 個月。如有必要，再開始新的療程。

針對頑固型經前期緊張情況的長期綜合解決方案：



在月經結束後開始這個方案。按順序交替循環使用上述 5 種產品，每種服用各 5 天，當月經開始時，停止服用。一般情況下，上述 5 個產品一次循環會在下一次月經開始前結束。如果下一次月經提前開始，可減少經前放鬆 (PMT-ease) 的使用天數。如果下一次月經推遲，可延長經前放鬆 (PMT-ease) 的使用天數。重復這個循環直到有穩定效果，然后休息 1 個月。如有必要，再開始新的療程。

**特別注意事項：**

- 不要與抗抑郁或鎮靜藥物同用。

**日常保健提示：**

- 當你感覺有壓力時，做深呼吸。
- 避免冰涼飲食和陰冷生活環境。
- 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。