



dōTERRA® | 電子書

# 精油與睡眠

## 介紹

# 完美的一夜好眠

想象一下臨睡時刻，夕陽西下，孩子們都已歸置。一天中的大事小事皆已悉數完成，電話和郵件終於歇停了下來。就寢的時候到了。

穿上心愛的睡衣，躺在煥然一新的被子裡，把頭安放在雲朵般鬆軟的枕頭上。呼吸逐漸平緩，眼簾愈發沈重。輕輕合上雙眼，喘息間，您已酣然入夢。一整天的煩憂全都煙消雲散，在這靜謐的夜晚，身心逐漸平靜下來。

這就是夢寐以求的一夜安穩好眠。

遺憾的是，在如今這個年代，酣暢的睡眠卻成了可遇不可求的奢侈。

哭鬧不止的嬰兒，或是不願上床的頑童都會讓睡眠大打折扣。有些人則是忙於工作，短信郵件排山倒海，讓人輾轉反側。此外，更有新興科技奪人眼球，擠壓著睡眠時間。社交平台上的海量內容夠划上好幾小時，精妙絕倫的電視劇讓人欲罷不能。不僅如此，咖啡因的攝取以及床墊枕頭使用不當等生活小事，一樣也會讓我們的睡眠雪上加霜。



## 如何拯救睡眠？

我們難道就應該向這些“擾眠”勢力投降？難道就該放棄我們朝思暮想的優質睡眠？如果您也夜不能寐，希望獲得安枕而臥的高質量睡眠，別放棄，希望就在眼前。每一個夜晚，世界上都有數十萬家庭借助精油的強大力量，營造安逸舒適的休憩氛圍。此外，香氛精油還可以搭配其他各種各樣的助眠方法 幫助您安然入夢。

本書將就這些重要議題展開討論，回答有關精油與睡眠的熱門問題。比如，哪些日常習慣不利於夜晚入眠？為什麼這麼多人在睡前使用精油？該如何利用精油為自己和家人營造更閒適安逸的環境？

如果諸如此類的問題曾讓您疑惑，或是讓您在床上寢不安席，本書將為您答疑解惑。讀完本書，您將學會如何妙用精油為自己的睡眠保駕護航。



繼續閱讀，探索睡眠的奧秘，瞭解健康之路上最難以捉摸又不可或缺的一程，開啓通往甜美夢鄉的大門。

## 第一章

# 睡眠的重要性

清晨醒來，您感覺如何？是精力充沛，還是無精打采？是蓄勢待發準備開始新的一天，還是因為前一晚的輾轉反側而感到疲累不堪？

無論您是愛早起的人還是夜貓子，良好的睡眠是健康生活最基本的要素之一。

睡眠是健康不可或缺的關鍵因素，但不幸的是，在現代生活中，睡眠常常不受重視。在當今這個忙碌的世界中，我們不得不因為許多事情而犧牲休息時間，如工作、家庭，甚至連科技也讓我們無心睡眠。

沒錯，鍛鍊身體、正確飲食、以合理的方法來處理情緒和壓力都是健康生活的重要部分，但讓身心在晚上得到休息，給自己充電，也同樣重要。雖然有些人可能認為睡眠不好的唯一後果，就是第二天感覺昏昏沈沈、無精打采，但睡眠不足其實與一些影響身體健康的因素也有著千絲萬縷的聯繫。



## 當我們在睡覺時，我們的大腦和身體在做什麼？



睡眠的目的不僅僅是打發時間或是消除黑眼圈。睡覺時，我們的大腦和身體經歷著許多重要的生理活動，這對於生長、學習、記憶以及身體系統的恢復至關重要。有些人認為，如果能多睡點覺，自然是再好不過了，但睡不飽也無妨。然而，高質量的睡眠不應被視為奢侈品，而應被看作是必需品。就像食物和水一樣，高品質的睡眠對生存而言是不可或缺的要素。

我們的大腦在睡眠中會對一整天接受到的信息、刺激信號、記憶進行處理歸檔。當大腦整理重要的細節和記憶時，它會剔除無用、多餘的信息，以便在早上保持頭腦清醒，開啓新的一天。這一過程就好像是收拾房間，雖然是一件瑣碎小事，但必須完成這些家務，以確保大腦這整座房子的正常運作。如果我們沒有足夠的睡眠，大腦就沒有充足的時間來自我更新、清除廢物，它在第二天運作時就會十分吃力。

大腦在睡眠時處理信息，而您的身體也需要休整一下，這有助於各大身體系統維持其應有的功能。人體在進入放鬆的深度睡眠後，肌肉不再緊繃，呼吸趨於平緩，身體也因而得以休息，細胞才可以恢復活力。如果我們在這一過程中偷工減料，身體就沒有時間充分休整，長此以往會造成問題。

睡眠二字的意義遠不止把頭擱在枕頭上那麼簡單。它是一個複雜的動態過程。每天夜裡，我們都會經歷好幾種不同層次的睡眠，讓大腦和身體有機會休養生息。

睡眠的過程包括三個階段的非快眼動睡眠（non-rapid eye movement, NREM）和一個階段的快速眼動睡眠（rapid eye movement, REM）。讓我們來看看在這四個不同階段的睡眠中分別會發生什麼事情。

## 第一階段

NREM睡眠的第一階段是從清醒狀態到輕度睡眠的過渡。您的大腦活動會逐漸放緩。在幾分鐘的時間內，您的呼吸和心率會變慢，肌肉放鬆，偶爾抽搐，眼球運動減少。在這短短幾分鐘里，隨著身體逐漸進入睡眠狀態，您會有迷迷糊糊的感覺。同時，您可能會經歷一些非常逼真的事情，比如自己正在墜落或肌肉突然收縮。



## 第二階段

NREM睡眠的第二個階段大約持續20分鐘。在此階段，大腦的腦電波基本處於低頻狀態，偶爾會突然出現高頻腦電波。此外，眼球運動會停止，體溫會下降，我們隨即進入輕度睡眠。



## 第三階段

NREM的第三階段也稱為慢波睡眠，這是一種深度睡眠的模式，其特點是腦電波比第一和第二階段更慢。您在起床後是否精神飽滿，很大程度上取決於這一階段的睡眠。在此階段，心率和呼吸大幅放緩，血壓下降，肌肉處於極度放鬆的狀態，而且不易被吵醒。這個階段大約持續20至45分鐘。



## 快速眼動階段

快速眼動睡眠也稱REM，大約發生在入睡後90分鐘，其特點是強烈的大腦活動，明顯特徵包括眼球運動加速，呼吸加快，心率和血壓與清醒時的水平相似。大多數夢境都發生在這一階段，但此時手臂、腿等部位的仍保持骨骼肌放鬆狀態。研究發現，REM睡眠在鞏固記憶、學習和調節情緒方面發揮著重要作用。當您第一次經歷這四個睡眠階段時，REM大概只有10分鐘，但在夜間，隨著您睡眠週期的不斷循環，REM的時長會逐漸變久，最多可持續一個小時。



## 長期睡眠不足的後果有哪些？

專家建議成年人每晚至少要睡七到八個小時。雖然具體的睡眠時長因人而異，但毋庸置疑，我們每個人都需要休息。不幸的是，許多成年人並未獲得大腦和身體健康所需的充足睡眠。大約33%的美國人每晚睡眠時長未達到建議的標準，且大約五分之一的美國成年人偶爾會失眠或難以入睡。

如上所訴，孩子起夜、工作上的壓力以及誘人的科技產品都可能是造成睡眠欠佳的原因。為什麼睡不好覺這件事其實許多人心知肚明，但睡眠品質持續低下會對身體造成什麼後果，卻鮮有人放在心上。您的身體需要通過睡眠來休養生息，從而在第二天呈現最佳狀態。具體而言，睡眠有助於維持許多重要的人體功能，如修補血管、支持免疫系統、調節荷爾蒙平衡等。

身體要想恢復元氣，離不開持續的高品質睡眠。因此，如果未能獲得適當的休息，就會產生健康隱患。例如，睡眠不足會影響您的減肥效果，或者使您難以保持健康體重。剝奪身體睡眠的權利對於人體器官百害而無一利，久而久之將拖累您的整體健康。

睡眠不足也會影響情緒、行為和決策能力，因此會給每日生活帶來許多負能量。這對於成人和兒童而言都一樣，休息不好自然學習能力會下降，幹勁也

睡眠不足會對大腦產生數十種副作用，例如難以集中注意力或易出現負面情緒。研究還表明，睡眠不足會導致幼兒及青少年情緒低落、行為衝動、易鬧脾氣，這無疑不利於成長，也會讓孩子在學校里的成績有所下滑。<sup>1</sup>

會不足。最終，工作和學習的效果將大打折扣。

有些人認為睡眠不好的實際影響微乎其微，但其實您想一想，睡眠不足會降低您的反應速度，這對於安全駕駛來說是個重大的隱患。每年，數以千計的交通事故背後，其罪魁禍首就是昏昏欲睡的司機。因此，高品質的睡眠是健康不可或缺的要素。<sup>2</sup>



<sup>1</sup>The importance of sleep. NIH Medline Plus. 2012;7:17. <https://medlineplus.gov/magazine/issues/summer12/articles/summer12pg17.html>. Accessed April 27, 2020.

<sup>2</sup>Why is sleep important? NHI National Heart, Lung, and Blood Institute, <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why>. Published February 22, 2012. Accessed April 27, 2020.

## 良好的睡眠習慣可以提升生活品質和整體健康

睡眠不足會造成健康問題，對身體和大腦有諸多不良影響。反之，睡好睡足有助於身體休整恢復，從而元氣滿滿迎接每一天。有了充分的睡眠，您的大腦會更加機敏，情緒管理也會更加高效，您才能游刃有餘地應對生活中的挑戰。與其置身體於不顧，不如好好睡覺，通過持續的高品質睡眠幫助身體恢復活力，讓自己的健康更上一層樓。

當高質量的睡眠成為生活的一部分，益處之多不勝枚舉——血壓更穩定，免疫系統更強健，甚至還能使我們更長壽。此外，大家應該也能體會到，提升睡眠質量還有益於心理健康和認知功能。





## 您可能需要支援

對許多人而言，優質睡眠並不僅僅是早點上床，或者調整好自己的作息。許多成年人談起睡眠總是躍躍欲試，然而計劃卻趕不上變化，到了晚上身體和大腦總是焦躁不安。如果您已經盡力去改善睡眠習慣，但卻成效甚微，那您可以嘗試以下建議。

### 1 營造優質睡眠環境

如果您睡眠不佳，請聚焦自己可以控制的變量。營造理想睡眠環境的方法多種多樣。睡眠環境對睡眠品質至關重要。就寢前，請確保房間溫度適宜，並隔絕各種光源和噪音。

### 2 避免刺激物

如果您覺得入睡困難，這很可能是白天埋下的伏筆（隱患）。咖啡、提神飲料等使人亢奮的產品確實可以讓您在白天打起精神，但也可能會影響您夜間的睡眠。白天盡可能避免酒精、尼古丁、咖啡因等刺激物，晚上睡眠才能更加的充足。

### 3 確保床品舒適

有些人晚上睡不好，醒來覺得依舊疲乏，可能罪魁禍首是床墊或枕頭。如果您購置枕頭、床墊、被褥已是多年前的事，那您可能需要做點功課，研究一下什麼樣的床上用品適合您。說不定換個新枕頭或者升級一下床墊，可以大幅提升您的睡眠品質。

### 4 日常運動鍛鍊

白天鍛鍊的習慣可以幫助您在晚上睡得更香。但請記住，就寢前的一段時間內應避免劇烈活動，以免上床後無法入睡。

### 5 遠離誘惑

如果您喜歡一邊刷手機一邊醞釀睡意，結果不知不覺就開始熬夜，請您務必要把這些科技產品搬出臥室。睡前避免使用屏幕也是不妨一試的助眠方法，因為許多設備會發出藍光，而藍光會干擾我們的睡眠。您可以在睡前一兩個小時內禁用一切電子設備，做一些放鬆身心的運動，比如閱讀、冥想或是寫日記。

### 6 放鬆身體

您可以嘗試在睡前增加一些有助於放鬆身心的活動，從而提高睡眠品質。比如，睡前洗個熱水澡，或是喝一杯可以安神的茶飲，像洋甘菊就是不錯的選擇。

### 7 調整生物鐘

每天在固定的時間就寢、起床有助於調整生物鐘。這不僅可以讓入眠更加快速，起床時也不會那麼掙扎。遵從這一時間安排，即便週末也不例外，久而久之，您就會發現睡眠質量會與日俱增。

## 精油就是您的援兵

除上述方法外，市面上號稱可以營造安逸舒適睡眠環境的方法和產品更是數不勝數。然而，大家的需求不一，夜間作息也不盡相同，所以自然也沒有放之四海而皆准的助眠方法。

那麼，如果每個人的睡前流程、偏好和需求都不一樣，為什麼會有數以萬計的人都選擇在睡前使用精油呢？因為精油並非千篇一律。除了各式各樣的單方精油，還有許許多多的複方精油和其他產品，可以根據個人需求隨心搭配。您可以挑選您最喜歡的精油，然後將其融入您的睡前準備步驟中，營造專屬於您的最佳睡眠環境。

無論您是喜歡特別硬的枕頭，還是漆黑如墨的睡眠環境、無論您喜歡聽白噪音入睡，還是離不開那床您最心愛的毯子，精油都能鼎力相助，幫助您在睡前營造出最佳的睡眠環境。



接下來，讓我們一起學習精油背後的科學知識，深入瞭解精油究竟如何營造更安逸舒緩的休憩氛圍。



## 第二章

# 精油背後的科學——芳香與氛圍

您的嗅覺十分強大，它能勾起您的回憶，讓您察覺到潛在的危險，甚至在品嚐食物時影響您的味覺。正因如此，嗅覺也時時刻刻影響著我們的情緒，左右著我們的心情。

舉個例子，當您站在沙灘上，海上吹來微咸的和風或許會讓您感到分外平靜，亦或者徒步山間時，空氣中瀰漫的松樹清香會讓您感到無比心安神定。反之，當您路過廚房垃圾桶，飄來一陣餿味會讓您感到有點惡心。某些香氣則會令您追憶往事。剛削好的鉛筆也許會讓您回憶起去幼兒園上學的第一天，椰子的味道可能會讓您回想起在夏威夷度假的情景。愉快或難忘的香氣沈澱著美好的回憶；而有些氣味則會讓人想起不愉快的過往，因而使人厭惡。

精油的香氣充滿了魔力，幾千年來備受推崇。

古時候，人們常在宗教、文化儀式上焚香或使用植物提取物，從而發揮植物香氣的魅力。近年來，精油常被用在香水、肥皂、乳液等化妝品或個護產品中，用來改善產品香氣。精油也常見於水療中心，為顧客營造一個放鬆、靜謐的環境。



## 精油香氣的強大功效

不同的精油可以為您營造不同的氛圍——安逸舒緩、振奮激昂、心曠神怡、安定身心、寧靜祥和的精油各有千秋，任君挑選。

因為每款精油源自不同的植物，所以化學成分指紋圖譜都獨一無二。而精油的化學成分決定了它的功效。例如，一些化學成分可以讓香氣精油具有舒緩或鎮靜效果，而某些成分可以使精油具備清潔能力、擁有清涼的觸感、或起到振奮人心的作用。例如，快樂鼠尾草精油的化學成分使其具有淡雅的花香氣息，非常適合用來打造閒適、放鬆的環境。另一方面，葡萄柚明亮、歡快的香氣給人一種充滿活力、元氣滿滿的感覺，這也歸功於它的化學構成。

精油可以改變一個空間的氣場，大部分精油的香氣要麼使人感到平靜祥和，要麼讓人覺得振奮愉悅。在睡前使用有安神作用的精油，可以幫助營造放鬆的氛圍，從而促進睡眠。

如果我們深入研究一下精油的工作原理，就會明白為什麼其香氣可以幫助改善睡眠環境。當您聞到精油的香氣，這種香氣就會傳遞到大腦的嗅覺系統中，並在那裡進行信息處理。

嗅覺系統負責監督您的嗅覺，與大腦的邊緣系統相連，而邊緣系統就是記憶的儲存地。還記得您的嗅覺記憶有多麼深刻麼？當香氣信息觸達邊緣系統，邊緣系統會根據與該氣味相關的記憶產生反應。簡而言之，我們聞到精油的香氣，香氣通過嗅覺系統抵達邊緣系統，然後我們的大腦就會與之產生反應。

如果您想用精油的芳香幫助自己入眠，您需要構建所謂的積極聯繫。例如，就寢前，您可以在臥室里用薰衣草精油進行擴香。（順便一提，薰衣草以其淡雅平靜的香氣著稱。）伴隨著瀾漫滿屋的薰衣草精油的舒緩香氣，您已經營造出了適宜入睡的睡眠環境、享受一個安枕而臥的夜晚。



嗅覺系統



邊緣系統



大腦反應

次日，您可能在睡前再次使用薰衣草精油。長此以往，當您呼吸到薰衣草的香氣，您的大腦就會自動將其與睡眠聯繫在一起。一旦這種正向聯繫得以建立，可以將薰衣草精油變成您睡前準備的一部分，用於給大腦發出信號，告訴它休息的時候到了。



## 內服精油，促進睡眠

除了利用精油的香氣來改善睡眠外，一些精油還可以內用來促進睡眠。內服某些精油可以使神經系統變得鎮靜，讓身心在睡前更加放鬆。\*例如，內服薰衣草精油可以緩解緊張的情緒，讓您更快進入入睡狀態。\*此外，古巴香脂精油內服後也能起到舒緩神經的作用。

不管您出於什麼原因嘗試內服精油，請先仔細閱讀包裝上的說明，以確保該精油已通過審批，安全級別已達到內服要求。

每個人的睡眠模式、偏好和需求截然不同，所以每個人對精油的反應也會大相徑庭。這種千人千面的特性使得精油成了改善休息環境的有效手段，因為您可以找到適合您的精油或精油套組，以滿足自己的個人需求。如果您發現某一種精油並沒有達到您想要的效果或為您提供令人放鬆的環境氛圍，您可以換一種精油試試，看看它是否更符合您的需求。



薰衣草

古巴香脂

現在我們對精油及睡眠背後的科學有了更深入的瞭解，讓我們來解答一個常見問題：哪些精油最適合睡前使用？

\*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局查驗。本產品並非用於做為診斷、治療、治癒或預防為手段的任何疾病用途。

### 第三章

# 哪些精油最適合睡前使用？

當您決定使用精油為自己的睡眠添磚加瓦，請挑選那些能夠營造舒緩放鬆氛圍的精油，從而讓您在就寢時刻更加舒適。

所以，哪些精油最適合？如何確保您選用的精油能夠在睡前起到助眠作用？古時候，人們常在宗教、文化儀式上焚香或使用植物提取物，從而發揮植物香氣的魅力。近年來，精油常被用在香水、肥皂、乳液等化妝品或個護產品中，用來改善產品香氣。精油也常見於水療中心，為顧客營造一個放鬆、靜謐的環境。



首先，我們需要掌握相關的精油知識。學習各類精油的相關特性與功效，可以幫助您更快速精確的挑選夜間使用的精油。我們的目的是為自己挑選出最適合的精油，有效打造理想的休息氛圍，所以我們需要那種讓人感到舒緩放鬆、令人身心愉悅的精油。而光是符合這一條件的精油就有幾十種。您要做的就是找到您喜歡的精油，並把它們融入到您的睡前準備步驟中。

以下我們會介紹各種適用於營造最佳睡眠環境的精油。

# 最佳助眠精油



## 清香四溢--佛手柑精油

佛手柑的香氣舒緩怡人，就寢前使用可以營造寧靜祥和的環境，令人平心靜氣。佛手柑的特點之一是其香氣既安逸舒緩，又充滿元氣，可以在一天結束之際為您創造寧靜愉悅的氛圍。



## 冰封香裏--雪松精油

上床前，雪松精油可以打造安逸的氛圍，幫助您有效放鬆。如果您自己搭配組合一些香氣舒緩的精油，在其中加入雪松可以讓香氣更添一份安穩踏實的木質韻味。



## 得天獨厚--古巴香脂精油

古巴香脂的香氣獨具一格，給人一種安寧之感。內服古巴香脂能舒緩神經系統，在睡前使用有平心靜氣的效果。\*



## 濃鬱蔥蘢--快樂鼠尾草精油

快樂鼠尾草的香氣面面俱到，讓人感到舒適放鬆，能營造良好的休息環境，幫助您順利入眠。快樂鼠尾草這種植物的花帶有愉悅的草本香氣，還夾雜著些許淡雅花香，從中世紀以來就因其各種功效而被廣泛使用。



## 心安神定--乳香精油

乳香精油善於營造安穩平衡的安寧氛圍，許多人將其用於瑜伽、冥想等個人活動。乳香安神定魄的功效也讓它成為了一款絕佳的睡前放鬆精油。



## 沁人心脾--薰衣草精油

說到營造平靜安寧的氛圍，薰衣草精油當仁不讓。薰衣草因其溫和舒緩的香氣聞名於世。其淡雅花香讓它成為了無數人想要放鬆時的首選精油。薰衣草精油也可以內服使用，有助於提升夜間休息的品質。\*

\*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局查驗。本產品並非用於做為診斷、治療、治癒或預防為手段的任何疾病用途。



### 鎮定舒緩--香蜂草精油

許多人覺得香蜂草精油清新的草本香氣能給人一種鎮定和舒緩感覺。在夜間使用，香蜂草的氣息可以幫助您舒緩煩憂。



### 疏影暗香--古橙葉精油

苦橙葉精油擁有清新明快的香氣，用於營造獨一無二的恬靜環境。和薰衣草一樣，苦橙葉也是一種可以內服的精油，內服使用時有助於鎮靜神經系統，促進睡眠品質。\*



### 香遠益清--羅馬洋甘菊精油

羅馬洋甘菊以其舒緩特性而聞名，對皮膚和消化系統都有益處，而它的香氣也使人感到閒適，幫助您在睡前放鬆身心。羅馬洋甘菊的香氣十分甜美，很像雛菊，搭配佛手柑、薰衣草、岩蘭草等其他舒緩類精油的使用有相得益彰的效果。



### 古色古香--檀香精油

檀香精油給人一種平心靜氣的感覺，在古代常被用來搭配冥想等活動使用。其踏實的香氣可以幫助改善睡眠，讓您的臥房充滿輕鬆平和之感。



### 安神定魄--神氣複方精油

專門為營造優質睡眠環境而調配的dōTERRA神氣複方匯集了安神功效一流的各大精油——包括薰衣草、雪松、依蘭依蘭、香根草等等。搭配舒眠恬靜複合膠囊一起使用，無疑為這款精油錦上添花。



### 久而彌香--岩蘭草精油

若您渴望打造一種青煙裊裊的感覺，岩蘭草精油便是您的不二之選。岩蘭草擁有獨特的泥土芬芳，與薰衣草等淡雅的花香型精油相得益彰，可以營造出極致的就寢氛圍。



### 馥郁芳香--伊蘭伊蘭精油

伊蘭伊蘭精油花香濃郁，在芳香療法中被廣泛應用。它能夠營造出舒緩、積極、放鬆的環境，這使它成為了就寢前的不二之選。

\*此效用陳述尚未經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。



## 精油因人而異，品味各不相同

請記住，不同的人使用同一款精油可能會有截然不同的感受。比如，您先生可能對雪松情有獨鍾，但您可能更喜歡淡雅一些的精油，如薰衣草或快樂鼠尾草。您的朋友或許對香根草的助眠效果贊不絕口，而您用起來卻效果平平。在挑選適合自己的助眠精油時，應該多試幾種，看一看什麼精油效果最好。別忘了，您還可以將多種精油搭配組合，以達到最理想的效果。



現在我們知道哪些精油最適合睡前使用，讓我們來看看如何將其納入您的夜間就寢步驟中，幫助您快速擁有完美的一夜好夢。

## 第四章

# 如何妙用 精油改善 睡眠品質

有了威力不容小覷的精油，您可以為自己打造盡善盡美的睡眠環境。還記得一開始我們描述的完美睡眠嗎？枕著雲朵般鬆軟的枕頭，安枕而眠到黎明。



也許這聽起來像是遙不可及的夢，但只要您成功營造出有助於睡眠的氛圍，而不是妨礙睡眠的環境，一夜酣暢好眠並非只能是夢想。

一旦您找到了適合自己的精油，您就可以為自己做主，打造盡如人意的睡眠環境。我們來看一看如何巧妙地運用精油來改善睡眠環境。



## 擴香

用精油擴香可以說是最直截了當的使用方法。您既能從中體驗不同功效、得到些許益處，又能享受到其曼妙芳香，睡前使用尤其如此。在床邊或臥室里放一台芳香噴霧器（香氛機或香薰機），讓精油的芬芳陪伴左右，營造出完美的安逸夜間環境。

具體操作如下，準備睡覺前，在您挑選的芳香噴霧器（香氛機或香薰機）中加入幾滴香氣安逸的精油，像是依蘭依蘭或羅馬洋甘菊。您可以把芳香噴霧器（香氛機或香薰機）放在臥室的任何地方，比如床頭櫃、附近的書桌或梳妝台，甚至房間的角落也可以。

當您啟動精油擴香機（香氛機或香薰機），您精心挑選的精油會漸漸瀰漫整個房間，在就寢時為您打造舒心安逸的氛圍。如果您平時入睡需要較長時間，您可以嘗試提前開啓噴霧器（香氛機或香薰機）。比如在您要為上床做準備時就提前打開，幫助營造合適的睡眠環境，並向您的大腦發出信號，告訴它休息的時候到了。

您可以通過將不同精油混合搭配，創造您專屬的複方助眠精油。請記住，自己調制時並非只能使用具有放鬆或安神功效的精油。您可以挑選一些有助於安神放鬆的精油，再搭配一些其他類型的精油，從而創造出獨一無二的香氣，幫助您營造合適的入眠氛圍。



以下精油都非常適合用來調制助眠複方：



薰衣草



雪松



伊蘭伊蘭



岩蘭草



薰衣草



乳香



苦橙葉



雪松



乳香

## 泡澡

如果您想獲得全方位的精油體驗，從頭到腳放鬆自己，不如在睡前泡個熱水澡吧。試試在浴缸中加入一些精油，讓整個體驗變得更加愜意。熱水浴可以舒緩疲憊的身軀，配合精油的芬芳更是一種奢華的享受，讓您睡得更香。只需挑一種或幾種精油，在浴缸中加入幾滴，最好再搭配一些浴鹽，然後就躺進浴缸盡情享受吧。

如果您沒有浴缸或抽不出時間泡澡，也可以考慮用精油來泡腳。您只需在浴缸或泡腳盆中加入溫水，滴入幾滴精油，然後讓雙腳浸泡約15分鐘，為忙碌的一天畫上圓滿的句點。



## 枕頭和寢具

另一個簡單的方法是在枕頭等寢具上噴灑精油，以享受精油的馨香，並創造高品質的夜間休憩環境。將幾滴精油和幾盎司的水混合在一個噴霧瓶中，在就寢前將其噴灑在您的寢具上。當您躺下時，您會發現床上洋溢著舒心安逸的香氣，您最喜歡的精油緊緊縈繞在您身旁。

除了在寢具上噴灑精油，您還可以在下次換洗床單、枕套等寢具時添加一些具有舒緩功效的精油。只需在烘乾機專用的除靜電紙上滴幾滴像佛手柑、依蘭依蘭、鼠尾草之類的精油，和床單被套等一起烘乾即可。您也可以在乾衣球中加入精油，烘乾過程中其舒緩的芳香會滲透到寢具當中，讓煥然一新的寢具馨香四溢。



## 電熱毯或圍脖

電熱毯或圍脖其實也可以和精油巧妙結合，在為身體提供溫暖和放鬆的同時，讓您享受到那平靜安逸的香氣。只需滴幾滴精油在電熱毯或圍脖的表面，然後將其置與頸部或背部，即可享受愜意的溫暖。

您也可以自制非插電式的電熱毯，搭配精油使用。步驟並不複雜。具體做法如下：

### 所需材料：

廚房毛巾  
6杯亞麻籽或大米  
縫紉機  
dōTERRA®精油

### 做法：

1. 將毛巾縱向對折。
2. 縫合邊緣，在頂部留下三英吋的開口，然後將毛巾從裡至外翻過來。
3. 填入適量亞麻籽或大米，無需壓實。
4. 縫合開口。
5. 使用時，用微波爐加熱兩到三分鐘，並在表面滴上兩滴精油。

注意：如果加熱時間過長，墊子可能會燙手，甚至導致燙傷。應先在微波爐中加熱一分鐘，然後30秒一次逐步遞增，直到溫度合適。



## 腳底

將舒緩類型的精油塗抹在腳底不失為一種簡單又有效的方法，一樣也可以給您舒心放鬆的感覺。將精油塗在腳底，一整晚您都能聞到幽香陣陣，讓這份安寧與您整夜相伴。神氣複方就是一個不錯的選擇，睡前在腳底塗上少許，幫助自己放鬆身心順利入眠。

這個方法同樣適用於兒童。在孩子腳底塗上少許舒緩的精油，能讓他們在就寢前不再那麼浮躁不安。

請記住，有些精油需要稀釋後才能外用。兒童使用時，用量應少於成人。較濃烈的精油請務必稀釋後再使用。您可以在講故事之前或孩子刷牙後，將薰衣草或佛手柑精油稀釋後少量塗在孩子的腳底。



## 睡前衝個熱水澡

如果您喜歡睡前淋浴而不是泡澡，精油一樣可以為您效勞。只需滴幾滴香氣舒緩的精油在浴室地板上，它的香氣會隨著淋浴的蒸汽瀰漫整個空間。滴精油的位置應避開水流，以免精油被水直接衝掉。

您也可以將精油加入護髮素中，在淋浴時使用。當您洗完澡就寢時，仍可以嗅到頭髮上的精油香氣。像鼠尾草、薰衣草、羅馬洋甘菊、依蘭依蘭類型的精油都非常適合搭配護髮素。這些精油不僅具有舒緩安逸的香氣，同時有滋潤作用，可以讓您的秀髮更加飄逸柔順。



## 植物膠囊或軟膠囊

我們知道，有一些精油可以內服，能夠安撫焦慮的情緒，甚至撫慰神經系統。\*如果您需要利用精油安撫情緒的功效，您可以在睡前內服植物膠囊，像薰衣草膠囊或古巴香脂膠囊都是不錯的選擇。

您也可以使用舒眠恬靜複合膠囊來安撫情緒、改善睡眠。\*值得一提的是，雖然舒眠恬靜複合膠囊與神氣複方屬於同系列產品，但他們的配方卻大相徑庭。神氣複方沒有被批准用於內服。因此，您可以內服舒眠恬靜複合膠囊，搭配塗抹神氣複方，並用其擴香，從而讓效果最大化。

\*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。

## 按摩

還有種一直以來備受青睞的精油使用方法就是按摩。使用香氣溫和精油進行按摩，可以讓您在睡前更加放鬆。您可以在掌心滴幾滴精油，雙手揉搓後對太陽穴或頸部進行按摩直至精油充分吸收。您還可以嘗試將精油與無香乳液混合在一起，這樣不僅可以促進吸收，而且還能讓精油的芳香整晚相伴。就寢時，用精油按摩太陽穴和頸部可以讓您充分享受精油的香氣。

您也可以用帶有安心定神效用的精油來按摩肩部、手臂、背部及腿腳。用分餾椰子油稀釋後再使用有助於促進皮膚吸收，讓精油在您入睡後仍持續留香。在用精油進行按摩之前，請閱讀相關標籤和說明，確保該精油可以外用塗抹。



## 泡茶

本書第一章中，我們建議大家在睡前喝杯熱茶來幫助舒緩身體。您可以在這杯舒眠茶中加入一兩滴精油，安撫身心。\*請務必選擇不含咖啡因的茶飲，因為刺激性成分會使身體和頭腦保持清醒，讓您難以入眠。

加幾滴佛手柑精油，普通茶飲頓時會增添伯爵茶的風味，而羅馬洋甘菊及其他同類型精油和花草茶則是絕佳搭配。在往茶中添加精油之前，要確保該精油已被批准可以內服，且添加到飲料中不存在安全隱患。



\*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局查驗。本產品並非用於做為診斷、治療、治癒或預防為手段的任何疾病用途。

結語

## 改善睡眠， 點亮生活

本書詳細討論了高品質睡眠的重要意義。睡好睡飽不僅使人更加精力充沛，讓大腦和身體工作狀態更好。長期而言，還能預防很多不容小覷的健康問題。

大多數人都有親身經歷，睡眠不足不僅會讓我們感到疲憊，還會使人難以集中注意力，甚至連減肥瘦身的努力都付諸東流。此外，睡眠缺失還會削弱免疫系統，甚至影響您駕車時的反應速度。

如果您正為無法獲得持續的高品質睡眠而煩惱，讓我們先來憧憬一下，如果您每天醒來時神清氣爽，您的生活將會是多麼美好。想象一下，如果您不再因為一整晚的輾轉反側而疲憊不堪，那您一定可以在白天保持精神飽滿。如果辦公桌前的您不再昏昏欲睡，您的工作效率會有多大提升？睡飽後您不再暴躁易怒，而是能與家人和諧相處，共度美好時光，您的家庭生活一定也會大有起色。如果您不必再依靠咖啡或其他提神飲料來

保持清醒，您的身體又會輕鬆多少？改善睡眠習慣遠不止能讓您睡得安穩，更可以讓您的生活在方方面面都更上一層樓。

與其半夜躺在床上數綿羊，不如主動調整睡眠習慣，讓高品質睡眠不再是奢求，而是日常。無論您需要升級寢具枕頭、減少屏幕使用，還是調整生物鐘或營造助眠氛圍，您手中握有各種改善睡眠的工具方法，讓自己一覺睡到天明。當您養成健康的睡眠習慣，再用您喜愛的助眠精油錦上添花，您就可以創造出最極致、最愜意的睡眠氛圍。與其再渾渾噩噩度過一天或輾轉反側熬過一夜，與其繼續苦苦奢望擺脫萎靡不振的狀態，不如立即行動，改變自己的睡眠習慣，開啓您翹首以盼的美好生活。