

dōTERRA
Serenity®

安寧神氣複方精油

Sleep Course

睡眠課程



目錄

歡迎	02
制定目標與計劃	05
關於睡眠的基礎知識	06
良好的睡眠習慣	09
天然的助眠良方	13



dōTERRA Serenity® 安寧神氣複方睡眠課程

睡眠不足可能致命。這話看似聳人聽聞，但也不是毫無依據。缺乏睡眠會導致身體的一系列機能逐漸崩潰。

長期睡眠不足會增加慢性疾病的風險。不僅如此，你的思考、反應、工作、學習、以及為人處世的能力都會受影響。你全身上下包括內分泌、生殖、心臟、循環、呼吸、免疫、代謝在內的各大系統都會牽連，甚至連情緒管理都無法倖免。

好消息是，由於睡眠對健康有著如此廣泛而深遠的影響，只要能確保充足的休息時間和良好的睡眠質量，身體各方面的狀況都能得到改善！

清醒時的身體狀態與未醒時的休息狀況息息相關。你的身體在睡眠中會為大腦功能和身體健康充能。

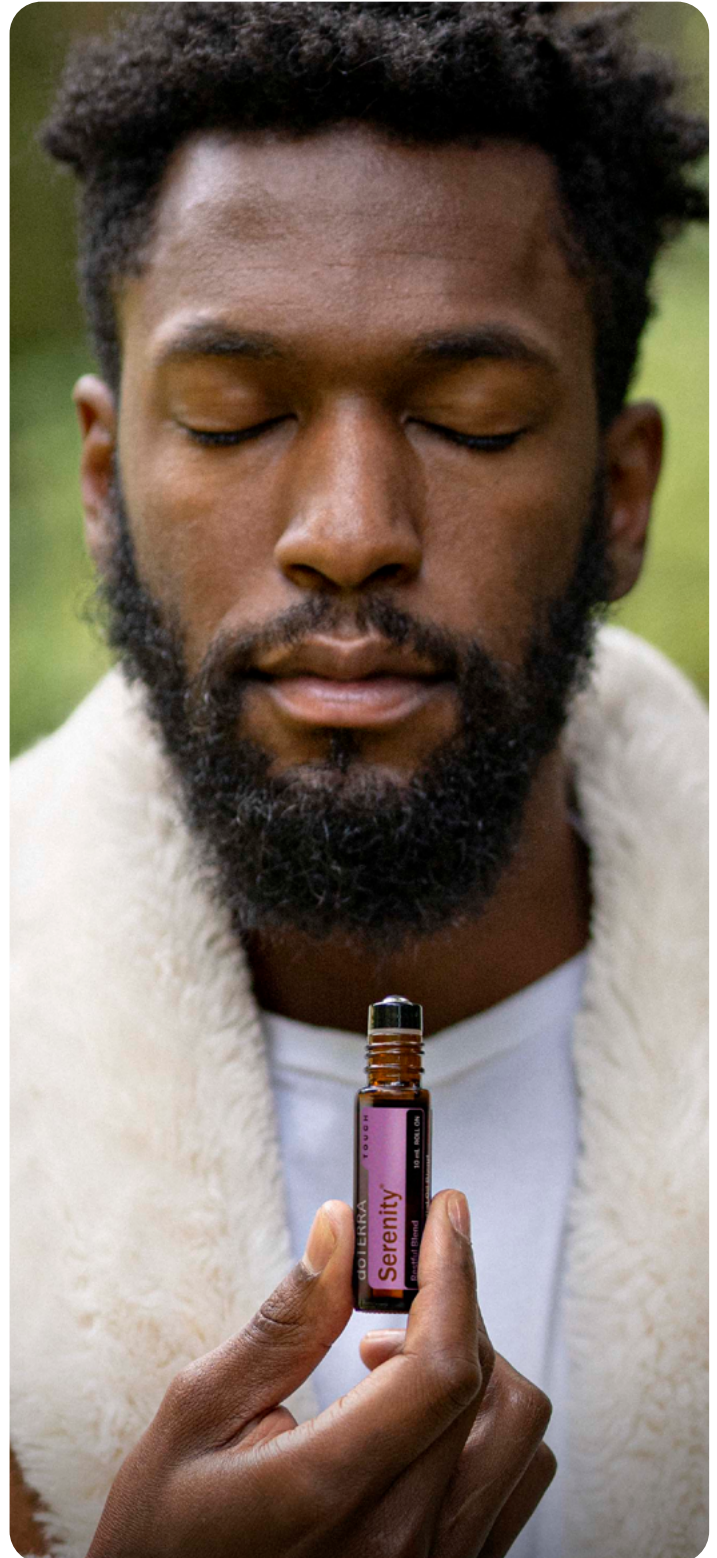
事不宜遲，讓我們來聊聊純天然睡眠優化方案。

第一步 安寧神氣複方精油。

第二步 安寧神氣複方香膏。

第三步 安寧神氣複方軟膠囊。

妙用安寧神氣三步曲，再輔以良好的睡眠氛圍和習慣，你一定可以收穫夢寐以求的優質睡眠。



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

歡迎

課程概覽

歡迎參加dōTERRA安寧神氣睡眠課程，了解睡眠的重要性！

我們很高興能與你一起踏上這段旅程，一同探索神奇的睡眠世界，學習如何運用精油和天然健康產品改善睡眠和整體健康。

在本課程中，我們將深入探討睡眠科學，揭示影響睡眠品質的因素，並了解安穩的睡眠對我們身體、精神和情緒健康的重要性。我們還將探索精油和其他天然保健產品在促進放鬆、舒緩情緒和創造最佳睡眠環境方面的非凡功效。

在整個課程中，你將了解各種產品、生活小妙招以及如何有效改善你的睡眠習慣。我們將提供實用的指導意見，幫助你將安寧神氣系列產品融入你的夜間生活，教你營造有助於睡眠的環境，從而優化睡眠體驗。

你會透過深入淺出的課程獲得實用的知識，並且立即學以致用，將其融入你的睡眠之旅。

我們相信，只要用對方法，優質的睡眠就唾手可得。透過利用精油的力量和神奇的安寧神氣系列產品，你可以成功解鎖睡眠的潛能，讓自己精力充沛、元氣滿滿。為你助上一臂之力，改善你的睡眠和健康，我們在所不辭。

接下來，請你做好準備，讓我們一起出發，去探索睡眠的疆域，領略自然的健康力量，發揮精油的神奇功效，讓睡眠品質更上一層樓。讓我們揚帆起航，開始這場變革之旅吧！



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

歡迎

了解睡眠的重要性

早晨醒來時，你感覺如何？是否感到精力充沛？還是感覺輾轉反側了一整晚？你是精神抖擻、活力滿滿，準備迎接新的一天，還是因為前一晚睡眠不佳而感到疲憊不堪？

雖然睡眠是身體健康最關鍵的要素之一，但不幸的是，在現代人的生活中，睡眠似乎是最不受重視的事情。生活在這個忙碌的世界裡，我們常常為了工作、家庭等犧牲睡眠，科技產品也會阻礙睡眠。沒錯，運動、均衡飲食、妥善處理情緒和壓力都是生活中重要的課題，但讓身心在夜間休息和恢復也同樣重要。有些人可能認為睡眠不足的唯一後果是第二天感覺昏昏沉沉或疲憊不堪，但實際上睡眠不足可能會給人體帶來多重健康挑戰。



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治療或預防任何疾病用途。

歡迎

探索天然產品的助眠功效

精油種類眾多，可以結合個人喜好，營造出理想的睡眠氛圍。每個人的睡前習慣都不盡相同，適合某一個人的方案未必對另一個人也奏效。既然睡前習慣、偏好和需求因人而異，為什麼成千上萬的人不約而同都在睡前使用精油呢？因為精油的種類不勝枚舉——單方精油、複方精油，以及含有精油的各類產品。每個人都可以為自己量身打造專屬的精油使用方式。你可以挑選自己最喜歡的精油，將它們融入睡前準備環節，從而營造最理想的睡眠氛圍。

安寧神氣複方是一款精心調配的助眠精油，融合了多種經廣泛研究且廣受歡迎的單方精油。準備好體驗這款香氣怡人的複方精油及其非凡的助眠功效吧！



不僅如此，安寧神氣系列共包含三款效果卓越的產品，旨在以三種不同的方式最大限度地發揮精油的功效：芳香、外用和內服。安寧神氣系列產品充分利用精油的助眠效果，為優化睡眠品質提供全方位支援。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治療或預防任何疾病用途。

歡迎

設定目標和計劃，優化學習之旅

為了充分吸收這門線上課程的內容，掌握天然助眠產品的相關知識，並確保順利完成學業，請遵循以下的基本原則：

1. **設定明確的目標：**清楚界定自己參與課程的目的。你是想提升睡眠質量，了解特定產品，還是想學習如何改善睡眠習慣？有了明確的目標，你就能集中精力，全心投入。
2. **制定固定的時間表：**制定適合自己的學習計畫。每天或每週安排固定的時間學習課程內容。
3. **學以致用：**尋找機會將所學到的睡眠保健產品應用到自己的生活中。親身落實課程中建議的方法，將推薦的產品納入自己的睡眠計劃，並記錄下體驗後的感受，以便評估效果。
4. **善於提問，答疑解惑：**如果你有任何疑問或不清楚的地方，請隨時聯絡你的健康倡議者。
5. **把握學習節奏：**將課程內容分成易於掌握的小單元，根據情境調整自己的學習節奏。不要試圖把學到的知識一次全都用上，免得適得其反，應接不暇。設定務實的目標，循序漸進學習課程內容。
6. **掌握學習節奏：**花點時間思考一下，如何將課程中的知識和產品融入自己的睡眠計劃。從實淺入手，根據需要進行調整。學以致用、主動反思可以幫助你有效提升睡眠健康。

遵循以上這幾點，你就能把dōTERRA安寧神氣睡眠課程發揮到極致，並同時獲得改善睡眠的寶貴心得。把握成長的機會，享受睡眠之旅！



關於睡眠的基礎知識

睡眠為什麼重要？

良好的睡眠是健康生活最基本要素之一。然而，睡眠在現代生活中卻常常最不受重視。在現今社會，工作、家庭、社交等林林總總的事情讓人應接不暇，還有各類科技產品使人分心，一不注意睡眠就成了犧牲品。

你可能會想，為了成全工作、家庭等生活中的其他事情，犧牲一點睡眠又何妨？大不了第二天有點疲倦或昏沉。畢竟人生還有什麼很多事情要去嘗試、完成、體驗，少睡一會兒又如何？

人的一生，有三分之一都花在睡覺上，這聽起來似乎是佔用了不少光陰，但如果縮短閉眼休息時間，後果遠不止身體疲勞而已。睡眠不足與許多健康問題息息相關。研究表明，睡眠時間對大腦功能、情緒健康及其他重要的健康指標至關重要。

在睡眠過程中，你的身體正努力自我重建和修復。它會修補血管、平衡荷爾蒙、維持甚至增強免疫系統。你的大腦會處理一天中發生的事情，為新一天的學習做好準備。

是的，運動運動、合理飲食，還有以健康的方式處理情緒和壓力，這些都是健康的基本要素。但睡眠發揮著不容小覷的作用，影響上述各個面向的表現和效率。例如，睡眠時肌肉、肌腱和其他組織會從運動中恢復並修復，使其比以前更強壯。如果沒有足夠的睡眠來進行恢復，受傷的風險就會大大增加。

我們大概都有過這樣的經驗：在睡前試圖解決一個難題或棘手的任務，但卻一籌莫展，毫無頭緒，結果早上一覺醒來，發現那個讓你傷透腦筋的難題竟然不費吹灰之力就搞定了，專案的進度也猶如順水推舟。當你情緒緊繃、大腦疲憊時，靠睡一覺來解決問題似乎聽起來不切實際。但其實很多時候，讓大腦夜間重啟一下，事情就會迎刃而解。

如果睡眠時長被壓縮，大腦就沒有足夠的時間來養精蓄銳、清理廢物，最終導致第二天難以順暢運作。大腦需要在睡眠時處理訊息，身體也需要休息才能讓各大生理系統保持正常的功能。睡眠有助於身體重啟，使細胞在肌肉放鬆和深度呼吸中恢復活力。

當你減少休息的時間，身體就無法正常修復，長此以往就會出問題。睡眠甚至會影響細胞凋亡，因為睡眠有助於維持細胞正常的生命週期。

讓我們再來看睡眠與情緒的關係。入睡後，大腦會處理和夯實白天儲存的正面情緒，同時抑制負面情緒的儲存。

睡眠也與你的情緒智商及社交能力息息相關。例如，睡眠不足的人更容易誤解他人的情緒和表情訊息。2022年的一項研究調查了睡眠品質、睡眠時間和情緒智商之間的關係，發現維持較高睡眠品質和時長的人通常自我回饋情緒智商更高，其主要表現包括社交活動良好、人際關係穩健、日常情緒積極，以及善於控制衝動。2015年一項針對兒童的研究發現，兒童的睡眠模式會直接影響其行為和學業成績。

睡眠品質的高低甚至會影響體重。2018年的一項研究表明，與睡眠時間較長的人相比，經常睡眠不足7小時的人體重指數（BMI）更高。

關於睡眠的基礎知識

睡眠為什麼重要？（續）

此外，2022 年的一項臨床試驗發現，增加睡眠時間後，體重超重的成年人與對照組相比攝取的卡路里更少。當睡眠不足時，為了彌補能量的缺失，身體會渴望糖分和脂肪含量較高的食物，因為這些食物的卡路里含量較高。在這項研究中，成年人的睡眠時間平均增加1.2小時後，攝取的熱量比對照組低了約270卡路里。

研究人員認為，睡眠不足可能會導致胃飢餓素（ghrelin）的荷爾蒙水平升高，瘦素（leptin）的荷爾蒙水平降低。胃飢餓素會使人感到飢餓，而瘦素則是飽足感。簡而言之，當你的大腦感到疲倦時，它會指揮你攝取更多食物。這或許是因為大腦覺得進食有助於保持清醒。於是，在體內荷爾蒙的作用下，你身體的飢餓感會比以往更強，導致你暴飲暴食。

當然，睡眠不足最顯而易見的後果就是疲乏。在大腦和身體疲勞的情況下，人們通常很難保持自律，因此運動就缺乏動力，食慾也難以克制，健康飲食自然就無從談起。

2017年的一項研究調查了睡眠中斷對健康的短期及長期影響，結果發現睡眠與多項腦功能息息相關，包括記憶、腦力和認知。睡眠可以幫助大腦形成新記憶並回想舊記憶。睡眠中斷可能會影響記憶的處理和產生。研究人員發現，睡眠中斷會影響人們在工作、學習等場景下的多項表現，包括注意力、情緒反應、決策、風險偏好、行為和判斷力等等。事實上，人在保持清醒狀態16小時後，心理和生理表現就會開始下滑！

睡眠中斷會影響壓力荷爾蒙的水平，進而波及認知能力。睡眠有助於清除大腦中一種稱為 β 澱粉樣蛋白的有毒物質。這種蛋白質如果不及時清除，日積月累會影響你老年時的認知功能。



睡眠不足甚至可能導致一系列身體機能崩潰。雖然看似危言聳聽，但從這個角度考慮，睡眠不足也是一種致命風險。還好大多數人即便缺乏睡眠，也不至於嚴重到瀕臨死亡的程度。儘管如此，有太多人因為睡眠不足而渾渾噩噩。

長期睡眠不足會增加慢性疾病的風險。它會影響你的思考、反應、工作、學習以及與他人相處的能力。它會影響內分泌、生殖、心臟、循環、呼吸、免疫等各大人體系統，新陳代謝和情緒反應也會牽連。研究表明，一天晚上睡眠不足4小時會導致免疫系統中極為重要的自然殺手細胞減少70%。好消息是，由於睡眠對健康有著如此廣泛和深遠的影響，只要能保質保量完成睡眠，身體各方面都能得到改善！

清醒時的身體狀態與未醒時的休息狀況息息相關。在睡眠期間，你的身體會為大腦功能和身體健康充能。睡眠對你一生的健康和幸福都有著至關重要的作用，因此值得我們格外重視。

關於睡眠的基礎知識

睡多久為宜？

了解為什麼睡眠如此重要，讓我們來談談你到底需要多少睡眠。一般來說，睡眠時長會隨著年齡的增長而減少。睡眠有助於健康的生長和發育，因此嬰兒毋庸置疑需要最多的睡眠時間，其次是兒童和青少年。

以下是各年齡層的具體情況。新生兒每天需要14到17小時的睡眠。四個月到一歲的嬰兒仍需要睡12到16小時。學步期的幼兒需約11至14小時，學齡前兒童則需睡10到13小時。你應該也注意到了，上述時間值都是範圍區間，彼此間有不少重疊部分。

隨年齡增長，睡眠的需求量只會略微下降。如果你有孩子，請留心觀察他們的行為和表現，以了解他們是否獲得了充足的睡眠。下一個年齡組，即6到12歲，需要睡9到12小時。青少年則每晚需要8到10小時。

成年人每晚至少需要7小時的睡眠。誠然，每個人的睡眠需求各不相同，但有些人聲稱自己不需要睡太多，每晚只睡四、五個小時足矣，這是缺乏科學依據的。不過睡眠需求確實因人而異，所以成年人的建議睡眠時間也是範圍區間。你可能每晚至少要睡七個小時，有些人則需要八到九個小時，有些人可能睡足七小時就覺得精力充沛。

活動量不同，睡眠需求也會不同。例如，如果你的運動項目包含劇烈運動，你可能會注意到跟中等活動量相比，你的睡眠需求增加。根據實際情況調整睡眠時長，讓身體有足夠的時間休息和恢復。

六、七十歲或更年長的老人可能會發現，隨著年齡增長，他們對睡眠的需求也在減少，通常每晚睡七、八個小時就足夠了。

你已經學習了許多關於睡眠時長的知識，但睡眠品質也很重要。如果你一直保持足夠的睡眠時間，但仍然感覺休息不好或經常在夜裡醒來，這可能是睡眠品質不佳的表現。

還好睡眠的質與量相輔相成，兩者可以同時改善。工作安排、日常壓力、混亂的臥室環境以及生理健康都會影響到睡眠的長度和品質，但你可以透過一些方法來改善睡眠！有關這方面的資訊將在後面詳細介紹，但健康的飲食和積極的生活習慣是基礎。

建議睡眠時長

新生兒：14–17 小時

4個月至1歲：12–15 小時

學步期兒童：11–14 小時

學齡前兒童：10–13 小時

6至12歲：9–12 小時

青少年：8–10 小時

成年人：至少7小時

良好的睡眠習慣

如前文所說，本課程會深入探討有哪些具體手段可以幫助改善睡眠，而這正是接下來這部分的課程內容。所謂良好的睡眠習慣，總結而言就是有助於睡眠的臥室環境和日常作息，使睡眠能夠持續不間斷。其中包括規律的就寢時間、舒適且無干擾的臥室環境、鬆弛舒緩的睡前活動等等。

請一邊閱讀以下的睡眠習慣建議，一邊考慮自己的狀況，看看哪些建議對你最為適用。你可以根據自己的個人需求來調整睡眠習慣。歸根結底，我們的目標是讓你安然入睡，並且醒來後感到精力充沛。

咖啡因

首先，讓我們來談談咖啡因。許多成年人每天都要攝取咖啡因，不少人依賴咖啡因的提神作用來改善情緒、優化表現。咖啡因存在於許多自然界的植物中，包括咖啡豆、茶葉、可可豆莢和可樂果仁等等。藥物和能量飲料中有時也會添加人工合成的咖啡因。

雖然咖啡因是促進早晨頭腦清醒、保持白天不困倦的好幫手，但它也有潛在的副作用，例如引起焦躁和緊張情緒，或導致頭痛。它還會影響睡眠，如果在一天中較晚的時候飲用尤其如此。

咖啡因會透過阻斷腺苷受體影響大腦。腺苷是一種大腦在清醒狀態下生成的化學物質，它具有促進睡眠的作用。通常情況下，清醒的時間越長，腺苷就會在大腦中累積越多。早上起床時腺苷含量最低，晚上睡前含量最高。腺苷累積越多，你就越容易入睡。當咖啡因阻斷了這個過程，你就會保持清醒和警覺。這也是攝取咖啡因會擾亂睡眠的原因之一。

由於咖啡因等刺激物會使人保持清醒，破壞睡眠和清醒之間的自然平衡，因此應考慮減少咖啡因的攝取量，特別是中午過後要格外注意。誠然，每個人的具體情況不同，但如果你晚上睡眠品質不高，就應該嘗試在時間較晚時完全避免攝取咖啡因。



良好的睡眠習慣

健康好習慣

接下來是一個前面提到的話題：擁抱陽光！接觸自然光，尤其是在一天中較早的時候，是強化晝夜節律最有效的手段之一。而在睡前則應該減少與一切光源的接觸。各類燈光設備在夜間會干擾人體生理時鐘，因此專家建議在睡前調暗燈光，並避免使用電子設備。

另外一項有助於睡眠的日間活動就是運動。白天時運動有助於調節人體的時鐘，晚上睡就比較容易。需要注意的是，應避免在睡前做劇烈運動。睡前可以漫步或做一些普通活動，但如果睡前進行劇烈運動，可能會使身體遲遲如法入睡。

睡前要避免的另一件事是大餐和辛辣食物。晚餐吃的太遲或菜餚過於重口味可能會導致胃灼熱或其他消化道不適，最終使你難以入睡。

讓我們再談談打盹小憩。小睡片刻符合健康規律，是正常的睡眠行為，但前提就是時間不宜過遲，時長也不宜太久，否則整個睡眠節奏脫離了正常軌道，到了夜晚就寢時你便睡意寥寥。小憩的時間應控制在接近中午或下午較早的時候，而且要點到為止，不可貪睡。



良好的睡眠習慣

有規律的作息

睡眠作息要有規律。就寢時間和起床時間變來變去，身體自然會措手不及，難以掌握晝夜節律。一項研究表明，如果睡眠時間不一致，例如每天入睡和起床時間都不一樣，身體在睡眠中對抗發炎的能力就會被擾亂。但這並不代表你要精準到每天都在幾點幾分同一時間入眠。只要保持在同一個時段，每天差不多時間上床就寢即可。

如果你每晚都在同一時間準備就寢，你的身體就能找到自然的作息規律，每天都在基本一致的時間窗口內入睡。那起床時間是否也要保持一致呢？週末可否睡懶覺？答案是最好也保持規律，每天在同一個時段醒來。週末睡懶覺固然是一種享受，但如果週末的起床時間與平日大相逕庭，來之不易的作息節奏就會被打亂。此外，如果你每天都在同一時間起床，那其實週末多睡僅僅十五或三十分鐘，你會感覺自己多睡了遠不止這點時間！

如果你現在的作息規律有待大幅調整，該怎麼處理呢？你需要循序漸進，逐步調整。如果你想在一天中徹底改變作息，那幾乎是不可能辦到的。你可以微調就寢和起床時間，每次都讓身體慢慢適應幾天。只要堅持不懈，最終你的作息規律就能和自然的晝夜節律接軌。

如果遇到特殊安排，例如旅行或生活中的特別活動，已經成形的生理時鐘規律會被打亂嗎？如果你能在日常生活中保持一致的睡眠節奏，相較於那些沒有固定作息或休息不足的人，你的身體可以更快恢復。如果你的起始狀態就是睡眠不足，調整和恢復就會更加困難。如果你能保持充足的高品質睡眠，你的身體就能更輕易地恢復到你平時的作息節奏，你也能藉助自然的晝夜節律迅速補足缺失的睡眠。



良好的睡眠習慣

睡眠環境

接下來，讓我們來聊聊睡眠環境。

臥室環境絕對會影響睡眠品質。燈光、聲音、溫度等各方面都要考慮周全。調整家中的溫度，確保夜間就寢時的溫度略低於白天的室溫。如果你的房間內有小燈在閃爍，你可以用電工膠帶將其遮住，讓臥室在夜間保持黑暗。關於聲音，有些人覺得風扇的聲音或手機軟體播放的白噪音有助於睡眠，有些人則認為這些都不管用。所以你要漸漸摸索，找出最適合自己的方法。

床上用品也很重要。人的一生有三分之一的時間是在睡眠中度過的，因此值得花錢購買一個對身體有良好支撐的優質床墊。舒適透氣的床單和寢具也能為睡眠體驗帶來很大的不同。

睡前準備

最後是你的睡前準備工作。洗臉刷牙自然是不用說，但你還可以在睡前加入一些其他儀式，讓自己變得更放鬆，更容易進入夢鄉。可以考慮聽聽舒緩的音樂，做一些輕微的伸展運動，或是寫寫日記。有些人喜歡在睡前洗澡或泡個熱水澡。你也可以加入禱告或冥想。閱讀也是一項不錯的睡前活動，但前提是不要在手機上閱讀，以免螢幕燈光干擾睡眠，手機上接二連三的訊息推送就更不用說了。最好使用一盞光線柔和的檯燈閱讀一本紙本書。睡前也是使用精油的絕佳時機，你可以選擇擴香，也可以用精油為自己做個頸部或足部按摩。

顯然，你不需要把所有建議的都整合到你的睡前流程當中，那樣你就寢前的準備時間估計會非常久！但睡前的準備環節也至少要有一定時長，這樣才有足夠的時間讓自己放鬆。其次，睡前活動也最好保持一致，這樣你的身體就會意識到上床時間到了。規律性的畫面、聲音、氣味和一些小儀式可以幫助你的身體和大腦在睡前放鬆。

請記住，大多數人並不是一沾枕頭就能睡著。當你躺在床上時，思考如何放鬆而非逼自己入睡反而更有效果。如果睡意襲來，那再好不過，但如果沒有睡意，也不用放在心上。你可以試試看起床走動個一分鐘，喝口水，或是試著再讀一會兒書。等你感到睏意了再試著入睡。

在培養睡眠習慣的過程中，你要對自己有耐心。如果你的睡眠習慣需要徹底整改，那就先從某一兩個面向入手，稍加練習後，再拓展到其他方面。當你的睡眠得到改善，整夜酣暢好眠，你會享受其中，這將激勵你繼續保持良好的習慣，維持你努力實現的成果！



天然的助眠良方



dōTERRA Serenity® 安寧神氣複方

你已經洞悉了睡眠為何對健康如此重要，也了解了每天大概需要多少睡眠，也學習了一系列優質睡眠的基本要素，現在是時候來談談純天然的助眠方法了。

許多精油都能為睡眠提供一個放鬆、平靜的環境，例如薰衣草和羅馬洋甘菊等柔和的花香精油，還有雪松和檀香等讓人感到踏實的木質精油。說到這，就不得不提一款集眾多精油於一身的dōTERRA複方精油—安寧神氣複方。它結合了薰衣草、雪松、芳樟葉、伊蘭伊蘭、馬鬱蘭、羅馬洋甘菊、岩蘭草和檀香精油，還添加了零陵香豆和香草豆原精。

這款產品不僅香氣怡人，而且強大的功效獨樹一格。其舒緩的香味能營造出平靜安寧的氛圍，非常適合在晚間活動或睡前準備時使用。

安寧神氣複方既可以外用塗抹，也可以聞其芳香。以下是在居家生活中使用該產品來優化睡前流程的一些小方法。

若想感受安寧神氣複方的怡人香氣，最簡單的方法之一就是擴香。日落時分或就寢之前，滴幾滴進行擴香，讓它美好的芬芳幫助你放鬆身心。

你也可以將一滴精油滴在掌心，合掌揉搓，然後緩慢、平穩地深吸幾口，感受這款複方美妙的芳香。這個方法非常簡單，你可以在準備上床躺下前試試，也可以在開始睡前準備環節時使用，為接下來的放鬆奠定基調。

午夜夢醒時，用這種方法吸嗅安寧神氣複方也頗有裨益。無論是你還是你的孩子，如果半夜醒來，深吸幾口安寧神氣複方的微妙香氣，就能恢復到平靜放鬆的狀態，為進入夢鄉做好準備。

如果你喜歡在睡前泡個澡，試著加入一些安寧神氣複方，讓你的體驗更上一層樓。你可以將複方精油直接加入泡澡水中，但我們更建議先將幾滴精油與瀉鹽混合，然後再一起加入水中。無論哪種方法，安寧神氣複方都能讓你泡澡體驗更加安寧美好。

臨睡前，你可以用安寧神氣複方為自己做一個頸部、肩部或足部按摩。這招也很適合平常浮躁好動的孩子。藉著按摩的機會，你可以和孩子安靜地聊聊天，一邊用安寧神氣複方搓揉孩子的每隻小腳，一邊分享這一天發生的事情，增進與孩子之間的感情。

雖然安寧神氣複方通常可以直接塗抹在皮膚上，但兒童的皮膚比成人更敏感。嬰幼兒使用時，用量不需要太多，只需一滴即可，而且一定要用分餾椰子油或其他基礎油稀釋。

當你開始使用安寧神氣複方，你可能還會發現其他適合你個人習慣和偏好的用法。今晚就在家中使用dōTERRA安寧神氣複方，為自己營造一個寧靜愜意的睡眠氛圍吧。

天然的助眠良方



dōTERRA Serenity® 安寧神氣複方軟膠囊

安寧神氣複方軟膠囊是純天然助眠產品，透過內服可緩解偶爾的失眠症狀。* 雖然安寧神氣複方本身並非專門用於內服，但這款軟膠囊對其配方進行了有針對性的調整，並非原樣照搬。例如，軟膠囊中特意保留了薰衣草精油成分，而眾所周知，內服薰衣草精油具有讓人平靜放鬆的功效。臨床和實驗研究支持服用薰衣草精油來鎮靜神經系統，靠這種天然的方法放鬆身心、促進睡眠。

軟膠囊還含有檸檬香脂、西番蓮、洋甘菊、茶氨酸和酸櫻桃萃取物。所有這些成分都被濃縮在一顆素食軟膠囊中，相互協同構成了一劑純天然良方，促進安穩睡眠，讓你在第二天告別昏沉。*

軟膠囊中的所有成分都在鎮靜、放鬆方面發揮了特殊作用，但其中的兩種成分值得我們特別關注：茶氨酸和酸櫻桃萃取物。

茶氨酸是一種天然存在於綠茶、紅茶和某些蘑菇中的非蛋白質氨基酸。茶氨酸具有獨特的促進放鬆的效果，且不會引起嗜睡。研究表明，它對神經系統有鎮靜功能。* 其結構類似於神經傳導物質谷氨酸和 γ -氨基丁酸（簡稱GABA）。這兩種物質都能在改善情緒、鎮靜放鬆方面發揮作用。*

軟膠囊中含有的酸櫻桃萃取物也能對睡眠起到幫助，這可能是因為其中的色氨酸成分。色氨酸有助於人體製造一種天然的荷爾蒙—褪黑素。該物質能夠調節人體生理時鐘，讓睡眠與清醒的週期與晝夜戒律同步。因此，褪黑素通常也被稱為睡眠激素。褪黑素的分泌會隨著傍晚天色轉黑而增加，從而促進安穩睡眠，而在光照狀態下褪黑素會停止分泌。

每100克酸櫻桃萃取液含有約9毫克的色氨酸，此外酸櫻桃還含有天然的褪黑素。這款軟膠囊中的純天然酸櫻桃萃取物以溫和的方式促進人體的褪黑素生成，並提供額外的褪黑素補給，讓你的睡眠更加香甜。



天然的助眠良方



dōTERRA Serenity® 安寧神氣複方香膏（含纈草配方）

系列中的最後一款產品是安寧神氣複方香膏（含纈草配方）。安寧神氣複方香膏方便外用塗抹，其中的保濕潤膚成分清爽不油膩，讓你的肌膚保持柔軟滋潤。

你已經了解了安寧神氣複方的功效，但這款香膏也添加了纈草。這是一種原產於亞洲和歐洲的草本植物，但在北美也有發現。這種植物的根莖被可用於許多不同的用途，因為它含有多種化合物，可以對大腦和人體發揮作用。

研究人員在纈草根中發現了環烯醚萜化合物（又稱纈草三酸酯）、纈草烯酸、纈草酸、木脂素和類黃酮等化學成分，以及低濃度的GABA。所有這些化合物共同發揮作用，構成了纈草根的功效，但研究人員主要關注纈草酸如何影響大腦的神經遞質GABA受體。此外，纈草根對血清素受體也有影響。

添加纈草進一步增強了這款複方精油香膏的效力，使安寧神氣複方香膏的整體效果更加顯著，舒緩功效得到提升。



天然的助眠良方

dōTERRA Serenity® 安寧神氣三步曲

本課程已經介紹了安寧神氣複方精油、安寧神氣複方軟膠囊和含有纈草成分的安寧神氣香膏。這三款產品都是功效顯著的天然良方，疊加使用更能使其效果倍增。搭配合理的睡眠習慣和環境，安寧神氣複方三步曲將助你一臂之力，收穫夢寐以求的高品質睡眠。

第一步是安寧神氣複方。第二步是含有纈草成分的安寧神氣香膏。第三步是安寧神氣複方軟膠囊。

使用這些產品的方式並非一成不變，以下方案供參考。睡前30分鐘左右，服用一顆軟膠囊，然後用複方精油擴香。放鬆自己的身心，一邊完成睡前準備工作，一邊享受安寧神氣複方的芳香。上床後，將精油棒塗抹在頸部、肩部和手腕處。最後，深呼吸幾次，感受香膏散發出的香氣，沉浸在寧靜、踏實的氛圍中。然後閉上眼睛，緩緩進入夢鄉，度過一晚深沉的睡眠，讓自己煥發活力。

另一種使用方法是在夜幕降臨時便開始用安寧神氣複方擴香。臨近就寢時，滴一滴精油在掌心，將手捧到口鼻前，深呼吸幾次，在香氣的薰陶下讓身心進入放鬆的狀態。然後完成你的睡前流程，最後將香膏塗抹在腳底和後頸。上床時，服用一顆軟膠囊，讓自己享受一整晚的酣暢好眠。

您可以嘗試採取以上的使用方式，也可以依照自己的喜好安排三步驟的流程。歸根究底，就是簡單的三步驟：用安寧神氣複方擴香，塗抹含纈草的安寧神氣香膏，以及服用安寧神氣複方軟膠囊。

就是這麼簡單。試試這套三步曲，看看它能为你的生活帶來怎樣的改變。

