

睡美寧

SLEEP EASY

Capsule

褪黑激素安睡配方是專為促進入睡及改善睡眠質素而研製的純天然草本製劑。此草本配方不會引致睡醒後頭痛、呆滯和疲倦等不良副作用，當中的精選草本成份提供以下功效：

褪黑激素

褪黑激素 (Melatonin) 是一種由大腦松果體所分泌的天然激素，幫助調控生理時鐘。^[1] 隨著年齡增長，松果體所分泌的褪黑激素便會減少，因而引致入睡困難。^[2] 研究顯示，無論是否受失眠困擾的人士，透過口服「褪黑激素」可幫助身體調節睡眠模式，幫助入睡，而且不會產生睡醒後頭痛、呆滯和疲倦等不良副作用。^[3,4] 褪黑激素亦有助克服因時差、輪班工作或滋擾而引起的生理循環時鐘紊亂狀況。^[1]

纈草精華

在美國及歐洲，纈草是最被廣泛使用用以促進入睡的草本植物。^[5] 其精華含有多種成份，包括纈草素、纈草烯酸等，有鎮靜及放鬆身體的作用。^[4] 以纈草促進睡眠已沿用好幾個世紀，此外，纈草亦有紓緩壓力的效果，對改善因生活緊張或憂慮等引起的睡眠失調情況尤為有效。

西番蓮

早在幾個世紀前，世界不同地方的人已懂得用西番蓮作為一種傳統藥方，用作紓緩焦慮和促進睡眠。^[7] 專家指出西番蓮內含的類黃酮和生物鹼可調節我們神經系統內的神經遞質，對身體疲勞及精神疲累具有緩解作用，故可幫助身體鬆弛和減輕進入夢鄉的困難。^[8]

啤酒花

《德國草藥專論》中指出，啤酒花具有改善睡眠質素及調和情緒緊張的功效。^[9] 纈草能減少入睡困難，而添加啤酒花的配方能令效果更為顯著。^[10] 如患有緊張性頭痛，啤酒花有鬆弛及施加定心安神的作用，此外亦能改善食慾及幫助消化，全面提升身體的質素。^[9]

誰需要褪黑激素安睡配方？

- 工作及生活壓力大，難正常入睡人士。^[4,7]
- 輪班工作或因長途旅遊所引致時差，難以入睡人士。^[1,4]
- 不能維持長時間酣睡，深夜經常覺醒不能再入睡人士。^[1,4]

建議服用份量

成人：臨睡前1小時口服1-2粒膠囊，空腹服食效果更佳。

注意事項

18歲以下人士不宜服用，孕婦、哺乳婦人或長期服藥人士口服前先請示醫生，服後不得駕駛或操控重型機器。

參考文獻：見英文附頁。



Manufactured By:
Vitamins For Life,
248 Wagner Street,
Middlesex, NJ 08846,
U.S.A.