

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。

MENSTRU-EASE COMBO 純天然生理期舒美包

支持人體自愈能力，從而減緩月經問題以及相關 2 組以上下列症狀：

- 情緒不穩 • 乳房不適 • 腹脹，食欲無常 • 大便不規律 • 痛經 • 月經色暗有血塊 • 月經量少或停止 • 月經後點滴不淨 • 身體沈乏

純天然生理期舒美包 (Menstru-Ease combo) 使用指南：

該產品不宜在月經期間使用。在月經結束後開始服用，至新的月經開始時停止。

適用成人。這個組合包由 5 個獨立的常草產品組成 (**脾複優 Better Digestion**, **清身排毒 Body Cleanser**, **抗疲勞潤燥 Energy Support II**, **抗疲勞祛寒 Energy Support I**, **經前放鬆 PMT-Ease**)。在月經結束之後開始服用這個組合包，按照上面所列順序依次單獨服用每一個產品，每個連續服用 5 天，然後換到下一個（具體每個產品劑量參見各自產品的說明書）。當下一次月經開始時停止服用這個組合包。通常情況下，這 5 個產品 1 輪循環剛好在下一次月經開始時完成。如果下一次月經提前開始，可以縮短**經前放鬆 PMT-Ease** 的服用天數；如果下一次月經推後開始，則延長**經前放鬆 PMT-Ease** 的服用天數。

當下一次月經結束後，再開始新一輪 5 個產品的交替服用。

服用日程：2 個組合包，然後休息 2-3 個月。如有必要，再開始新的日程。

在完成 2 個組合包後休息期間，你會感受到月經生理健康的提升以及整體身體健康狀況的改善，比如可體現在皮膚美容方面等。為保持好的效果或想繼續進一步調理，建議休息後開始新的服用日程。

服用純天然生理期舒美包過程中的日常保健事項提示：

- 在月經期間，保持放松心情，不要過度透支身體。
- 避免生冷油膩飲食。
- 注意保暖。
- 保持背部適量曬太陽。
- 每天喝足夠量的水。