

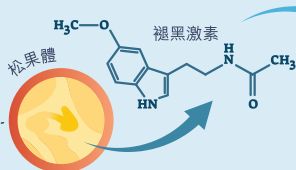
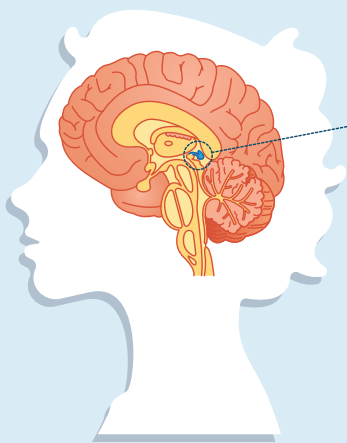
# Sleepessence



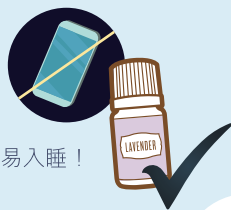
良好的睡眠不但包括充足的睡眠時間，還包括有好的睡眠質素；而在睡眠期間，身體會修補肌肉以及各器官，消除一整天累積下來的疲勞，對維持健康體魄非常重要。有研究指出，睡眠不足會在身心健康、情緒、社交和學習方面帶來負面影響。18-64歲成人的建議睡眠時間為8小時以上，而香港人不僅睡眠時間嚴重不足，而且壓力大，導致睡眠質素欠佳。

## 香港人常見睡眠問題

- 上床後難以入睡，需要30分鐘以上才能入睡
- 睡醒後發現身體仍然疲勞並不能恢復
- 半夜突然醒來後難以再入睡
- 不能持續沉睡，時睡時醒，難以進入沉睡狀態
- 作息不規律，特別是輪班工作人士



松果體主要在夜間分泌褪黑激素，它會讓人感到睡意，是調節睡眠規律及控制生理時鐘的關鍵。由於藍光會抑制褪黑激素的分泌，因此我們在睡前儘量不要使用電子產品，另外亦可加入薰衣草精油浸浴，以及在睡前30-60分鐘服用助身體放鬆的營養補充品，這些睡前習慣都能助您更容易入睡！



**SLEEPESSENCE** 的獨有助眠配方蘊含四款有助提升睡眠質素的精油，包括薰衣草、岩蘭草、纈草和芸香，以及為人熟悉的「助眠好幫手」褪黑激素，有助支援健康睡眠，促進身心健康！

### 嚴選成分

• 獨特助眠精油配方：



薰衣草



岩蘭草



纈草



芸香

• 褪黑激素：調節睡眠規律的重要激素

• 植物性軟膠囊：容易吞嚥服用，並適合素食人士使用

### 使用方法

睡前30至60分鐘服用1至2粒。