

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。該產品中的早晚方可單獨購買。

Tension-free I 放鬆 I 支持人體自愈能力，從而減緩緊張焦慮、憂煩以及與之相關的 2 組以上下列症狀：

- ◆ 易怒，不安，憂慮 ◆ 大便不規律，壓力引起臨時腹瀉 ◆ 安撫性進食 ◆ 手汗或精神緊張 ◆ 頭、頸及肩部僵緊痛 ◆ 思緒繁雜，難於入眠 ◆ 反酸伴有腹脹 ◆ 口苦或口臭 ◆ 耳轟鳴 ◆ 眼痒或模糊 ◆ 目赤
- 以上症狀可因情緒波動或壓力觸發或加重。

放鬆 I (Tension-free I) 使用指南：

適用成人。早飯后服用 1-2 粒早方 I (Morning Formula I) 膠囊，睡覺前 1-1.5 小時服用 1-2 粒晚方 (Night Formula) 膠囊，共 5 天。然后早飯后服用 1-2 粒早方 II (Morning Formula II) 膠囊，睡覺前 1-1.5 小時服用 1-2 粒晚方 (Night Formula) 膠囊，共 5 天。重復這個循環。如不見明顯效果，增加早晚方各到 2-4 粒膠囊直到有穩定效果，然后恢復到 1-2 粒劑量。

服用日程：1-3 個月，然后休息 1 個月。如有必要，再開始新的療程。

如長期使用(連續服用超過 1 個月以后)，**放鬆 I (Tension-free I)** 應該和**脾復優 (Better Digestion)** 交替使用：



交替使用**放鬆 I (Tension-free I)** (10 天) 和**脾復優 (Better Digestion)** (5 天)，循環 1-2 個月直到有明顯效果，然后休息 1-2 個月。如有必要，再開始新的療程。

如果緊張焦慮情況得到控制，保持**放鬆 I (Tension-free I)** 的良好效果需要使用下面長期綜合方案：



首先使用 1 瓶**清身排毒 (Body Cleanser)**。然后早飯后使用**能量 I (Energy-Support I)**，晚飯后使用**能量 II (Energy-Support II)**，重復這個循環直到有顯著效果，然后休息 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。
- 晚上睡覺前，做 5 分鐘放鬆散步。
- 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。