

dōTERRA營養保健系列

dōTERRA Serenity®

舒眠恬靜複合膠囊

產品介紹

舒眠恬靜複合膠囊將薰衣草精油和天然植萃成分的獨特組合匯集於植物膠囊中，旨在助您獲取恢復體力的睡眠，翌日醒來不會感到精神不濟和昏沈。†舒眠恬靜複合膠囊中的薰衣草精油具有經證實的放鬆功效以及L-茶氨酸、檸檬香蜂草、西番蓮和洋甘菊，和緩地促進放鬆並進入夢鄉。

產品概念

專家建議成年人每晚應有七至八小時的睡眠時間。然而遺憾的是，約有百分之三十三的美國人並未擁有每晚建議的睡眠量，此外在美國大約五位成年人中就有一位不定時地失眠或難以入睡。身體未獲取充足的休息將產生許多健康風險並為身體各器官系統帶來龐大的負擔。

缺乏足夠的睡眠會削減我們減重或維持健康體重的能力；影響我們的感受、學習和行為；對心血管運作和整體身心健康帶來負面影響；亦導致反應變差並影響駕駛能力。擁有足夠的睡眠對於修復日常消耗的身心極其重要。睡眠品質對於每一天的情緒感受更是舉足輕重，因為它是維持身體天然修復以及復原作用的根基。

目前有許多不同的建議做法、居家飲食、產品和營養保健品皆聲稱有其功效。不過對某個人有效的做法對另一個人而言可能毫無作用。現在，我們為您獻上一個兼具研究證實的有效成分與現代科學精華的解決方案。

薰衣草精油

大多數dōTERRA愛好者早已熟稔薰衣草精油悠久的歷史用途，並經常內服使用以促進寧靜的睡眠、鎮靜神經系統和減少壓力。†根據臨床和實驗研究表明，內服使用薰衣草精油有助鎮靜神經系統，並促進健康的放鬆和睡眠。†兩顆舒眠恬靜複合膠囊能帶來根據研究結果所建議使用的薰衣草精油含量，從而有助於放鬆和促進寧靜的睡眠。†

L-茶氨酸

舒眠恬靜複合膠囊還具有L-茶氨酸的放鬆功效，透過溫和的方式促進放鬆和睡眠。†L-茶氨酸是一種存在於綠茶(Camellia sinensis)中的非蛋白質氨基酸，已被研究可用於鎮靜神經系統。†L-茶氨酸在結構上

類似於神經遞質谷氨酸和γ-氨基丁酸 (GABA)，兩者皆與改善情緒、平靜與放鬆有關。†L-茶氨酸具有促進放鬆而不嗜睡的獨特能力。†根據研究表明，這種睡前放鬆的感受對於支持寧靜的晚間睡眠非常有效。†



1

CPTG 專業純正檢測認證

†以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷、治療或防止疾病。

臨床研究

dōTERRA 進行了一項為期六週、雙盲、安慰劑對照的臨床實驗，旨在研究dōTERRA Serenity®舒眠恬靜複合膠囊的功效。受試者回報他們的入睡能力獲得明顯的改善，亦顯示他們翌日醒來不會賴床並感到機敏/活力煥發。[†]這項研究進一步證實了這些植萃成份的歷史效用以及舒眠恬靜複合膠囊的功效。

主要功效

- 緩解偶爾的失眠[†]
- 促進健康的放鬆和睡眠[†]
- 為您提供恢復體力的睡眠，翌日醒來不會感到昏沉或精神不濟[†]
- 有助改善入睡的時間以及睡眠品質[†]
- 促進放鬆的睡眠[†]
- 鎮靜神經系統[†]
- 有助減少壓力[†]

使用方式

睡前服用一至兩顆膠囊。

注意事項

請置於兒童可觸範圍之外。孕期、哺乳期女性或接受治療者，使用前請諮詢醫生。請儲放於涼爽乾燥處。

常見問題

Q: dōTERRA舒眠恬靜複合膠囊是否需要隨餐服用？

A: 舒眠恬靜複合膠囊無需隨餐服用。我們建議您在就寢前不要大量進食，以免難以入睡。

Q: 此產品是否含有 dōTERRA Serenity®神氣複方精油？

A: 沒有，舒眠恬靜複合膠囊包含薰衣草精油、L-茶氨酸和三種來自大自然最具舒緩和放鬆作用的植物萃取物，以助您獲取所需的優質睡眠。

Q: 舒眠恬靜複合膠囊是否可以每晚安心服用？

A: 是的，只要遵循建議的使用方式應為安全無虞。當然，若您正在接受任何健康監測或服用任何藥物，我們建議您再服用前諮詢醫療保健專業人員。

Q: 我是否可以服用超過建議用量？

A: 我們建議您遵循建議用量服用，該使用方法是參考科學文獻所顯示的劑量效用為依據。

Q: 孩童是否可以安心服用舒眠恬靜複合膠囊？

A: 舒眠恬靜複合膠囊不建議給予孩童服用。

相關研究

B. F. Bradley, S. L. Brown, S. Chu, and R. W. Lea, "Effects of orally administered lavender essential oil on responses to anxiety-provoking film clips," *Hum. Psychopharmacol. Clin. Exp.*, vol. 24, no. 4, pp. 319–330, Jun. 2009.

M. Fißler and A. Quante, "A case series on the use of lavendula oil capsules in patients suffering from major depressive disorder and symptoms of psychomotor agitation, insomnia and anxiety," *Complement. Ther. Med.*, vol. 22, no. 1, pp. 63–69, Feb. 2014.

A. M. Schuwald, M. Nöldner, T. Wilmes, N. Klugbauer, K. Leuner, and W. E. Müller, "Lavender oil-potent anxiolytic properties via modulating voltage dependent calcium channels," *PLoS One*, vol. 8, no. 4, p. e59998, 2013.

V. Kumar, "Characterization of anxiolytic and neuropharmacological activities of Silexan," *Wien. Med. Wochenschr.* 1946, vol. 163, no. 3–4, pp. 89–94, Feb. 2013.

A. C. Nobre, A. Rao, G. N. Owen, and others, "L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state," *Asia Pac J Clin Nutr.* 17, no. suppl 1, pp. 167–168, 2008.

K. Kimura, M. Ozeki, L. R. Juneja, and H. Ohira, "L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses," *Biol. Psychol.*, vol. 74, no. 1, pp. 39–45, Jan. 2007.

†以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷、治療或防止疾病。

- M. H. Başkan and M. Aydın, "Electron paramagnetic resonance studies of gamma-irradiated DL-alanine ethyl ester hydrochloride, L-theanine and L-glutamic acid dimethyl ester hydrochloride," *Spectrochim. Acta. A. Mol. Biomol. Spectrosc.*, vol. 112, pp. 280–282, Aug. 2013.
- T. Kakuda, "Neuroprotective effects of theanine and its preventive effects on cognitive dysfunction," *Pharmacol. Res.*, vol. 64, no. 2, pp. 162–168, Aug. 2011.
- H. Yokogoshi, M. Kobayashi, M. Mochizuki, and T. Terashima, "Effect of theanine, r-glutamylethylamide, on brain monoamines and striatal dopamine release in conscious rats," *Neurochem. Res.*, vol. 23, no. 5, pp. 667–673, May 1998.
- T. Terashima, J. Takido, and H. Yokogoshi, "Time-dependent changes of amino acids in the serum, liver, brain and urine of rats administered with theanine," *Biosci. Biotechnol. Biochem.*, vol. 63, no. 4, pp. 615–618, Apr. 1999.
- H. Tamano, K. Fukura, M. Suzuki, K. Sakamoto, H. Yokogoshi, and A. Takeda, "Preventive effect of theanine intake on stress-induced impairments of hippocampal long-term potentiation and recognition memory," *Brain Res. Bull.*, vol. 95, pp. 1–6, Jun. 2013.
- C. H. Song, J. H. Jung, J. S. Oh, and K. S. Kim, "Effects of Theanine on the Release of Brain Alpha Wave in Adult Males," *Korean J. Nutr.*, vol. 36, no. 9, pp. 918–923, Nov. 2003.
- A. Higashiyama, H. H. Htay, M. Ozeki, L. R. Juneja, and M. P. Kapoor, "Effects of l-theanine on attention and reaction time response," *J. Funct. Foods*, vol. 3, no. 3, pp. 171–178, Jul. 2011.
- G. Pfurtscheller, "Event-related synchronization (ERS): an electrophysiological correlate of cortical areas at rest," *Electroencephalogr. Clin. Neurophysiol.*, vol. 83, no. 1, pp. 62–69, Jul. 1992.
- L. R. Juneja, D.-C. Chu, T. Okubo, Y. Nagato, and H. Yokogoshi, "L-theanine—a unique amino acid of green tea and its relaxation effect in humans," *Trends Food Sci. Technol.*, vol. 10, no. 6–7, pp. 199–204, Jun. 1999.
- A. Ngan and R. Conduit, "A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of *Passiflora incarnata* (passionflower) herbal tea on subjective sleep quality," *Phytother. Res. PTR*, vol. 25, no. 8, pp. 1153–1159, Aug. 2011.
- D. O. Kennedy, G. Wake, S. Savelev, N. T. J. Tildesley, E. K. Perry, K. A. Wesnes, and A. B. Scholey, "Modulation of Mood and Cognitive Performance Following Acute Administration of Single Doses of *Melissa officinalis* (Lemon Balm) with Human CNS Nicotinic and Muscarinic Receptor-Binding Properties," *Neuropsychopharmacology*, vol. 28, no. 10, pp. 1871–1881, Oct. 2003.

- S.-M. Chang and C.-H. Chen, "Effects of an intervention with drinking chamomile tea on sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women: a randomized controlled trial," *J. Adv. Nurs.*, vol. 72, no. 2, pp. 306–315, Feb. 2016.
- A. Scholey, A. Gibbs, C. Neale, N. Perry, A. Ossoukhova, V. Bilog, M. Kras, C. Scholz, M. Sass, and S. Buchwald-Werner, "Anti-stress effects of lemon balm-containing foods," *Nutrients*, vol. 6, no. 11, pp. 4805–4821, Nov. 2014.

dōTERRA Serenity®

舒眠恬靜複合膠囊

60 顆膠囊

34390001

會員價：\$23.00

零售價：\$30.67

PV: 18

dōTERRA 神氣複方套裝

1瓶神氣複方精油 15毫升

1罐舒眠恬靜複合膠囊

60 顆軟膠囊

60200524

會員價：\$45.00

零售價：\$60.00

PV: 40

注意：此產品信息頁僅供在美國使用。

以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷、治療或防止疾病。