



dōTERRA

精油 與睡眠

第1章 睡眠的重要

第3章 助眠精油有哪些？

第2章 精油科學與睡眠機制

第4章 用精油提升優質睡眠

第

章

睡眠的重要

我們都知道每天的生活習慣會影響身心健康，但常常會輕忽睡眠習慣也同樣是健康的關鍵。運動、正確的飲食及選擇以健康的方式面對情緒與壓力都是每天很重要的課題，然而，讓身心在夜晚能徹底休息與恢復，一樣不可忽略。也許有些人認為沒有好的睡眠頂多是隔天覺得昏昏沉沉或懶洋洋的。實際上，睡眠不足與許多影響身體健康的問題都有關聯性。

睡眠時，大腦與身體的運作

睡眠不只是躺著等待時間過去或是消除眼袋的方法。睡眠時，大腦和身體會啟動一連串很重要的機制，以幫助生長、學習和記憶並修復身體系統。當我們入睡時，大腦會處理一整天下來累積的各種資訊、刺激和記憶。完全放鬆、深度的睡眠可以放鬆肌肉、使呼吸變得緩慢深沉、活化細胞，讓身體獲得休息與修復。

睡眠時思緒仍在運作，因此，藉由身體的休息將有助於主要系統正常運作。夜晚時，我們會經歷不同階段的睡眠讓大腦和身體休息以及恢復。如果這個過程縮短了，身心沒有足夠的時間進行完整的修復程序，長期下來會造成許多問題。



睡眠不良的後果

專家建議成人每晚應睡足7-8小時。雖然這個時間因人而異會有些微的差距，但每個人每晚一定要有足夠的時間讓身體休息，才能維護大腦與身體主要的運作機制。不過許多成人每晚基於各種不同的理由都無法獲得足夠的休息時間，像是因為要照顧孩子或嬰兒而中斷睡眠、劣質的寢具或是沒有良好的睡眠環境、睡前食用了含有咖啡因等刺激物質、繁重的工作量以及電子產品或娛樂的干擾。

除了這些常常使成年人得不到適當休息的因素之外，有些人則是因為有和睡眠相關的嚴重健康問題，導致睡眠無法持續。規律良好的睡眠是身體修復機制的關鍵，失去了正常的休息就會帶來健康風險，例如睡眠不足會影響減重或維持健康體重的機能，也會影響情緒、行為和決策力，對於日常生活有不良的影響。



專家建議成年人每晚需有7-8小時的睡眠以利身體正常運作，但實際需求因人而異。有些人每晚6小時睡眠即足夠，但有些人則需10小時才能讓大腦與身體進入巔峰狀態。



當我們睡覺時...

大腦

- 處理資訊、刺激反應和記憶的工作
- 分類資訊以及清除無用資訊
- 進行各種學習與記憶的工作

身體

- 活化身體細胞
- 透過放鬆肌肉和平緩呼吸進行休息與修復
- 進行各種生長以及調節荷爾蒙的工作

無論是成年人或孩童，睡眠不足都會影響學習的能力與動力，讓我們無法完成自己的工作以及獲得良好的學習。一旦睡眠不足，會對身體幾乎所有的器官造成非常負面的結果，也會嚴重影響整體健康。有些人覺得睡眠不足的影響有限，但其實不能小覷，它會讓我們的反應變慢，嚴重影響安全駕駛的能力。每年許多交通意外和死亡事件皆肇因於疲勞駕駛，如此看來，睡眠確實攸關生死。

除了上述的後果與風險外，沒有充足的睡眠也會對每個人帶來各種不同的影響。睡眠不足的負面效果會反應在身體上，像是情緒、心血管健康或免疫系統等會出現問題。當身體沒有適當的睡眠、大腦沒有足夠的休息時，許多後遺症就會接踵而來。



良好的睡眠習慣能改善生活品質與整體健康

睡眠不足會導致健康問題並對大腦和身體產生負面影響。換言之，良好的睡眠則可以幫助身體修復並為隔天做好準備。有了充足的睡眠，身心就能擁有更好的警覺性，也可以更有效地掌握每天面對生活挑戰時所需的情緒。與其冒著讓身體出狀況的危險，你更應透過良好規律的睡眠，幫助身體恢復活力並促進整體健康。

睡眠不足的影響：

- 減重或維持正常體重的功能
- 情緒、行為和決策的能力
- 學習能力與動力
(成年人與孩童皆是)
- 身體器官系統運作與整體健康
- 安全駕駛的反應能力

助眠方法

對許多人而言，想要擁有良好的睡眠不只是早睡或調整生活行程這麼簡單而已，許多成年人都想要擁有良好的睡眠，但要是大腦與身體無法真正平靜下來，這個目標就無法達成。如果你已經試過各種方式改善睡眠習慣，但仍舊不見成效的話，不妨試試以下的方法：

- 維持健康的飲食
- 營造良好的睡眠環境：
沒有光線干擾、房內溫度適中以及安靜無聲
- 避免刺激物：酒精、尼古丁、咖啡因
- 良好的寢具：更換新的枕頭與床墊
- 規律的運動（避開睡前時間）
- 移除所有干擾物：避免使用科技產品，睡前盡量不要看手機、電腦、電視、平板等
- 放鬆身體：泡熱水澡或者喝杯洋甘菊茶（非刺激性茶飲）
- 調整生理時鐘：每日固定起床與睡覺時間

精油能幫助睡眠與放鬆

除了上述的方法外，還有許多補救措施、產品和方式可以幫助促進良好的睡眠。不過每個人的情況與體質都不同，適合其他人的方式不見得適合我們。精油因具有鎮靜舒緩的功效，能幫助身心放鬆，數千年來廣泛受到使用。某些特定精油內含有獨特的化學成分，能營造一個有助良好睡眠的環境。因為精油的種類十分多樣，加上各自具有特定的效果，所以每個人都能找到最適合自己的精油。並非每個人會對某種單方精油出現一模一樣的反應，也就是說，唯有親身體驗才能找出最符合自己需求的精油。每個人對睡眠的需要和培養睡眠情緒的方式都不同，也因此，精油正是營造良好睡眠環境非常有效的工具。每個人都能依照自己的需求調製各種精油，也因此能發掘擁有更好睡眠的途徑。

精油多年來已被運用於幫助鎮靜和放鬆身體及促進良好的睡眠上。也許你會想「這背後的原理是甚麼？精油如何幫助身體進入睡眠？」任何一種精油其獨有的功效取決於它的化學組成。每一種精油都有截然不同的化學成分，因為它們來自於不同植物、不同部位。有些化學成分讓精油具有舒緩與安撫的特性，有些成分則讓精油具有潔淨、清涼或活絡的效果。因為每種精油都是這些化學成分的排列組合，也因此各自擁有獨特的功效。要掌握這些精油的助眠效用，只需選擇具有舒緩、鎮靜、放鬆和營造良好睡眠環境的化學成分之精油即可。



哪些是助眠的化學成分？

由於每種精油含有不同的成分，因此有些精油的助眠功效特別出色。那麼精油中的哪些化學成分才能幫助睡眠呢？讓我們來看看幾種有助於放鬆、舒緩和平靜身心以促進助眠的化學成分的類別。

醇類

醇類常見於精油，由一個氫原子和氧原子組成。含有醇類的精油具有多種不同的功效，包括清潔、抵禦環境威脅、維護健康的心血管系統、幫助提振情緒以及促進良好的睡眠。具有促進安穩睡眠的醇類常見的包括：檀香醇（santalol）和芳樟醇（linalool）。



含有助眠功效的醇類精油

- 快樂鼠尾草精油
化學成分：芳樟醇
- 檀香木精油
化學成分：檀香醇
- 薰衣草精油
化學成分：芳樟醇

酮類

酮類以擁有一個位於化學結構中間的雙鍵氧原子為其特色，亦常見於精油。含有酮類的精油可幫助改善膚質、維護健康的呼吸道系統，有時亦能促進健康的消化或具有幫助睡眠的鎮靜功效。具有鎮靜功效的酮類包括：香芹酮 (carvone)、樟腦 (camphor)、小茴香酮 (fenchone) 和辛酮 (octanone)。

含有鎮靜功效的酮類精油

- 蒔蘿精油
化學成分：香芹酮
- 薰衣草精油
化學成分：辛酮

酯類

酯類是醇類和羧酸 (carboxylic acid) 相互作用時產生的物質，是讓精油擁有多種功效的化學成分。酯類主要的功效在於安定、放鬆和舒緩情緒，能幫助減少肌膚問題產生，塗抹時會有舒緩、溫熱的感覺。酯類的鎮靜和放鬆特性讓擁有此化學成分的精油有效地幫助睡眠。

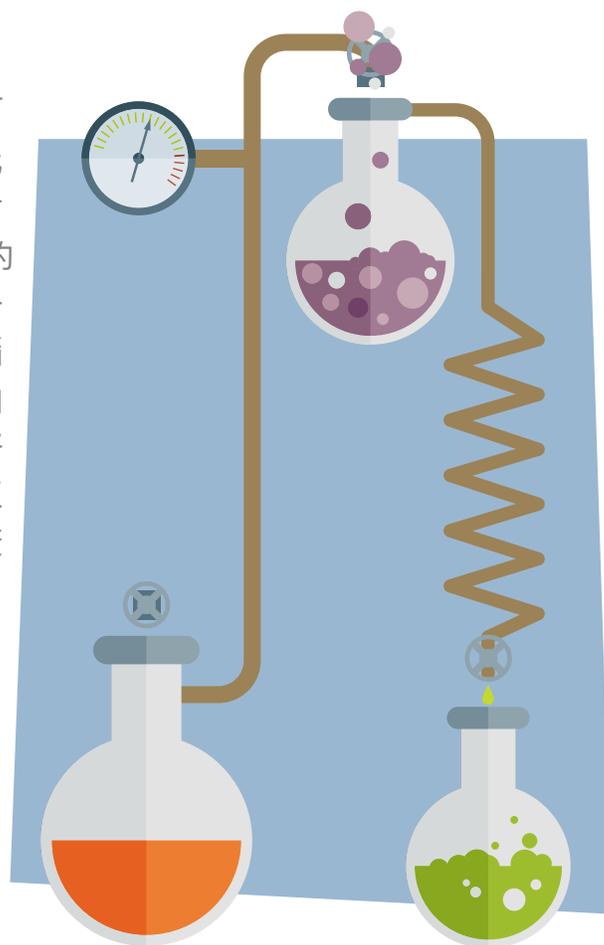
含有具安定、放鬆和舒緩情緒功效的酯類精油

- 羅馬洋甘菊
化學成分：乙酸異丁酯
(Z)-2-甲基-2-丁烯酸異戊酯
- 快樂鼠尾草精油
化學成分：乙酸芳樟酯
- 佛手柑精油
化學成分：乙酸芳樟酯
- 薰衣草精油
化學成分：乙酸芳樟酯



精油的化學成分如何幫助睡眠？

在了解精油常見的化學成分後，你可能仍舊會有疑問：「這些化學成分是如何幫助睡眠的呢？」當精油含有上述化學特性或具有舒緩、鎮靜和放鬆特性的化學成分時，將會在腦部和身體內產生積極的反應。嗅吸這些具鎮靜功效的精油，大腦就會接受到香氣的刺激啟動一連串的反应。一旦使用具有鎮靜功效的精油後且獲得了良好的睡眠，大腦便會認定此香氣具有正面的功效，之後再嗅吸同樣的精油時，大腦就會進行相同的反應。在成功使用精油促進良好睡眠後，表示大腦對精油香氣和良好睡眠之間已建立了正面的作用連結，那麼你就可以持續使用這款精油做為健康睡眠的良方。



嗅吸

嗅吸精油能啟動身體的放鬆機制

睡覺

帶動體內反應能促進一夜好眠

正面連結

擁有良好的睡眠後，精油香氣已在大腦內建立了正面的連結

重複

正面的連結強化日後於睡前使用同款精油的功效

如先前所說，每個人都有不同的睡眠模式、習慣和需求，對於精油的反應也有些微的差異。這正是為何精油對於營造良好睡眠品質的環境如此有效，你一定能在各種選擇中找出最適合自己以及助眠功效最好的精油。如果某種精油的效果不如預期，可以嘗試其他具有助眠成分的精油，再來評估此精油是否能帶來更好的助眠效果。

第3章

助眠精油有哪些？

了解基本的精油科學和睡眠機制後，接下來就要進一步認識哪些精油能幫助促進良好睡眠習慣。如前所述，最好的方式是選擇對於身心和情緒具有舒緩、鎮靜和放鬆特性的化學成分的精油。準備好這些精油後，就可以開始試試哪些精油最能符合你的睡眠需求與習慣。

選擇助眠精油

先了解每種精油的特性和功效能幫助你在尋找適合的助眠精油時縮小範圍且更有效率地選擇以促進深層安定和放鬆的精油來幫助你營造理想睡眠環境。下表的各種精油具有非常不同的特性，皆有助於幫助促進良好的睡眠品質，但每種精油都有其獨特的化學成分，影響身心的方式也略有不同，透過下表能更輕鬆地找出適合的精油。



A 擴香助眠

T 塗抹助眠

A **蒔蘿精油**能幫助減少壓力與焦慮感，睡前促進良好的睡眠品質。

A **乳香精油**舒緩的特質能幫助帶來寧靜與滿足感，同時促進放鬆。

A **雪松精油**溫熱木質的香氣能安神，在睡前幫助身心放鬆。

A **佛手柑精油**擁有鎮靜與舒緩的香氣，睡前使用能幫助促進平靜感與內在和諧。

A 薰衣草精油因其鎮靜的特性而最為人熟知，清爽的花香
T 非常適合營造安穩睡眠的環境。

A 馬鬱蘭精油擁有非常強效的鎮靜功效，能幫助減少壓力。
T

A 香蜂草精油對於舒緩緊繃與神經非常有效，能於夜晚促進放鬆感。
T

A 苦橙葉精油以促進鎮靜感著稱，能幫助深沉的睡眠並舒緩緊繃情緒。
T

A 伊蘭伊蘭精油的濃郁花香能幫助減少日常壓力，同時營造寧靜的環境。
T

A 羅馬洋甘菊精油被視為具身心安撫功效，可擴香、塗抹帶來舒緩功效。
T

A 胡荽葉精油常用於營造寧靜感，可促進良好睡眠。
T

A 檀香木精油的安穩特性非常適合睡前用來幫助放鬆。
T

A 百里香精油常用於促進良好的睡眠品質或預防做惡夢。

A 岩蘭草精油常用於舒緩按摩，能促進心神安定。
T

A 快樂鼠尾草精油放鬆與平衡的特性能營造良好的睡眠環境，幫助進入睡眠狀態。
T

打造滿意的精油體驗

如前所述，每個人對於同樣的精油會有不同的反應。選擇助眠精油時，必須多多嘗試才能找出最適合自己的精油。的確，如果想獲得助眠的功效，一般可以選擇以放鬆特性著稱的精油，不過還有許多精油雖屬於其他類別，但仍具有放鬆功效。

鎮靜

一般而言，具有鎮靜功效的精油大多含有酯類，以其促進身心的放鬆感著稱。雖然這類精油的香氣各有不同，但都有安撫鎮靜的功效。

薰衣草
苦橙葉
佛手柑（兼具鎮靜與提振效果）
快樂鼠尾草
羅馬洋甘菊



舒緩

屬於舒緩類別的精油具有許多功效且能用於舒緩肌膚和身心。為促進良好的睡眠，可於睡前擴香或塗抹舒緩類精油，溫和地放鬆身心，進入睡眠狀態。

蒔蘿

香蜂草

伊蘭伊蘭



和諧

在睡前營造和諧感能幫助身心進入安穩寧靜的睡眠狀態。這些精油主要含有醇類，能促進良好睡眠所需的安定與靜謐。

胡荽葉

馬鬱蘭



溫熱

這類精油通常具有溫熱或辛辣的香氣，塗抹於肌膚時會帶來溫熱感。可於睡前塗抹或擴香使用，幫助營造鎮靜、放鬆的感受。塗抹溫熱感精油和其他效果較強的精油之前，請務必稀釋。

百里香



請記住每種精油獨特的化學成分所賦予精油的諸多功效。這意味著精油可以既溫熱又舒緩或者兼具和諧與鎮靜的功效，都取決於它們獨特的化學成分組成。當你不斷嘗試各種不同的精油以及使用方法後，會發現每種精油對身體與大腦會帶來不一樣的反應，這些反應能夠幫助你在選擇適合助眠和放鬆的精油時更能聚焦目標。別忘了隨時都可以搭配各種精油，以獲得最佳的睡眠品質。

第4章

用精油提升優質睡眠

隨時擁有強大有效的精油在身邊，就可以打造一個有助於良好睡眠的環境。一旦找到具有放鬆、鎮靜或舒緩功效的精油，便可在每日睡前固定用來幫助我們擁有更好的睡眠。試著選擇不同的精油，甚至調配各種精油以獲得最好的效果。選好了精油後，還有許多不同的使用方式能幫助你獲得所需的睡眠品質。

擴香

擴香精油是享受精油芳香功效最簡單的方式之一，尤其適合睡前或入睡時進行。在床邊或臥室放置一台芳香噴霧器，讓你在進入夢鄉的同時吸入精油放鬆的香氛。你可以自行調製多種精油，創造屬於自己的助眠擴香配方。請記得，擴香配方中的精油不必全都是屬於「放鬆」或「鎮靜」類別。你可以將幾種鎮靜的精油搭配其他喜歡的精油，調配出能打造良好睡眠環境的香氣。

以下為相當適合睡前擴香的精油配方：

睡美人

- 1 滴乳香
- 2 滴岩蘭草
- 2 滴薰衣草

幸福依偎

- 2 滴岩蘭草
- 2 滴佛手柑
- 3 滴杜松漿果

甜蜜夢鄉

- 2 滴雪松
- 2 滴野橘
- 4 滴薰衣草
- 1 滴伊蘭伊蘭



香擁入眠

- 1 滴馬鬱蘭
- 1 滴百里香

床邊故事

- 1 滴雪松
- 2 滴野橘
- 3 滴檸檬
- 1 滴甜茴香



香沉靜謐

- 2 滴雪松
- 1 滴馬鬱蘭
- 3 滴佛手柑

寶貝搖籃曲

- 1 滴茉莉
- 2 滴檀香木
- 3 滴廣藿香

全然放鬆修復

- 1 滴萊姆
- 1 滴薄荷
- 2 滴薰衣草



若需要較長的時間才能入睡，那麼可於夜晚打開芳香噴霧器，在睡前吸入鎮靜身心的香氣。如果希望擁有更好的睡眠品質，可以在床頭櫃、衣櫃或者臥房角落放上芳香噴霧器並且設定時間，如此能讓房間在一段時間內持續散發著香氣，幫助你享有放鬆寧靜的睡眠。

泡澡與睡眠

想擁有全身放鬆的精油體驗，可在熱水澡中滴入幾滴精油，幫助睡前放鬆以及安撫身心。熱水澡不僅可以在漫長的一天後舒緩身體疲憊，再加上精油來泡澡更能帶來各種幫助入睡的芳香功效。你可以直接在熱水澡中滴入一種以上的精油或搭配鎂鹽鋪在浴缸底部。

枕頭與寢具

另一個享受精油芳香功效及促進良好睡眠品質的簡單方式就是在枕頭和寢具上噴灑精油。選擇一種或多種的精油，在噴霧瓶中滴幾滴再加入水，然後噴灑於枕頭或寢具上。當你躺下準備入睡時，精油放鬆安撫的香氣就會環繞在身旁。

以下為適合睡前噴灑於寢具的精油配方：

雪松+ 薰衣草

岩蘭草+佛手柑

檀香木+伊蘭伊蘭

熱敷與頸圍

熱敷或使用頸圍時加上精油，是享受鎮靜香氣同時溫暖放鬆身體非常有效的方式。只需在熱敷袋或者頸圍的布料上滴數滴精油，放置於頸部或背部進行熱敷。不插電的熱敷裝置非常適合搭配精油一同使用，請參考以下作法：



需要的材料：

廚房用布

6 杯亞麻籽或米

縫紉機

精油

作法：

1.將布料以長邊對摺（熱狗式摺法）。

2.沿著布邊縫緊，在頂端預留 3 吋的開口。縫好後再將內裡翻出。

3.裝入亞麻籽或米，不須裝滿。

4.縫合開口就完成了！

5.放入微波爐加熱2-3分鐘，再於布料上滴入數滴精油即可。

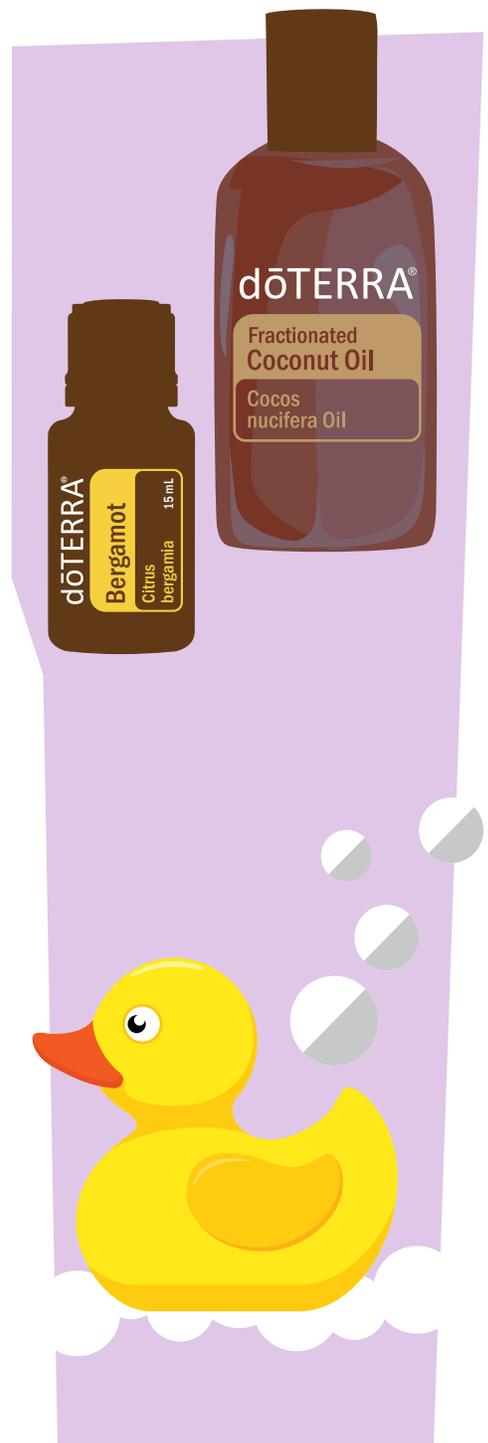
說明：加熱好的熱敷袋可能溫度非常高，加熱過久很可能會燙傷肌膚。一開始可先以微波爐加熱1分鐘，再以每次 30 秒的方式增加時間，直到加熱至所需的溫度即可。

足底塗抹

促進良好睡眠還有一個很簡單的方式，就是在足底塗抹喜歡的精油。塗抹精油能讓你整夜享受精油的芳香，保持在寧靜的放鬆狀態，這也是幫助孩童入睡非常有效的使用方法。只需要在就寢時以精油按摩孩子的足底，就能幫助他們在入睡前徹底放鬆。記住，有些精油必須稀釋後才可塗抹。讓孩子們使用精油時，一定要記得用量須比大人的用量減少，尤其較刺激的精油更是一定要稀釋後才可使用。

睡前沖澡

如果睡前喜歡沖澡而不是泡澡的話，還是可以利用精油於睡前幫助放鬆身心。將數滴具有鎮靜功效的精油滴在淋浴間的地板上，讓精油香氣透過沖澡的熱氣擴散在整間浴室。記得不要滴在出水口附近，這樣精油才不會被沖走。睡前也可以在護髮用品中滴入數滴放鬆或舒緩類精油，沖澡時一同使用。沖完澡後，髮絲散發的香氣能伴你上床入睡。薰衣草、伊蘭伊蘭、快樂鼠尾草和羅馬洋甘菊等鎮靜類精油可以促進健康的睡眠，又同時為秀髮帶來滑順與滋養的功效。



按摩

精油長久以來被用於加強按摩的功效上。按摩時使用具鎮靜、放鬆和舒緩特性的精油是促進良好睡眠非常簡單的方式。你可以在手心滴入數滴精油，摩擦掌心再按摩太陽穴或頸部。使用精油來按摩這些部位是放鬆身心非常有效的方法，也能幫助在睡前擁有安定的情緒。你也可以用鎮靜類精油在頸部、手臂、背部、雙腿或雙足按摩，幫助放鬆需要的部位或全身。以基底油稀釋的做法能幫助肌膚吸收，進入夢鄉時持續享受精油的香氣。塗抹精油進行按摩前請先詳閱使用說明，確認精油是否可以塗抹使用。



一杯花草茶

睡前舒緩身體很常見的做法就是喝一杯熱茶。你可以在熱花草茶中滴入數滴精油，幫助舒緩放鬆身體，準備好進入夢鄉。請先確認茶飲不含任何咖啡因，否則反而會刺激身心處於興奮的狀態。可選擇加入佛手柑的伯爵茶、擁有獨特香氣的蒔蘿草本茶。許多人也會在睡前飲用洋甘菊茶，可見花草茶的確能幫助舒緩身心。



找出適合的精油之前，需要多多嘗試，一旦找到最喜歡的鎮靜精油，就能創造一個個人專屬的入睡模式讓你享有良好規律的睡眠。先思考個人的睡眠需求，再利用最喜歡的睡前精油幫助自己營造一個良好的睡眠環境。擁有這些天然又強大的精油，再也不會躺在床上睜著眼、數著綿羊難以入睡，精油能隨時幫助你進入身心迫切需要的寧靜夢鄉，以面對隔日新的挑戰。