



# 丞燕 「神怡」™ 問與答



**問 「神怡」是什麼產品？**

**答** 「神怡」不含任何鎮定劑或安定劑，是富含營養的天然植物產品，它能以安全健康的方式幫您放鬆身心，讓您香甜安穩地入眠。

**問 為什麼睡眠特別重要？**

**答** 睡眠是人類的生理需要，對人體的健康十分重要，您的一生有三分之一的時間是在睡覺，而在睡眠期間，各種強化免疫效力的生理機能開始運作，以幫助提昇免疫系統的功能。睡眠品質低下會減少體內的細胞因子、天然殺手(NK)細胞和抗體這些免疫細胞。

**問 擁有良好的睡眠會有哪些益處？**

**答** 優質的睡眠可恢復中樞神經系統的健康，幫助降低罹患2型糖尿病的風險。缺少睡眠還可能加大罹患心臟病的風險；睡眠不足也可能引起瘦素(一種抑制飢餓的荷爾蒙)含量減少，飢餓激素(一種刺激食慾的荷爾蒙)含量上昇，從而增加食物的攝入量，最終導致肥胖。

**問 哪些因素會導致睡眠品質不良？**

**答** 我們每日所面對的壓力會導致我們體內皮質(甾)醇水平的上昇，進而造成失眠；另外，不舒適的睡覺環境，比如太嘈雜、太亮、太熱或太冷，旁邊有運作的電視、電腦或其它的電器設備等，都會導致難以入眠；若在上床之前進食辛辣、油膩或酸性的食物，也會造成睡眠困難，而酒精和咖啡也帶來同樣的問題；還有一些疾病會影響睡眠，比如睡眠窒息症，就會導致睡眠品質低下。

**問 什麼是「神怡」？**

**答** 「神怡」是由有益健康的天然植物食品製成。

- **黃芩**具有保護免疫系統的作用，還可解熱，緩解焦慮，降低血膽固醇。黃芩中蘊含著少量的天然褪黑激素，褪黑激素可幫助改善睡眠品質，克服睡眠障礙。研究顯示，褪黑激素含量較低更能有效地促進睡眠，而相比之下，褪黑激素含量較高反到有可能引發焦慮。
- **薰衣草**被用以治理失眠症已經幾個世紀了，它也是抗焦慮藥物的理想替代品。它可幫助減壓，緩解緊張情緒，促進免疫系統的健康。還能幫助減輕由壓力產生的問題，如緊張性頭痛和失眠等。
- **百香果**具有鎮定作用，又不會擾亂記憶，而普通鎮定劑可能導致喪失記憶；百香果含有具鎮定效果的生物鹼類，但又不會成癮；百香果中還含有一種能夠促進睡眠品質的大腦化學物質 - 血清素。
- **菊花**能夠緩解壓力，減輕因焦慮產生的頭痛，進而幫助睡眠。另外，菊花還能維護視力的健康，促進排毒，增進活力。

