

# SWEET NIGHT



SWEET DREAM ស្ដីចម្រាប់មនុស្សវ័យចាស់ៗ

SWEET NIGHT គឺជាផលិតផលបំប៉នសម្រាប់ជួយកាត់បន្ថយការងងឹត និងជួយកាត់បន្ថយការងងឹត

# အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ (INSOMNIA) ဆိုတာဘာလဲ ?

အိပ်ပျော်ရန်ခက်သော အခြေအနေမျိုးဖြစ်ပြီး အိပ်ပျော်ရင်လဲကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကြက်အိပ်ကြက်နိုး ဖြစ်ခြင်းတွေကလဲ အလုပ်လုပ်နေသူများနှင့် အသက်ကြီးသူများ အဖို့ ကြီးမားသော ပြဿနာဖြစ်ပါတယ်။ နေသားကျသွားတဲ့အထိ ကြာကြာလွတ်ထားလျှင် စိတ်၊ မှတ်ဉာဏ်၊ တက်ကြွမှုပိုင်းကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး အမြဲလိုလိုနိုးနေစေတတ်ပါတယ်။



## အိပ်မပျော်ခြင်းကို ၃ မျိုးခွဲလို့ ရပါတယ်

- ☑ အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခြင်း အိပ်ပျော်ပေမယ့် နာရီနှင့်ချိပြီးအချိန်လျှော့ခြင်း
- ☑ ပြန်အိပ်မရခြင်း သန်းခေါင်အချိန်တွေမှာနိုးလျှင် ပြန်အိပ်နိုင်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံပြန်အိပ်မရခြင်း တစ်ချို့ သောသူများတွင် နိုးပြီးလုံးဝပြန်အိပ်ပျော်တော့ခြင်း
- ☑ ကြက်အိပ်ကြက်နိုး မေးနေသလိုသာခံစားရပြီး တစ်ညလုံးမအိပ်ရသလို ခံစားရကာ အမြဲအိပ်ရေးမဝသလိုခံစားရခြင်း

## အိပ်မပျော်ခြင်းဆိုတာ မကြာခဏတွေ့ ရတဲ့ပြဿနာဖြစ်ပြီး

**30 %**  
လုံးသောကမ္ဘာ့ လူဦးရေတွင်

3 ယောက်မှာ 1 ယောက်က အိပ်မပျော်တာကို တစ်လ လောက် ဖြစ်တတ်ပြီး ရေရှည်လွတ်ထားရင် အိပ်မပျော်ခြင်းရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

### “ အိပ်မပျော်ခြင်းရောဂါဝေဒနာရှင်များ၏ လက္ခဏာ

- ☑ နိုးချိခြင်း
- ☑ အလုပ်တွင်အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း ၊ မှတ်ဉာဏ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- ☑ အလုပ်တွင် လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ကျဆင်းခြင်း
- ☑ စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း
- ☑ နေ့ ဘက်အိပ်ပိုက်ခြင်း
- ☑ အားအင်ချိနဲ့ ခြင်း
- ☑ မူးမောခြင်း ၊ ခေါင်းမောခြင်း ၊ နှမ်းလျခြင်း
- ☑ အိပ်မပျော်သည်များကို စိတ်ရှုပ်နေခြင်း

### “ အိပ်မပျော်ခြင်းရောဂါကိုဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းအရင်းများ

- ☑ စိတ်ဖိစီးမှုများ
- ☑ အိပ်စက်ခြင်းအတွက် ပုံမှန်မဟုတ်သောအခြေအနေ ဥပမာ (Restless Legs Syndrome)
- ☑ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ဥပမာ - ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ လေပူထိုးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပုံမှန်အတိုင်းမလုပ်ရှားနိုင်ခြင်း စတဲ့အချက်တွေက အသက်ကြီးပိုင်းများတွင်ပိုပြီး တွေ့ ရလေ့ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း နှင့် သွေးဆုံးခြင်းတို့ ကလဲ အိပ်မပျော်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ☑ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများ ဥပမာ - စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း
- ☑ အိပ်မပျော်မှာကိုစိုးရိမ်ခြင်း (Psychophysiological Insomnia) ဆိုတာ ဝေဒနာရှင်ကိုယ်တိုင် က အိပ်မပျော်မှာကိုစိုးရိမ်နေတတ်ပြီး ထိုစိုးရိမ်မှုကပဲ ဝေဒနာရှင်ကို အိပ်မပျော်အောင် လုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။
- ☑ ဆေးဝါးတစ်ချို့ သုံးစွဲခြင်း ဥပမာ - အဖျားကျဆေး၊ Pseudoephedrine အုပ်စု၊ ပိန်ဆေး၊ ရင်ကြပ်ပျောက်ဆေး၊ စိတ်ကျရောဂါကာကွယ်ဆေး၊ Methylphenidate အုပ်စု တို့ အပြင် ကစားဘောလုံးနှင့် အရက်သေစာတို့ ကလဲ အိပ်မပျော်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ☑ အလင်းရောင် ၊ အသံတို့ မှ စိတ်အနှောင့်ယှက်ပေးခြင်း ၊ မသင့်တော်သော အခန်းအပူချိန် စသော ပတ်ဝန်းကျင်နှောင့်ယှက်မှုတွေကြောင့်လဲဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ☑ နေ့ ဆိုင်း ၊ ညဆိုင်း ပြောင်းလုပ်ရသော အလုပ်များ (Shift Work)

### “ ကျွန်တော်တို့ တစ်နေ့ ဘယ်နှနာရီလောက်အိပ်သင့်လဲ ?

ပုံမှန်အရ ကျွန်တော်တို့ လူတွေမှာ အသက်အရွယ်အလိုက် အိပ်ချိန်များကွာခြားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်တော်သောအိပ်ချိန်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။



လူကြီးများမှာ အိပ်ချိန်နည်းလာခြင်းက အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အိပ်စက်စေတဲ့ဓာတ်ထုတ်လုပ်မှုလျော့လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

### အိပ်မပျော်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သော အချက်များ

<p><b>သွေးတိုးခြင်း</b> နှလုံးနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာများ နှလုံးပျက်စီးခြင်းနှင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း</p>	<p><b>အိမ်ထောင်မှုသူခလော့ကျလာခြင်း</b> Testosterone ဟော်မုန်းလျော့ကျလာပြီး အိမ်ထောင်မှုသူခလော့ကျလာခြင်း</p>	<p><b>ကိုယ်ခံအားနည်းလာခြင်း</b> ဖျားနာဖို့ ပိုလွယ်ကူစေနိုင်ပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန်ပို၍ကြာလာစေခြင်း</p>
<p><b>ဆီးချိုရောဂါ</b> Glucose နှင့် Insulin ပမာဏ အလွန်မြင့်တတ်လာတတ်ပြီး တစ်ချို့ လေ့လာချက်များအရ ဆီးချိုရောဂါ ဝေဒနာရှင်များသည် အိပ်ရေးမဝခြင်းကြောင့် Insulin ထုတ်လုပ်မှုထက်လျော့ကျစေတတ်ပါသည်။</p>	<p><b>ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များထိခိုက်ခြင်း</b> အစာခြေစနစ်၏ အလုပ်လုပ်မှုများ မှုမမှန်တော့ပဲ ဝိုက်ကယ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းများအပြင် ဝမ်းမမှန်ခြင်းများကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။</p>	<p><b>အူမကြီးကင်ဆာ</b> အတွင်းကလီစာများတွင် အူမကြီးကင်ဆာကို အဓိကထိခိုက်စေပြီး ယောင်ရမ်းနာကျင်စေကာ နောက်ဆုံးကင်ဆာအထိဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။</p>



# NUTRINAL SWEET NIGHT

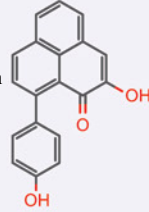
## BANANA EXTRACT ငှက်ပျော့သီးမှရသောဓာတ်

ငှက်ပျော့သီးတွင် တတ်ပေါင်းများစွာပါဝင်ပြီး Hydroxyanigorufone ဟုခေါ်သော ဝီဇောလစ်ဓာတ် ဖြစ်ပွားစွာ ပါရှိပါသည်။ ဝီဇောလစ်ဓာတ်ကို ဝိသိဒ္ဓိအားကောင်းစေပြီး Tryptophan ဓာတ်ကို Serotonin ဓာတ်အဖြစ်ပြောင်းလဲစေပြီး Serotonin ဓာတ်ဆိုသည်မှာ Melatonin ဓာတ်၏ ခြေမြစ်တည်ရာဖြစ်ပြီး လူတို့အိပ်ချစ်ဝတ်ခြင်းစတင်ရာ ဝိသိဒ္ဓိရှိရှိဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် အိပ်ပျော်စေသော ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

Serotonin = စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းပေးသော ဓာတ်ဖြစ်ပြီး လျော့နည်းလာလျှင် စိတ်ထပ်ထပ်ကျန်းကျန်း ဖြစ်ပေတတ်ပါသည်။  
Melatonin = အိပ်စက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် ထုတ်လုပ်ထားပြီး အိပ်ချစ်ဝတ်ခြင်းစတင်သော ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

### Guarantee ၅ ၅ ၅

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



ထုတ်ကုန်ဝတ္ထု (၁) ထုပ်တွင် Hydroxyanigorufone ဓာတ်ပါဝင်ပြီး ငှက်ပျော့သီး ရှိမိလျှင် ဖြစ်ပေါ်သော Melatonin ဓာတ်ကို တည်ဆောက်ပေးပါသည်။

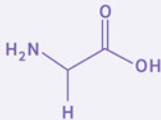


## GREEN TEA EXTRACT လက်စပ်စိမ်းမှရသောဓာတ်

လက်စပ်စိမ်းမှရရှိသော L-Theanine ဓာတ်များစွာပါဝင်ပြီး အိပ်စက်အနားယူခြင်းကို ဝိသိဒ္ဓိရှိရှိဖြစ်စေသော သဘာဝဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပိစိမ်းမှု၊ သင်ယူခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် အိပ်ပျော်စေခြင်းတို့ကို အားကောင်းစေပါသည်။ ထို့အပြင် ဦးနှောက်မှ a-wave ထုတ်လုပ်မှုကို ဝိသိဒ္ဓိရှိရှိ အားကောင်းစေပါသည်။  
a-wave = ဦးနှောက်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော သံလိုက်လှိုင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေကာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးသော လှိုင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

## CHAMOMILE FLOWER EXTRACT ဒါမိုမိုင်းလ်ပန်းမှရသောဓာတ်

အာရုံကြောများကို ဝိသိဒ္ဓိအားကောင်းစေပြီး ငြိမ်းချမ်းစွာ အိပ်ပျော်စေပါသည်။ စိတ်ပူပန်မှုများကို လျော့ကျစေပြီး ငြိမ်းချမ်းစွာ အိပ်စက်အနားယူနိုင်စေပါသည်။ အရေးကြီးသော အချက်မှာ Benzodiazepine receptors နှင့် သွားရောက်ချိတ်ဆက်သော Apigenin ဓာတ်ကို ထုတ်လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် GABA ဓာတ်ကို အနည်းငယ်ထွက်စေရပါသည်။ GABA ဆိုသည်မှာ Neurotransmitter ဖြစ်ပြီး ထောင်းစွာ အိပ်စက်နိုင်ရန် ဦးနှောက်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသော ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။



## GLYCINE AMINO ACID ဂလိုင်းစင်း အမိုင်နိုအက်ဆစ်

ဂလိုင်းစင်းဆိုသည်မှာ အမိုင်နိုအက်ဆစ် (ပရိုတင်း) တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး Neurotransmitter ဖြစ်ကာ အိပ်ပျော်စေနိုင်သော ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အိပ်ပျော်စေရန်အတွက် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေနိုင်စေပါသည်။ ဝိသိဒ္ဓိရှိရှိ အိပ်ပျော်စေပြီး အိပ်ပျော်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။

## DAYLILY FLOWER EXTRACT ပန်းမှရသောဓာတ်

ဒေးလီလီပန်းသည် အလှပကို ကိုယ်စားပြုသော ပန်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး "One Day Beauty" ဟု အမည်တွင်သော ပန်းဖြစ်ပါသည်။ ယခုပန်း၏ ထူးခြားချက်မှာ တစ်ရက်သာ ဖွင့်ပွင့်သော ပန်းဖြစ်ပြီး ဖွင့်ပွင့်ပြီး ဖွင့်ပွင့်ပြီးမှ တစ်ရက်တည်း အတွင်း အလှဆုံး ဖွင့်ပွင့်ကြသော ပန်းဖြစ်ပါသည်။ ထူးခြားချက်မှာ Glycation ဟုခေါ်သော အသားအရေကို အိမ်းစားပေးရန်အတွက် အိပ်ပျော်စေသော ဖြစ်စဉ်ကို တားဆီးပေးပြီး အသားအရေကို ကြည်လင်လှပစေပါသည်။ ထို့အပြင် Serotonin ဓာတ် ထုတ်လုပ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးစေပါသည်။  
\*\*\*Glycation = ပရိုတင်း၊ အဆီနှင့် သကြားဓာတ်တို့ ပေါင်းစပ်ပြီး AGEs ဓာတ်ကို ထုတ်လုပ်ပေးသော ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပါသည်။  
AGEs မှ အသားအရေကို အိမ်းစားပေးရန်အတွက် အရေးအကြောင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

### Guarantee ၅ ၂ ၅

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



၀ ထုပ်လျှင် ၀၅ မီလီလီတာပါဝင်ပါသည်။  
(၀ ဝှက်လျှင် ၀၅ ထုပ်ပါဝင်ပါသည်။)  
၀ ဝှက်လျှင် ၀ ထုပ်သုံးထောင်ပါ  
(ညပအိပ်စိ ၀၅-၂၀ မိနစ် ကြိုသောက်ပါ)  
ကျန်းမာရေးနှင့် ရှာဖွေတောင်းပေးအတွက်  
(၀၄ ရက်ပြည့်အောင် သုံးထောင်သင့်ပါသည်။)

### ဓာတ်များကို ဝိသိဒ္ဓိအာနိသင်နှင့် ဝှက်ပျော့ကို ဝိသိဒ္ဓိအားကောင်းစေသော နည်းစနစ်

Micro အဆင့်ထိသေးထိသွားအောင် အရည်နှင့်အဆီတို့ကို အရည်ပျော်စေသော နည်းစနစ်ကို အသုံးပြုပါသည်။ ဝိသိဒ္ဓိအာနိသင်ကောင်းစေပြီး ဝှက်ပျော့ကို ဝိသိဒ္ဓိရှိရှိ ထုတ်လုပ်စေပါသည်။

double NUTRI<sup>2</sup>

2.33X 30%

အာနိသင်ကို ဝိသိဒ္ဓိအားကောင်းစေခြင်း

ဝှက်ပျော့ကို ဝိသိဒ္ဓိအားကောင်းစေခြင်း



ပါဝင်သော ဓာတ်များနှင့် သွေးစိုက်မှုကို ဝှက်ပျော့ကို ဝိသိဒ္ဓိရှိရှိ ထုတ်လုပ်စေသော အဆင့် Double 2 Nutro နည်းစနစ်ဖြင့် သွေးစိုက်မှုပေးပေးပေးသော ဝှက်ပျော့ကို ထုတ်လုပ်ခြင်း အခြားဓာတ်များပေးပေးသော သွေးစိုက်မှုအတွင်း ထိခတ်မှုကို ဝှက်ပျော့ကို ဝိသိဒ္ဓိရှိရှိ ထုတ်လုပ်စေပါသည်။