

天然活性产物 纯植物提取物 · 天然萃取

服用方法 · 注意事项 · 调理反应 —— 便携核心指南

20—60g 每日用量

常温水或 $\leq 37^{\circ}\text{C}$ 温水

2—3 个月 服用周期

14 类 调理反应

8 条 总体原则

食用方法 · USAGE PROTOCOL

怎么吃

Standard Usage Protocol

用常温水或 37°C 以下温水冲泡，每日建议用量 20—60 克，连续服用 2—3 个月，由健康顾问根据检测指标与身体感受给予调整方案。

冲泡四步

1 取粉称量

日常 20g · 调整期 60g；初服者从 10g 起步。

2 温水冲泡

常温水或 $\leq 37^{\circ}\text{C}$ ；水量日常 200ml，调整期 300—600ml。

3 搅匀慢饮

玻璃 / 陶瓷杯搅至溶解，分次慢饮；不碰金属器具。

4 餐前空腹

餐前空腹服用；日常 1—2 次/日，调整期 2—3 次/日。

三个禁忌

禁忌	原因
禁止用热水	超过 37°C 的高温会破坏酶、活性蛋白和维生素等热敏成分。
禁用金属器具	金属离子会与抗氧化成分发生氧化还原反应，请使用玻璃或陶瓷杯。
禁与药物 / 茶咖同服	须间隔 1.5 小时以上，避免活性成分与药效或咖啡因相互干扰。

温馨提示

服用中如有不适，先按轻重分级应对（折页 06），把握不准时请联系健康顾问；红线症状及时就医。

用量指南 · DOSAGE GUIDE

吃多少 · 剂量进阶

Maintenance vs Adjustment · Titration

日常保养与调整期用量不同，核心区别在**浓度**与**节奏**；调整期从低剂量起步、逐级加量。

日常保养 DAILY MAINTENANCE	调整期 ADJUSTMENT
适 合 谁 身体正常，想日常抗衰	适 合 谁 熬夜 · 术后 · 急性期急需恢复
每 日 用 量 20 g / 日	每 日 用 量 60 g / 日
总 水 量 200 ml	总 水 量 300—600 ml
目 的 缓释吸收 · 长期服用	目 的 靶向冲击 · 快速补给
服 用 时 间 餐前空腹 · 1—2 次 / 日	服 用 时 间 餐前空腹 · 2—3 次 / 日

连续服用 2—3 个月，由健康顾问按检测指标与身体感受调整方案；初服者用 10g 极稀分次起步。

阶段	时间	每日剂量	目标
启动期	第 1—3 天	10—20g	测试耐受度
适应期	第 4—7 天	30—40g	观察排便和睡眠
强化期	第 7 天后	60g	进入深度修复

服用节奏

晨间 / 白天	主要剂量	避免睡前 2 小时内服用，以免影响入睡
下午 3 点前	完成补充	抗氧化类成分尽量在下午 3 点前结束
全天	主动补水	代谢加速需水量上升，每日饮水至少 2000ml

注意事项 · PRECAUTIONS

要注意什么

Who & When to Mind

禁忌人群

对本品过敏者	婴幼儿（3 岁以下）	服用处方药者
禁用 首次服用前取少量测试，确认无过敏反应后再开始。	1/3 剂量 按成人标准剂量的 1/3 服用，并在成人监护下进行。	间隔服用 与药物间隔 1.5 小时以上；补铁剂、甲状腺药物间隔 4 小时以上。

服用记录建议

记 什 么	时间 · 用量 · 水温	顺带记下当日饮水总量
记 感 受	反应 1—10 分	如排便、睡眠、皮肤等变化
用 途	给顾问参考	连续记录 1—2 周，规律看得清、方案调得准

储存方法

状态	储存与自查
未开封	阴凉、干燥、避光，常温存放；保质期 18 个月。
开封后自查	正常：松散粉末、色泽均匀； 异常：结块、变色、异味——立即停用。

特殊人群先评估

孕妇及哺乳期、儿童、高龄体弱者与慢病长期服药者：开始服用前与出现反应时， 请先由医生或健康顾问评估，避免与药物相互影响。

重要提醒

本指南为天然膳食补充参考，不可替代药物治疗。如出现严重不适或特定健康问题，请及时就医。

——

调理反应 · REACTION QUICK GUIDE

调理反应速览（一）

Reactions 01-07 · 双视角一句话

多数反应为修复过程的暂时现象，1-2 周自行缓解；分级应对见折页 06。

反应	常见表现	中医 / 西医怎么看	应对 / 就医红线
肠胃反应	腹胀排气、肠鸣；腹泻或便秘交替；打嗝暖气	● 脾胃升降失调的过渡反应，湿浊积滞被推动排出 ● 肠道菌群重塑，产气与蠕动节律暂时调整	● 分次慢饮；腹胀明显减至 1/3；3 天无改善暂停 ● 血便/黑便、持续呕吐、剧烈腹痛
排毒反应	尿色加深气味重；大便变臭黏腻；汗多、口臭	● “邪有出路”，五脏排浊功能恢复的表现 ● 代谢加快，废物经尿液、大便、汗液加速排出	● 多喝水（≥2000ml/日）少量多次；勿强行加量 ● 酱油色尿、血尿、腰痛、皮肤发黄
瞑眩 / 醉氧	头晕犯困、嗜睡；轻微发热（≤37.5℃）	● 瞑眩乃正邪交争、药力起效之象 ● 组织供氧与免疫激活引起的一过性低热、嗜睡	● 立即坐下防跌倒；保证睡眠；头晕明显可减量 ● 体温 >38.5℃、持续呕吐、晕厥
口渴信号	口干、总想喝水；尿量增多、尿色偏黄	● 津液消耗增加，机体“自救”的提示信号 ● 代谢产热增加、水分蒸发加快，需水量上升	● 温水少量多次，每天 ≥2000ml，不要猛灌 ● 极度口渴、多饮多尿（>3L/日）、体重骤降
皮肤反应	爆痘、出油、起疹瘙痒；之后皮肤变亮	● 湿热外透、毒发于表，属向愈之象 ● 肠-皮轴调整期，皮肤代谢与排出加快	● 温和清洁保湿；绝对不挤痘；约 2 周改善 ● 大面积红肿渗液、水泡或面部肿胀
睡眠变化	多梦、失眠、易醒；之后睡眠质量改善	● 阳不入阴、心肾失交的过渡期表现 ● GABA/谷氨酸等神经递质系统再校准	● 改早上服用；睡前 2 小时内不服用 ● 失眠 >2 周且日间功能严重受损
情绪波动	烦躁易怒或低落、起伏大；之后平稳	● 肝气疏泄重建期，情志波动属一时过渡 ● 肠-脑轴影响 5-HT 等递质，情绪暂时起伏	● 深呼吸/正念；告知家人属过渡期；少喝咖啡 ● 低落 >2 周、自伤念头、严重焦虑

—— 调理反应 · REACTION QUICK GUIDE

调理反应速览（二）

Reactions 08–14 · 双视角一句话

以下为 08–14 类（本页续）；红线症状立即就医，分级应对见折页 06。

反应	常见表现	中医 / 西医怎么看	应对 / 就医红线
旧疾反应	旧伤口痒、老胃病隐痛、关节酸痛	● 正气来复、伏邪外托的向愈过程 ● 类似赫氏反应，旧病损处炎症暂时加剧	● 热敷；疼痛明显减至 1/2；加重联系健康顾问 ● 高热 >38.5℃、剧痛不缓解、红肿热痛加重
体重波动	初期水潴留、体重升 1–2kg，或先降后升	● 脾运未健、水湿不化的一过性表现 ● 糖原储水与代谢重建期的正常波动	● 每周定时称重一次；低盐；±1kg 属正常 ● 骤升 >5kg 伴呼吸困难/水肿
免疫波动	咽痛流涕似小感冒；低热乏力；淋巴结肿	● 正邪交争于表，透邪外出之象 ● 免疫重建期的一过性激活，类似轻感	● 温盐水漱口；多休息饮水；超 7 天就医 ● 高热 >38.5℃ 超 3 天、呼吸困难
经期变化	周期提前或延后；经量增减；痛经波动	● 冲任气血重新校准的过渡表现 ● 肠道菌群影响雌激素代谢 (estrobolome)	● 记经期日记；经量多注意补铁；腰腹保暖 ● 经量 >80ml/日、闭经 >40 天、剧烈痛经
白带增多	白带较平时增多、质地暂时变化	● 湿浊下行外排的表现，多为一过性 ● 激素与菌群调整期间分泌物暂时增多	● 保持清洁干爽、勤换内裤；观察 1–2 周期 ● 异味、瘙痒、颜色异常——妇科检查
血糖波动	头晕心慌、出虚汗手抖，餐前空腹明显	● 精微输布“调衡”过程中的过渡表现 ● 胰岛素敏感性改善期，血糖节律再平衡	● 随餐服用；少食多餐低 GI；随身备糖 ● 血糖 <3.9 伴意识模糊；糖尿病者遵医嘱
胸闷心烦	胸闷压迫感、心烦；微热潮红、心悸	● 气滞心胸、心火偏亢的轻证表现 ● 循环加快、交感神经暂时偏亢	● 休息、通风、深呼吸；明显时减至 1/3–1/2 ● 胸痛 >15 分钟、心率 >120——立即急救

● 中医视角 ● 西医视角 ● 应对建议 ● 就医红线

总则 · GRADED RESPONSE & PRINCIPLES

反应是信号 · 安全是底线

Reaction Is a Signal — Safety Is the Bottom Line

无论哪一类反应，先按轻重分级处理；把握不准时联系健康顾问，红线症状立即就医。

STEP 01 评估观察 1—3 分轻度 → 继续观察	STEP 02 减量适应 4—6 分中度 → 减至 1/2 观察 3 天	STEP 03 暂停咨询 7—10 分重度 → 暂停并联系健康顾问	STEP 04 立即就医 出现红线症状 → 立即就医
--	---	--	---

“减量不减停”原则

中度反应（4—6 分）：先减至 1/2 观察 3 天，不要直接停药——持续减轻则维持，继续加重则暂停并联系健康顾问；多数反应 1—2 周内自限缓解。

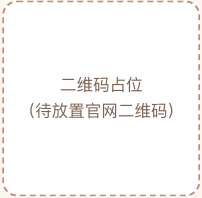
八条总体原则

先排除后归因 先排除感染/外伤/疾病加重	记录反应日记 记类型、程度与时间规律
饮水是基础 每日 ≥2000ml 温水少量多次	休息是修复 保证 7—8 小时睡眠勿硬扛
循序渐进 小剂量起步平稳再加量	守住就医红线 红线症状立即就医
及时咨询 拿不准就联系健康顾问	特殊人群先评估 孕哺/儿童/慢病者先咨询

不是所有不适都是调理反应

出现就医红线症状（高热不退、剧痛、呼吸困难、胸痛、异常出血等）请立即就医，勿再观望。

更多资料 · 益尔乐官网



手机扫码，即可访问益尔乐官网

健康科普参考，不构成医疗建议