

SWEET NIGHT



**SLEEP WELL FOR
YOUR PERFECT MORNING**

ภาวะนอนไม่หลับ (INSOMNIA) คืออะไร?

เป็นภาวะนอนหลับยาก หลับไม่สนิท หรือหลับๆ ตื่นๆ เป็นปัญหาใหญ่ของคนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ หากปล่อยไว้นาน จนเรื้อรัง จะส่งผลเสียต่ออารมณ์ ความจำ การตื่นตัว ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา

อาการนอนไม่หลับ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท

- ✔ **หลับยาก** จะมีอาการหลับได้ แต่ต้องใช้ระยะเวลาเป็นชั่วโมง
- ✔ **หลับไม่ทน** มักตื่นกลางดึก เช่น หัวค่ำอาจพอหลับได้ แต่ไม่นานก็จะตื่น ในบางคนอาจตื่นแล้วหลับต่ออีกไม่ได้
- ✔ **หลับๆ ตื่นๆ** จะมีอาการลักษณะ: รู้สึกคล้ายไม่ได้หลับเลย ทั้งคืน เพียงแต่เคลิ้มๆ ไปเป็นพักๆ เท่านั้น



อาการนอนไม่หลับ เป็นปัญหาที่พบบ่อยถึง

30%

ของประชากรทั้งหมด

1 ใน 3 เป็นการนอนไม่หลับเรื้อรัง คือมีอาการนอนไม่หลับอย่างน้อย 1 เดือน หากปล่อยให้เกิดขึ้นเป็นเวลานานอาจเกิดเป็นโรคนอนไม่หลับได้

อาการของผู้ป่วยที่มีภาวะนอนไม่หลับ

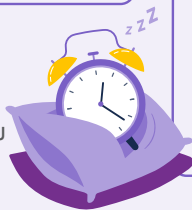
- ✔ อ่อนเพลีย
- ✔ ไม่มีสมาธิกับการทำงาน, ความจำเปลี่ยนแปลง
- ✔ ความสามารถในการทำงานลดลง
- ✔ อารมณ์หงุดหงิดกระสับกระส่าย
- ✔ ง่วงนอนเวลากลางวัน
- ✔ หาดพลังในการใช้ชีวิต
- ✔ มีอาการเบลอ, มึนงง, อ่อนเพลีย
- ✔ **กังวลเกี่ยวกับปัญหาการนอนที่เกิดขึ้น**

ปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุของภาวะนอนไม่หลับ

- ✔ ปัญหาความเครียด
- ✔ ภาวะความผิดปกติของการหลับเช่น ภาวะขาอยู่ไม่สุข (Restless Legs Syndrome)
- ✔ ภาวะเจ็บป่วยทางกาย เช่นภาวะปวด, เหนื่อย, กรดไหลย้อน, การที่ร่างกายไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ปกติ สาเหตุข้อนี้พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ นอกจากนี้แล้วภาวะการตั้งครรภ์, หมดประจำเดือน ยังมีผลต่อการนอนไม่หลับ
- ✔ ภาวะทางจิตใจ เช่นภาวะซึมเศร้า, ภาวะวิตกกังวล
- ✔ ภาวะกังวลว่าจะนอนไม่หลับ (Psychophysiological Insomnia) ผู้ป่วยจะกังวลกับปัญหาการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้น ซึ่งความวิตกนี้เองทำให้เกิดการตื่นตัวของร่างกายและจิตใจส่งผลทำให้เกิดภาวะนอนไม่หลับ
- ✔ การใช้ยาหรือสารบางอย่าง เช่นยาแก้หวัด, ยากลุ่ม Pseudoephedrine, ยาลดน้ำหนักร, ยาแก้หอบหืด, ยาดันซึมเศร้า, ยากลุ่ม Methylphenidate นอกจากนี้เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์ก็มีบทบาทสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะนอนไม่หลับ
- ✔ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่นเสียงหรือแสงที่มารบกวน, อุณหภูมิห้องที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น
- ✔ ปัญหาการทำงานเป็นกะ (Shift Work)

เราควรนอนวันละกี่ชั่วโมง?

โดยปกติ คนเรามีชั่วโมงการนอนที่แตกต่างกันตามช่วงอายุ โดยจำนวนชั่วโมงที่เหมาะสมสำหรับการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอในแต่ละวัยเป็นดังนี้



ส่วนผู้สูงอายุจะมีชั่วโมงการนอนที่สั้นลง เพราะร่างกายสามารถผลิตสารที่ช่วยให้นอนหลับได้น้อยลง

ปัญหาที่จะตามมาหากนอนไม่หลับ



ความดันโลหิตสูง

ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ ภาวะหัวใจล้มเหลว หลอดเลือดตีบ



เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ฮอร์โมน "เทสโทสโตโรน" ต่ำลงซึ่งทำให้ความต้องการทางเพศลดลงไปด้วย



ภูมิคุ้มกันต่ำลง

มีโอกาสในการป่วยง่ายขึ้น การฟื้นตัวหรือรักษาตัวจากการป่วยนานขึ้น



โรคเบาหวาน

ระดับกลูโคสและอินซูลินในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในการวิจัยบางส่วนพบว่าคนที่เบาหวานอยู่แล้ว จะเกิดภาวะร่างกายคืออินซูลินจากการนอนไม่พออีกด้วย



ระบบร่างกายรวน

ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติทำให้เกิดอาการ ท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารย่อยไม่ดีและการขับถ่ายไม่เป็นปกติ



โรคมะเร็งลำไส้

เกิดความเสื่อมของระบบภายใน โดยเฉพาะลำไส้ จนกลายเป็นลำไส้อักเสบและลุกลามจนกลายเป็นมะเร็งลำไส้ไปในที่สุด

NUTRINAL SWEET NIGHT

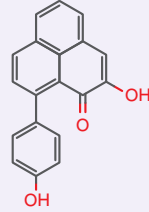
SLEEP WELL FOR YOUR PERFECT MORNING



BANANA EXTRACT สารสกัดจากกล้วย (Musa sapientum L.)

กล้วยอุดมไปด้วยสารออกฤทธิ์ต่างๆ มากมายโดยเฉพาะสารประกอบกลุ่มฟีนอลิก ที่มีชื่อว่า **Hydroxyanigorufone** ที่มีปริมาณค่อนข้างสูง ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึม (Metabolism) กรดอะมิโนทริปโตเฟน (Tryptophan) ให้เปลี่ยนไปเป็นสารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งสารเซโรโทนินเอง ก็เป็นสารตั้งต้นในการสร้างเมลาโทนิน (Melatonin) ที่ทำให้รู้สึกง่วงนอนและหลับลึกมากยิ่งขึ้น

*** เซโรโทนิน (Serotonin) = สารสื่อประสาทที่ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก หากน้อยจะทำให้อารมณ์แปรปรวน
*** เมลาโทนิน (Melatonin) = ฮอร์โมนที่สร้างมาเพื่อควบคุมการนอนหลับ ทำให้รู้สึกง่วงนอน



ผลิตภัณฑ์ 1 ซองอุดมไปด้วยสาร Hydroxyanigorufone ที่ช่วยในการสร้างเมลาโทนินในปริมาณสูง **ซึ่งเทียบได้กับการกินกล้วยสุก 56 ผล**

รางวัลการันตี 5 รางวัล

- 2012 IIIC International Innovation and Invention Conference : Silver Medal
Japan World Genius Convention and Education Expo : Silver Medal
Italy Inventeco International Invention Show : Silver Medal
- 2013 Geneva International Exhibition of Inventions : Gold Medal
Geneva International Invention Award : Special Award



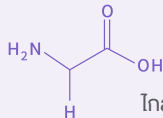
GREEN TEA EXTRACT สารสกัดชาเขียว (Camellia sinensis (L.) Kuntze)

อุดมไปด้วย แอล-ธีอanine (L-Theanine) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่พบมากในชาเขียว **เป็นหนึ่งในสารอาหารจากธรรมชาติที่ช่วยในการผ่อนคลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ** มีบทบาทสำคัญในการช่วยบรรเทาความวิตกกังวล ความเครียด ส่งเสริมการเรียนรู้ เพิ่มสมาธิและการจดจำและลดอาการนอนไม่หลับได้และยังเพิ่มการสร้าง α -wave ในสมองอีกด้วย

*** α -wave = คลื่นไฟฟ้าชนิดอ่อนบนพื้นผิวของสมอง เรียกว่า "คลื่นสมอง" ที่ช่วยทำให้ผ่อนคลายและรู้สึกสงบและเป็นดัชนีชี้วัดความผ่อนคลายของคลื่นไฟฟ้าหัวใจของแต่ละบุคคล

CHAMOMILE FLOWER EXTRACT สารสกัดจากดอกคาโมมายล์ (Matricaria chamomilla L.)

มีผลต่อระบบประสาท ทำให้สงบ ส่งผลให้นอนหลับสบายคลายกังวล สารสกัดดอกคาโมมายล์ มีฤทธิ์คลายวิตกกังวล ทำให้สงบอ่อนๆ และทำให้นอนหลับดีขึ้น โดยพบว่าสารออกฤทธิ์ที่สำคัญคือ Apigenin ซึ่งจะออกฤทธิ์โดยการไปจับกับ Benzodiazepine receptors ในสมอง นอกจากนี้ในสารสกัดจากคาโมมายล์ ยังพบสาร GABA ในปริมาณเล็กน้อย ซึ่ง GABA นี้เองเป็นสารสื่อประสาท (Neurotransmitter) ทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมอง ช่วยเกิดการผ่อนคลาย



GLYCINE AMINO ACID กรดอะมิโนไกลซีน

ไกลซีนเป็นกรดอะมิโน (โปรตีน) และเป็นสารสื่อประสาท (Neurotransmitter) ซึ่งมีอิทธิพลต่อการนอนหลับในหลายวิธี **รวมถึงช่วยให้นอนหลับได้เร็วขึ้น และทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะหลับลึกได้เร็ว** เพิ่มประสิทธิภาพการนอน ปรับปรุงคุณภาพการนอน ลดอาการนอนไม่หลับ

DAYLILY FLOWER EXTRACT สารสกัดดอกไม้มัจฉา (Hemerocallis fulva (L.) L.)

ดอกไม้มัจฉาเป็นดอกไม้สัญลักษณ์แห่งความสวยงาม ที่ได้รับการขนานนามว่า **"One Day Beauty"** เนื่องจากเป็นดอกไม้ที่บานแค่วันเดียว และทุกกลีบดอกจะพยายามบานเพื่อโชว์ความสวยงามของดอกอย่างเต็มที่ สารสกัดจากดอกไม้มัจฉามีคุณสมบัติเด่น คือยับยั้งปฏิกิริยาไกลเคชัน (Glycation) ที่ทำลายผิวทำให้ผิวแก่ไว ส่งผลให้ผิวกระจ่างใสและสุขภาพดีตามไปด้วย นอกจากนี้สารสกัดจากดอกไม้มัจฉายังส่งเสริมการหลั่งสารเซโรโทนินอีกด้วย

*** ไกลเคชัน = ปฏิกิริยาที่จับกันระหว่างโมเลกุลของโปรตีน ไขมัน และน้ำตาล ทำให้ได้สารที่มีชื่อว่า AGEs ซึ่งสาร AGEs จะทำให้ผิวแก่เร็วกว่าปกติ มีสีผิวที่เข้มขึ้น ตากระ มีริ้วรอยความหมองคล้ำบริเวณผิวหนัง

รางวัลการันตี 2 รางวัล

- 2020 The 16th Seoul International Invention Award : Silver Medal
The 34th Tokyo Innovation Genius International Invention Exhibition : Silver Medal



NUTRINAL SWEET NIGHT

1 ซองปริมาณสุทธิ 15 มิลลิกรัม (1 กล่องมีทั้งหมด 15 ซอง)
รับประทานวันละ 1 ซอง (รับประทาน 15-30 นาทีก่อนนอน)
เพื่อสุขภาพและผลลัพธ์การนอนหลับที่ดี (ควรรับประทานต่อเนื่อง 14 วัน)



นวัตกรรมที่ช่วยเพิ่มความเข้มข้นและดูดซึม

เป็นนวัตกรรมที่ละลายส่วนผสมที่เป็นน้ำหรือน้ำมัน ให้มีขนาดเล็กลงในระดับไมครอน ทำให้มีความเข้มข้นมากขึ้นและสามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น

double NUTRI

เพิ่ม ความสามารถ ในการดูดซึม **2.33X**
เพิ่ม ความเข้มข้น **30%**

เปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์เม็ดเลือดแดงที่สกัดจากสัตว์ อยู่ในรูปแบบ Double 2 Nutri เลืองจะเห็นได้ว่ามีขนาดเล็กลงกว่าเซลล์เม็ดเลือดแดงมาก ทำให้สามารถผ่านเข้าไปถึงเซลล์เม็ดเลือดแดงได้โดย โดยไม่ต้องมีตัวพา

Functional particle size 1-3 μ m



Red Blood Cell 9 μ m