

您可能會重複閱讀該單張，請保存好直到您全部用完該產品。

## TENSION FREE I 放鬆鎮定

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：

- 煩躁易怒 ● 大便不規律，緊張時有臨時腹瀉 ● 安慰性進食 ● 精神緊張或手汗 ● 頭、頸、關節、肩及腰部僵緊痛 ● 思緒繁雜，難於入眠，入眠後多動躁熱 ● 胃反酸伴有腹脹 ● 口苦或口臭 ● 耳轟鳴 ● 眼痒或模糊 ● 目赤

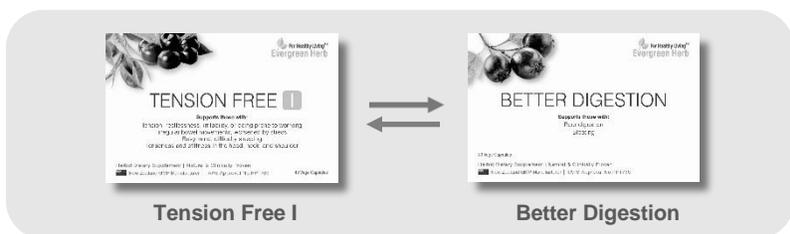
以上症狀可因情緒波動或壓力觸發或加重。

### 放鬆鎮定 (Tension Free I) 使用指南：

適用成人。1 天 2 次，早飯後服用 2 粒早組方 I (Morning Formula I) 透明膠囊，晚飯後服用 2 粒晚組方 (Night Formula) 橙色膠囊，服用 5 天。然後早飯後服用 2 粒早組方 II (Morning Formula II) 白色膠囊，晚飯後服用 2 粒晚組方 (Night Formula) 橙色膠囊，服用 5 天。重複這個交替使用。如果對這個產品反應明顯，可減少到每次 1 粒膠囊。如果效果不明顯，可增加至每次 3 或 4 粒膠囊直到有穩定效果，然後恢復到每次 2 粒膠囊。

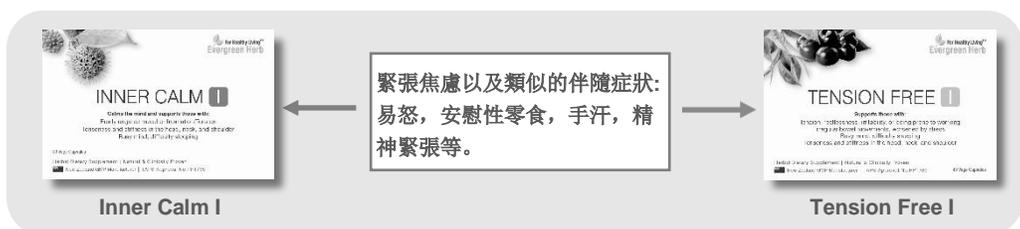
服用日程：3 周，然後休息 1 個月。如有必要，再開始新的日程。

如長期使用 (連續服用超過 3 周以上)，應該和脾復優 (Better Digestion) 交替使用：



交替使用放鬆鎮定 (Tension Free I) (10 天) 和脾復優 (Better Digestion) (3-4 天)，重複 3 個循環，然後休息 1-2 個月。如有必要，再開始新的日程。

放鬆鎮定 (Tension Free I) 和清心腦祛火 (Inner Calm I) 都可用於緊張焦慮以及類似的伴隨症狀例如易怒，安慰性零食，手汗、精神緊張等：



針對不同程度，使用不同產品：快速緩和較重症狀時選擇清心腦祛火 (Inner Calm I)；在症狀得到控制之後，選擇放鬆鎮定 (Tension Free I) 進行中長期綜合調理。

### 特別注意事項：

- 不要與抗焦慮及鎮靜藥物同用。

### 服用放鬆鎮定過程中的日常保健事項提示：

- 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。

© 2006 Evergreen Herb International Ltd. All rights reserved.

TAPS 批准文號 PP1960

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。