

Herbalmeds

Clinically Tested Herbal Medicines

MEGA We care



BIO-LIFE®

# Sleeping Well for Good Health

*Tidur Lena, Hidup Sihat*

睡眠好，身体好



# 01 Understanding Sleep

## What is Sleep?

We all have a vague idea of what sleep is – sleep is a complex biological process, where one is partially unconscious, but the brain and body functions are still active. It helps your body to rest, restore energy, process new information and stay healthy. Getting enough quality sleep is essential for survival, just like food and water.

### ***Did you know?***

***An individual spends one-quarter to one-third of his/her lifespan sleeping.***



Most adults need about 7-9 hours of nightly sleep. However, statistics suggests that about 67% of adults have sleep disturbances at least once every night. This can be attributed to day-to-day stress, improper work timings, disturbance in the sleep environment, and certain medical conditions. Individuals who experience sleep disruptions for a prolonged period must seek professional help to improve their sleep quality.

Good sleep hygiene, relaxation techniques, regular physical activity, and a healthy diet can help you sleep well.





# Physiological Factors that Control Sleep

The human body has two main systems that regulate sleep – the sleep – wake homeostasis and the circadian alerting system.

## Sleep–wake homeostasis :

This is the body's self-regulating process which builds pressure to sleep based on how long you have been awake; hence, the longer you are awake, the sleepier you feel. It also causes you to sleep more after a period of sleep deprivation.



This comprises of the circadian rhythms, which refer to the daily patterns in physiology and behavior. These rhythms are a part of the body's biological clock (neural structures located in the hypothalamus), which is based on roughly 24-hour day, and control various biological processes, including the sleep–wake cycle. The biological clock responds to light cues and encourages wakefulness during the day and sleepiness at night. It signals to increase hormone melatonin production at night, and stopping it during the day, when it senses light.

## **Did you know?**

**Individuals with total blindness usually have trouble sleeping, as they cannot detect and respond to the light cues.**



# Sleep Problems

Sleep problems are conditions that can hamper sleep or prevent you from getting a restful sleep. This can cause daytime sleepiness and other problems.

Most people have trouble in sleeping from time to time, due to stress, travel, or other temporary disturbances to the normal routine. However, you may have a sleep disorder, if you experience:



Difficulty in sleeping regularly



Tiredness during the day, even if you have slept for seven hours



Decreased ability to perform daily activities

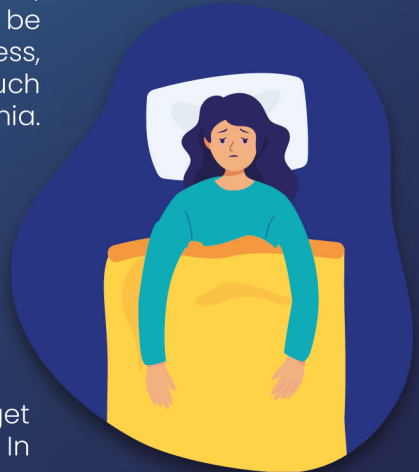
## Let's take a look at some of the sleep problems.

### Inability to sleep

There are nights when you find it hard to fall asleep; you may turn and toss on your bed, hoping to fall asleep anytime soon. This can be caused due to a health condition, stress, coffee intake, jet lag, etc. But if you have such problems regularly, you may have insomnia. Some signs of insomnia include :

- Inability to sleep when tired
- Not getting enough sleep to feel well-rested and refreshed
- Experiencing restless sleep and exhaustion after waking up
- Inability to concentrate
- Having headaches, tensed muscles, and gastrointestinal distress.

Occasional sleep problems usually get resolved within a month with enough rest. In case you think you may be experiencing insomnia, you should visit a doctor.



## Inability to go back to sleep after waking up

Sometimes you may wake up in the middle of the night; these mini-awakenings are common, many of us wake up for up to 20 times an hour, without even noticing them. Most people have observable wake-ups for about two or three per night. But some of you can struggle to go back to sleep for at least 20 – 30 minutes. Such fragmented sleep can affect your sleep quality and quantity, causing daytime sleepiness or sluggishness. Experts call this type of inability to sleep as 'sleep maintenance insomnia'. Many individuals wake up due to a disturbing noise, light coming into their room, or other environmental factors. Symptoms of health conditions like cough due to a lung disease, heartburn due to gastroesophageal reflux diseases, or other conditions can make it difficult to fall asleep.

Thus, identifying what is waking you up in the night, and addressing the issue can help you sleep better.

## Light sleeping

Individuals who wake up due to small disturbances in their sleep environment, may be experiencing light sleeping. These disturbances can be noise, lights outside their window or room, or their partner shifting positions in the bed. Such factors that are out of control can disrupt sleep and makes it difficult for a person to get a good night's sleep. Disturbed sleep or poor quality of sleep can increase your stress, affect memory and concentration, and increase sensitivity to pain. It can also be associated with long-term conditions like hypertension, diabetes, obesity, cardiovascular diseases, etc.

There are several ways light sleepers can get enough sleep. This includes stress reduction techniques, following good sleep hygiene, and blocking noise and light.





# Sleep Quality

Sleep quality refers to how well you are sleeping, or whether your sleep is restful and restorative. The quality of your sleep ensures physical, mental and emotional benefits.



## A good sleep is defined by:

- Falling asleep within 30 minutes or less after getting into bed
- Sleeping through the night, not waking up more than once
- Falling back asleep within 20 minutes, if you wake up
- Feeling rested, restored and energized the next morning

Measuring the quality of sleep is a little more complicated than measuring the sleep quantity (which refers to the duration of sleep). The following four aspects are usually assessed to measure sleep quality:

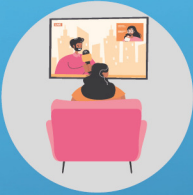
Aspects assessed	Description	Indications for good sleep
Sleep latency	How long it takes to fall asleep after going to bed	Sleeping within 30 minutes or less
Sleep waking	How often you wake up during the night	Not waking up at all or once
Wakefulness	How many minutes you spend awake during the night after you first go to sleep	20 minutes or less of wakefulness
Sleep efficiency	Amount of time you spend actually sleeping	85 percent or more

**Sleep satisfaction is different from sleep quality. The former is a more subjective opinion of how you feel about the sleep you are getting.**



# Measures to Improve Your Sleep Quality

Good sleep quality can be ensured by maintaining sleep hygiene, which is all about practicing good habits to sleep well consistently, as listed below:



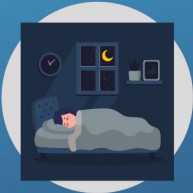
Stop watching television and using phone or computer at least 30 minutes before bedtime



Schedule your sleep time to get at least 7 – 8 hours of sleep



Avoid drinking alcohol within three hours before bedtime



Keep your bedroom dark, quiet, and cool



Go to bed and wake up at the same time every day



Engage in relaxing activities before bed (journaling, listening to audiobook or a warm bath)



Do not eat a large meal before bedtime



Get exposed to sunlight in the morning for 15–30 minutes



Exercise regularly and maintain a healthy diet



Do not have caffeinated drinks five hours before bedtime

# Sleep and Its Effect on Mental Health

Sleep and mental health have a very close relationship. Poor sleep can have a negative impact on your mental health, and a mental health condition can affect your sleep quality and quantity.

Brain activity during sleep has significant effects on emotional and mental well-being. Each sleep stage is associated with increased or decreased activities in different parts of the brain, allowing better learning, thinking and memory. Lack of REM sleep is harmful to the consolidation of positive emotional content, which can influence mood and emotional reactivity.



Conversely, mental health conditions or disorders make it difficult to sleep well. Many individuals diagnosed with depression find it harder to sleep at night, and experience excessive daytime sleepiness. Worry and fear associated with anxiety disorder contribute to racing of the mind (hyperarousal state), which leads to insomnia.

Sleep and mental health are complex problems, which are affected by several factors. Owing to their close association, it can be inferred that improving sleep can have a beneficial impact on mental health and can be a component of treating many psychiatric disorders.





# 02 Sleep: Relationship with Food and Nutrition

We all are well-aware that the type of food we eat affects our health; improper diet and nutrition can lead to conditions like diabetes, obesity, and heart diseases. But did you know that our diet can also impact the quality and quantity of sleep?

Research suggests that food intake can alter sleep patterns, and a short duration of sleep changes the food intake pattern. Let us learn in detail about the sleep and food relationship.



## Nutrition and Its Effect on Sleep Quality

What we eat and when we eat impacts our sleep quality and duration. There are various foods and dietary components that reduce sleep quality.



**Carbohydrate:** Excessive carbohydrate intake and consuming foods with high glycemic indexes can make one feel drowsy, increase the number of times one wakes up in the night, and decrease the amount of deep sleep, thereby impairing sleep quality. Frequent consumption of sugar-sweetened beverages and energy drinks is linked to poor sleep quality.

**Fiber:** Meals or diets including high-fiber foods have found to improve sleep quality.



**Caffeine:** Having caffeine-containing products closer to bedtime can lead to sleep disruptions and makes it difficult to fall asleep. Hence, it is advised to avoid having caffeine before sleeping.



**Alcohol:** If you have alcohol just before sleeping, you may wake up in the middle of the night once the alcohol effects wear off, and you may struggle to sleep again. It also impairs the airway muscle tone, leading to increased blockage of the upper airway, thereby worsening obstructive sleep apnea.

**Water:** Dehydration is associated with fatigue, headaches, muscle cramps, dry mouth and nasal passages, which can disrupt sleep. On the other hand, excess hydration, particularly before bedtime can lead to frequent urination at night and cause interruptions in sleep. Hence a right balance of water intake is required for better sleep.



## Is there a 'best diet' for sleep?

As sleep and nutrition are complex processes which involve numerous interrelated systems of the body, finding a single diet best for sleep becomes challenging. As a general rule, a balanced diet with a variety of fruits and vegetables providing adequate nutrition, helps to sleep better.

According to research, Mediterranean and DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diets improve sleep quality, along with the intended improvement in heart health and decreasing blood pressure, respectively.



## Does sleep play a role in weight loss?

Getting sufficient quality sleep can help in choosing healthy foods over unhealthy ones, adhering to the weight loss plan, reducing overeating, improving energy levels and contributing to more physical activity. Scientific evidence has also found that people lose more weight when they get good sleep.



# Key Natural Ingredients / Herbals that Affect Sleep

Nature has provided us with many herbs and natural substances that provide numerous health benefits, including remedies for sleep problems. A wide range of natural substances and herbs are available, which can be beneficial for sleep. But it is important to know about these products, their effectiveness, their potential side effects, before deciding which herb or natural ingredient to use.

## Valerian

Valerian is a medicinal plant that has been used for over thousand years as a non-addictive sleep aid to promote sleep without causing morning grogginess. It is believed to help people fall asleep faster, wake up less often and have a better sleep quality.

The herb is made using the roots and stems of the valerian plant. Research studies showed that valerian can bind to the gamma-aminobutyric acid (GABA) receptors of our central nervous system which provides mild sedative effect and promotes sleep.

The tea prepared using valerian root and stems, have an unpleasant odor, however, it is available in the form of extracts, tablets, capsules and tinctures. People usually report its effectiveness when it is taken for several weeks.



Scan here to learn more

## Tart cherry juice



Montmorency tart cherry juice has shown to have a positive effect on sleep. Research suggests that cherry juice can increase sleep time and sleep efficiency in the elderly with insomnia. Consumption of tart cherry juice is believed to increase melatonin levels and availability of tryptophan. 100 grams of tart cherries contain about 9 milligrams of tryptophan. However, about 250 to 425 milligrams of tryptophan is required for an individual.

Having a glass of tart cherry juice after a meal of sleep-supporting foods can improve sleep quality and make it easier to fall asleep.



## Lavender

Lavender is recognized for its medicinal properties since medieval times. It helps improve mood disturbances like restlessness, agitation and disturbed sleep.

Research has found that lavender oil holds promise in reducing anxiety and calms the central nervous system for people who experience restlessness and poor sleep quality due to lifestyle stressors.

This is because ingestion of lavender oil can have a calming effect on the brain, allowing better cope with stress and anxiety. Lavender is commonly used in the form of an essential oil, but its dried herb can be used as a tea or kept in the pillow.



Scan here to learn more

## Chamomile

Chamomile is one of the best available options for reducing pain and improving sleep hygiene. Chamomile plants are of two types – German and Roman.

They differ in the combination of active ingredients, thereby causing different effects. German chamomile helps to relieve pain, whereas Roman chamomile essential oil helps to reduce anxiety. Although researchers are not clear about what causes these effects, some studies suggest that an antioxidant – apigenin – may have a role to play. It is believed to reduce anxiety and build a peaceful calm that leads to drowsiness.

Chamomile can be used in the form of tea, capsules, tincture, and essential oil. It can also be combined with other oils such as lavender and neroli essential oil.





# THE POWER OF SLEEP

Are you getting enough of it?



*For difficulty in sleep*



**Lavender Oil**



**Valerian extract**

# 01 Memahami Tidur

## Apa itu Tidur?

Tidur ialah proses biologi yang kompleks, di mana seseorang itu sebahagiannya tidak sedarkan diri, tetapi sebenarnya, fungsi otak dan badan masih aktif. Ia membantu badan untuk berehat, memulihkan tenaga, memproses maklumat baru dan kekal sihat. Tidak dapat dinafikan bahawa tidur yang berkualiti adalah penting untuk tubuh badan kita seperti makan dan minum.

### **Tahukah anda?**

**Setiap individu menghabiskan satu perempat hingga satu pertiga daripada jangka hayatnya untuk tidur!**



Secara umum, orang dewasa memerlukan 7-9 jam tidur. Namun, statistik menunjukkan bahawa kira-kira 67% orang dewasa mengalami gangguan tidur sekurang-kurangnya sekali setiap malam. Ini mungkin disebabkan oleh tekanan seharian, waktu kerja yang tidak teratur, gangguan dalam persekitaran tidur dan sesetengah masalah kesihatan. Individu yang mengalami gangguan tidur untuk tempoh masa yang panjang harus mendapatkan bantuan profesional untuk meningkatkan kualiti tidur mereka.

Tabiat dan persekitaran tidur yang baik, teknik relaksasi, bersenam dengan kerap dan mengamalkan pemakanan yang sihat boleh membantu untuk tidur lena.





# Faktor-Faktor Fisiologi yang Mengawal Tidur

Tubuh manusia mempunyai dua sistem utama yang membantu mengawal tidur – iaitu homeostasis tidur-bangun dan sistem ritma sirkadian.

## Homeostasis tidur-bangun

Ini ialah proses semula jadi tubuh yang menimbulkan rasa untuk tidur berdasarkan tempoh anda berjaga; oleh itu, lebih lama tempoh berjaga, lebih cenderung untuk rasa mengantuk. Ini juga akan menyebabkan anda tidur lebih lama selepas mengalami kekurangan tidur dalam sesuatu tempoh masa.



Ini terdiri daripada ritma sirkadian, yang merujuk kepada corak harian fisiologi dan tingkah laku. Ritma ini adalah sebahagian daripada jam biologi tubuh (struktur neural yang terletak di hipotalamus), yang berdasarkan 24 jam, dan mengawal pelbagai proses biologi tubuh, termasuk kitaran tidur-bangun. Jam biologi tubuh bertindak balas kepada isyarat cahaya dan membuat kita terjaga pada waktu siang dan mengantuk pada waktu malam. Ia memberikan isyarat untuk meningkatkan penghasilan hormon melatonin pada waktu malam, dan memberhentikannya pada waktu siang apabila ia mengesan cahaya.

### **Tahukah anda?**

**Individu yang buta sepenuhnya kebiasaanya sukar untuk tidur, kerana mereka tidak boleh mengesan dan bertindak balas kepada cahaya.**



# Masalah Tidur

Masalah tidur adalah satu keadaan yang boleh mengganggu tidur atau menghalang anda daripada mendapatkan tidur yang berkualiti. Hal ini boleh menyebabkan rasa mengantuk di siang hari dan masalah-masalah lain.

Kebanyakan orang mempunyai masalah tidur dari masa ke semasa, ianya disebabkan oleh stres, melancong, atau gangguan sementara pada rutin harian. Walau bagaimanapun, anda mungkin mempunyai masalah gangguan tidur, sekiranya anda mengalami:



Kerap mengalami kesukaran untuk tidur



Kepenatan pada siang hari, walaupun sudah tidur selama 7 jam



Berasa lesu untuk melakukan aktiviti harian

## Mari lihat beberapa jenis masalah tidur.

### Kesukaran untuk tidur

Ada beberapa malam yang anda rasa sukar untuk tidur; anda mungkin asyik bergerak di atas katil, berharap untuk tidur dengan segera. Hal ini mungkin disebabkan oleh masalah kesihatan, stres, pengambilan kopi, gangguan ritma harian, dan lain-lain lagi. Sekiranya anda kerap menghadapi masalah ini, anda mungkin mengalami masalah insomnia.

Antara tanda-tanda insomnia termasuklah:

- Kesukaran untuk tidur walaupun penat
- Tidak mendapat tidur yang mencukupi untuk berasa cukup rehat dan segar
- Mengalami tidur yang tidak lena dan keletihan selepas bangun dari tidur
- Kesukaran untuk menumpukan perhatian
- Sakit kepala, ketegangan otot dan ketidakselesaan perut



Masalah tidur yang sekali-sekala kebiasaannya akan berakhir dalam tempoh sebulan selepas rehat yang cukup. Sekiranya anda rasa anda mengalami insomnia, anda disarankan untuk berjumpa dengan doktor.



## Kesukaran untuk kembali tidur setelah terjaga

Kadang-kadang anda mungkin terjaga pada tengah malam; tempoh terjaga yang ringkas ini adalah biasa, kebanyakan daripada kita akan terjaga sehingga 20 kali dalam satu jam, tanpa kita sedari. Kebanyakan orang sedar mereka terjaga dua hingga tiga kali pada satu malam. Walau bagaimanapun, sesetengah orang mengalami kesukaran untuk tidur semula sekurang-kurangnya 20-30 minit. Tidur yang kerap terjaga sebegini boleh mempengaruhi kualiti dan kuantiti tidur, ia menyebabkan rasa mengantuk pada siang hari dan kurang cergas. Pakar melabel jenis kesukaran tidur ini sebagai “sleep maintenance insomnia”. Kebanyakan individu yang terjaga disebabkan oleh bunyi bising, cahaya yang masuk ke dalam bilik, atau faktor persekitaran lain. Simptom untuk masalah kesihatan seperti batuk yang disebabkan oleh masalah paru-paru, pedih ulu hati yang disebabkan penyakit refluks gastroesofagus, atau keadaan - keadaan lain boleh menyebabkan kesukaran untuk tidur.

Oleh itu, mengenal pasti apa yang menyebabkan anda terjaga pada waktu malam, dan menanganinya dapat membantu tidur yang lebih baik.

## Tidur ringan

Individu yang bangun disebabkan gangguan kecil di persekitaran tidur, mungkin mengalami tidur ringan. Gangguan ini mungkin disebabkan oleh bunyi, cahaya yang masuk ke tingkap atau bilik, atau pasangan yang kerap menukar posisi tidur. Faktor ini adalah di luar kawalan dan boleh mengganggu tidur dan menjadikan sukar untuk seseorang mendapatkan tidur malam yang baik. Gangguan atau tidur yang tidak berkualiti boleh meningkatkan stres, mengganggu memori dan tumpuan, dan meningkatkan sensitiviti pada kesakitan. Perkara ini juga boleh dikaitkan dengan penyakit jangka panjang seperti hipertensi, diabetes, obesiti, penyakit kardiovaskular, dll.

Terdapat beberapa cara untuk orang yang tidur ringan mendapatkan tidur yang mencukupi. Ini termasuk teknik pengurangan stres, mengikuti rutin tidur yang konsisten, dan menghalang bunyi dan cahaya.





# Kualiti Tidur

Kualiti tidur merujuk kepada berapa lama anda tidur, atau sama ada tidur anda merehatkan dan memulihkan badan. Tidur yang berkualiti dapat memberikan manfaat fizikal, mental dan emosi.



## Definisi tidur yang baik adalah:

- Dapat tidur dalam 30 minit atau kurang selepas baring di atas katil
- Tidur sepanjang malam, tanpa terjaga lebih dari sekali
- Tidur semula dalam 20 minit, sekiranya terjaga
- Berasa mendapat rehat secukupnya, pulih dan rasa bertenaga keesokan pagi

Menilai kualiti tidur adalah lebih rumit berbanding menilai kuantiti tidur (merujuk kepada tempoh tidur). Berikut ialah 4 aspek yang dinilai untuk mengukur kualiti tidur:

Aspek dinilai	Deskripsi	Indikasi untuk tidur yang baik
Latensi tidur (Sleep latency)	Berapa lama untuk mulai tidur selepas baring di atas katil	Tidur dalam tempoh 30 minit atau kurang
Terjaga dari tidur (Sleep waking)	Kekerapan anda bangun pada waktu tidur malam	Tidak terjaga langsung atau sekali sahaja
Terjaga (Wakefulness)	Berapa minit anda terjaga pada waktu malam selepas anda mula tidur	20 minit atau kurang tempoh terjaga
Kecekapan tidur (Sleep efficiency)	Tempoh masa anda benar-benar tidur (tidur lena)	85 peratus atau lebih

**Kepuasan tidur adalah berbeza dengan kualiti tidur. Kepuasan tidur adalah subjektif pada bagaimana anda rasa mengenai tidur anda.**



# Cara-cara untuk Meningkatkan Kualiti Tidur

Kualiti tidur yang baik boleh dipastikan melalui rutin tidur yang rapi, iaitu dengan mengamalkan tabiat yang bagus untuk mendapatkan tidur yang baik secara konsisten, seperti berikut.



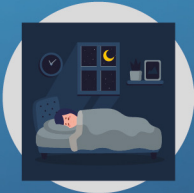
Berhenti menonton televisyen dan menggunakan telefon atau komputer sekurang-kurangnya 30 minit sebelum tidur



Menjadualkan waktu tidur sekurang-kurang 7-8 jam



Elakkan minum minuman beralkohol 3 jam sebelum tidur



Memastikan keadaan bilik gelap, sunyi, dan dingin



Tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari



Melakukan aktiviti yang menenangkan sebelum tidur (menulis journal, mendengar buku audio atau mandian panas)



Jangan makan banyak sebelum tidur



Pendedahan kepada cahaya matahari pada waktu pagi selama 15-30minit



Kerap bersenam dan mengamalkan pemakanan sihat



Tidak mengambil minuman berkafein 5 jam sebelum tidur

# Tidur dan Kesannya pada Kesihatan Mental

Tidur dan kesihatan mental berkait rapat antara satu sama lain. Tidur yang tidak baik boleh memberi kesan yang negatif kepada kesihatan mental, dan keadaan kesihatan mental boleh memberi kesan kepada kualiti dan kuantiti tidur.

Aktiviti otak semasa tidur mempunyai kesan yang ketara terhadap kesejahteraan emosi dan mental. Setiap peringkat tidur berkait dengan peningkatan atau penurunan aktiviti pada bahagian otak yang berbeza, membolehkan pembelajaran, pemikiran dan ingatan yang lebih baik.



Sebaliknya, keadaan atau gangguan kesihatan mental menyebabkan sukar untuk tidur dengan baik. Kebanyakan individu yang menghidapi depresi merasakan mereka sukar untuk tidur pada waktu malam, dan mengalami rasa mengantuk yang berlebihan pada waktu siang. Kerisauan dan ketakutan yang berkaitan dengan gangguan kebimbangan (anxiety disorder) menyumbang kepada fikiran bercelaru (keadaan hiperarous "hyperarousal state"), menjerumus kepada insomnia.

Tidur dan kesihatan mental ialah masalah yang kompleks, yang mana dipengaruhi oleh beberapa faktor. Disebabkan ianya berkait rapat, boleh disimpulkan bahawa dengan perbaiki tidur, ianya boleh memberi kesan yang baik kepada kesihatan mental dan boleh menjadi komponen untuk merawat banyak gangguan psikiatri.





# 02 Tidur: Hubungan dengan Makanan dan Nutrisi

Kita semua sedia maklum bahawa jenis makanan yang kita makan mempengaruhi kesihatan kita; diet dan pemakanan yang tidak betul boleh membawa kepada keadaan seperti diabetes, obesiti dan penyakit jantung. Tetapi tahukah anda bahawa diet kita juga boleh memberi kesan kepada kualiti dan kuantiti tidur?

Penyelidikan mencadangkan bahawa pengambilan makanan boleh mengubah corak tidur, dan tempoh tidur yang singkat mengubah corak pengambilan makanan. Mari kita pelajari secara terperinci tentang hubungan antara tidur dan makanan.



## Pemakanan dan Kesannya terhadap Kualiti Tidur

Apa yang kita makan dan waktu kita makan mempengaruhi kualiti dan tempoh tidur kita. Terdapat pelbagai makanan dan komponen pemakanan yang mengurangkan kualiti tidur.



**Karbohidrat:** Pengambilan karbohidrat yang berlebihan dan mengambil makanan dengan indeks glisemik tinggi boleh menyebabkan seseorang berasa mengantuk, meningkatkan bilangan seseorang bangun pada waktu malam, dan mengurangkan tempoh tidur yang nyenyak, sekali gus menjejaskan kualiti tidur. Pengambilan minuman manis dan minuman tenaga yang kerap telah dikaitkan dengan kualiti tidur yang kurang baik.

**Serat:** Makanan atau diet yang termasuk makanan berserat tinggi didapati meningkatkan kualiti tidur.



**Kafein:** Pengambilan produk yang mengandungi kafein menghampiri waktu tidur boleh menyebabkan gangguan tidur dan kesukaran untuk tidur. Oleh itu, anda dinasihatkan untuk mengelakkan pengambilan kafein sebelum tidur.



**Alkohol:** Jika anda minum alkohol sejurus sebelum tidur, anda mungkin bangun pada tengah malam sebaik sahaja kesan alkohol hilang, dan anda mungkin sukar untuk tidur semula. Ia juga menjejaskan nada otot saluran pernafasan, menyebabkan peningkatan penyumbatan saluran pernafasan atas, dengan itu memburukkan apnea tidur obstruktif.

**Air:** Dehidrasi dikaitkan dengan keletihan, sakit kepala, kekejangan otot, kering pada mulut dan saluran hidung, yang boleh mengganggu tidur. Sebaliknya, penghidratan yang berlebihan, terutamanya sebelum tidur boleh menyebabkan kerap membuang air kecil pada waktu malam dan menyebabkan gangguan tidur. Oleh itu, pengambilan air yang seimbang penting untuk tidur yang lena.



## Adakah terdapat 'diet terbaik' untuk tidur?

Memandangkan tidur dan pemakanan adalah proses kompleks yang melibatkan pelbagai sistem di dalam badan, mencari diet terbaik untuk tidur adalah mencabar. Secara amnya, pelbagai buah-buahan dan sayur-sayuran menyediakan nutrisi yang mencukupi untuk membantu tidur lebih nyenyak.

Menurut penyelidikan, diet Mediterranean dan DASH (Pendekatan Pemakanan untuk Menghentikan Hipertensi) meningkatkan kualiti tidur, bersama-sama dengan meningkatkan kesihatan jantung serta menurunkan tekanan darah.



## Adakah tidur memainkan peranan dalam pengurangan berat badan?

Mendapatkan tidur berkualiti yang mencukupi membantu dalam pemilihan makanan yang sihat berbanding tidak sihat, mematuhi pelan penurunan berat badan, mengurangkan makan berlebihan, meningkatkan paras tenaga dan menyumbang kepada lebih banyak aktiviti fizikal. Bukti saintifik juga mendapati bahawa orang kehilangan lebih banyak berat badan apabila mereka mendapat tidur yang cukup.





# Bahan / Herba Semula Jadi Utama yang Mempengaruhi Tidur

Alam telah membekalkan kita dengan pelbagai jenis herba dan bahan semula jadi yang memberikan banyak manfaat kesihatan, termasuk remedi untuk masalah tidur. Terdapat pelbagai bahan dan herba semula jadi yang mungkin boleh membantu untuk tidur. Walau bagaimanapun, penting untuk kita mengetahui mengenai produk ini, keberkesanannya, kesan sampingan yang mungkin ada, sebelum membuat keputusan untuk memilih herba atau bahan semula jadi yang mahu digunakan.

## Valerian

Valerian ialah tumbuhan ubatan yang telah digunakan lebih seribu tahun untuk menggalakkan tidur tanpa menyebabkan grogi pada waktu bangun. Herba ini dipercayai dapat membantu untuk tidur dengan lebih cepat, mengurangkan terjaga ketika tidur, dan tidur dengan lebih baik.

Herba ini dibuat menggunakan bahagian akar dan batang daripada pokok valerian. Kajian penyelidikan menunjukkan bahawa valerian boleh mengikat reseptor asid gamma-aminobutyric (GABA) sistem saraf pusat kita yang memberikan kesan sedatif ringan dan menggalakkan tidur.

Teh yang disediakan daripada akar dan batang valerian, mempunyai bau yang kurang menyenangkan, walau bagaimanapun, ia boleh didapati dalam bentuk jenis ekstrak, tablet, kapsul dan tinktur. Kebanyakan orang menyatakan keberkesanannya setelah mengambil selama beberapa minggu.



Imbas di sini  
untuk mengetahui  
lebih lanjut

## Jus Ceri Tart



Jus ceri tart Montmorency dikatakan mempunyai kesan yang positif pada tidur. Kajian menyatakan bahawa jus ceri boleh meningkatkan tempoh tidur dan kecekapan tidur di kalangan orang tua yang mengalami insomnia. Pengambilan jus ceri tart dipercayai boleh meningkatkan paras melatonin dan ketersediaan triptofan. 100 gram ceri tart mengandungi lebih kurang 9 miligram triptofan. Walau bagaimanapun, lebih kurang 250-425 miligram triptofan diperlukan oleh setiap individu.

Minum segelas jus ceri tart selepas makan makanan yang boleh membantu tidur dapat meningkatkan kualiti tidur dan lebih mudah untuk tidur.



## Lavender

Lavender diiktiraf dengan khasiat perubatannya sejak zaman pertengahan. Ia dapat tenangkan minda dan mengurangkan gangguan mood seperti kegelisahan, kerisauan dan gangguan tidur.

Penyelidikan telah mendapati bahawa minyak lavender boleh mengurangkan kebimbangan dan menenangkan sistem saraf pusat bagi orang yang mengalami kegelisahan dan kualiti tidur yang lemah akibat tekanan gaya hidup.

Ini kerana pengambilan minyak lavender boleh memberi kesan menenangkan pada otak, membolehkan mengatasi tekanan dan kebimbangan dengan lebih baik. Lavender kebiasaannya digunakan dalam bentuk minyak pati (essential), tetapi herba kering boleh digunakan sebagai teh atau disimpan dalam bantal.



Imbas di sini  
untuk mengetahui  
lebih lanjut

## Chamomile

Chamomile adalah salah satu pilihan terbaik untuk mengurangkan sakit dan menambah baik rutin tidur. Terdapat dua jenis pokok chamomile—Jerman dan Roman.

Kedua-duanya berbeza pada kombinasi bahan aktif, menyebabkan mereka mempunyai kesan yang berlainan. Chamomile dari Jerman membantu melegakan kesakitan, manakala minyak pati chamomile dari Roman membantu mengurangkan kebimbangan (anxiety). Walaupun penyelidik tidak jelas dengan apa yang menyebabkan kesan ini, sesetengah kajian mencadangkan bahawa antioksidan – apigenin – mungkin memainkan peranan. Ia dipercayai membantu mengurangkan kebimbangan dan meningkatkan ketenangan yang mendorong rasa mengantuk.

Chamomile boleh digunakan dalam bentuk teh, kapsul, tinktur dan minyak pati. Ia juga boleh dicampurkan dengan minyak lain seperti minyak pati lavender dan neroli.

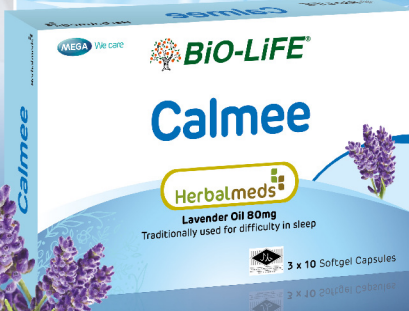


# KEPENTINGAN TIDUR

Adakah anda dapat tidur yang mencukupi?



*Digunakan secara tradisional untuk kesukaran tidur*



**Ekstrak lavender**



**Ekstrak valerian**

# 01 了解睡眠

## 什么是睡眠

睡眠是一个复杂的生物过程，人处于部分无意识状态，但大脑和身体功能仍然活跃。它可以帮助您的身体休息、恢复能量、处理新信息并维持健康。获得充足的优质睡眠对于生存至关重要，就像食物和水一样的重要。

### 您知道吗？

人一生中有四分之一到三分之一的时间都在睡眠中度过。



大多数成年人每晚需要大约7至9小时的睡眠时间。然而，统计数据显示，约67%的成年人每晚至少出现一次睡眠障碍。这可能是由于日常压力、工作时间不当、睡眠环境干扰以及某些医疗状况造成的。长期经历睡眠中断的人必须寻求专业帮助来改善睡眠质量。

良好的睡眠习惯、放松技巧、规律的身体活动和健康的饮食可以帮助您睡个好觉。





## 掌控睡眠的生理因素

人体有两个调节睡眠的主要系统，分别为“睡眠-觉醒稳态”和“日夜节律”系统。

### 睡眠-觉醒稳态:

这是身体自我调节的过程，依据您清醒的时间来累积睡眠的驱动力；因此，您清醒的时间越长，您就会越感觉到困乏。这也会让您在经历睡眠不足后而睡得更多



这包含了对于日夜的节律，指的是日常生理和行为的模式。这些节律属于人体生理时钟的一部分（位于下丘脑的神经结构），以大约一天24小时为周期，掌控着各种生理程序，包括睡眠-觉醒周期。生理时钟对光照产生反应，在白天时促使清醒，晚上则促使睡眠。在夜间时它发出信号提高褪黑激素的生产，在白天感受到光照后就会发出停止生产的信号。

### 您知道吗？

完全失明的人通常有着睡眠障碍，因为他们无法感应光照。



## 睡眠问题

睡眠问题是您的睡眠受到阻碍或妨碍到您获得安稳睡眠的状况。这可能会引发白天嗜睡和其它问题。

因为压力，旅行，或着其它暂时性改变日常生活规律的行为，导致很多人偶尔都会面对睡眠困扰。然而，如果您正经历着以下情况，您或许患有睡眠障碍：



经常难以入睡



即使已经睡了7小时，  
但白天仍觉得疲倦



日常活动的表现下降

## 来看看一些睡眠问题的状况：

### 无法入睡

有时候您会感到难以入睡；您或许在床上翻来覆去，期望着能尽快入睡。这种状况可能由健康状况、压力、咖啡因摄入量、时差反应等等的因素所导致。但如果您经常出现这样的情况，您可能是面对着失眠问题。一些失眠的迹象包括：

- 疲倦时无法入睡
- 睡眠不足而无法获得充分休息和感到精神充沛
- 睡眠不安稳，醒来后感到疲惫
- 无法集中注意力
- 感觉头痛、肌肉紧绷和肠胃不适



偶尔的睡眠问题通常在获得充分休息后，一个月内能得到改善。如果您认为自己可能经历着失眠，应该去见医生。

## 醒来后无法再入睡

有时您或许会在半夜醒来；这些短暂的觉醒很常见，许多人在一小时里会醒来多达20次，甚至没有意识到有这个状况。大多数人都会意识到自己每晚会醒来两到三次。但有些人可能在20至30分钟内依然难以重新入睡。这种零碎式的睡眠过程会影响您的睡眠品质和时间，导致白天嗜睡或精神不振。专家称这种无法入睡的情况为“睡眠中断式失眠”。许多人会因为扰人的噪音、灯光照射进房间或其它环境因素而醒过来。一些健康状况所引发的症状，比如肺部疾病所引起的咳嗽，胃食道反流疾病所引起的胃灼热，或者其它健康状况也可导致难以入睡。

因此，确定并解决导致您夜间醒来的原因，可帮助您睡得更好。

## 浅睡眠

那些因为睡眠环境中有轻微干扰就会醒来的人，可能有着浅睡眠。这些干扰可以是来自噪音、窗外或房外的灯光、或者伴侣改变睡姿时的动作。这些无法掌控的因素可干扰睡眠，让人难以获得好眠。睡眠障碍或睡眠品质差会增加压力、影响记忆力和专注力、以及提高对于疼痛的敏感度。这还可能与慢性疾病息息相关，如高血压、糖尿病、肥胖、心血管疾病等等。

有几种方法可让浅眠的人获得充足的睡眠。这包括了减压技巧、维持良好的睡眠习惯，及隔绝噪音和光线。





# 睡眠品质

睡眠品质意味着您是否睡得好，或者您的睡眠是否安稳及具有恢复性。您的睡眠品质决定了身心及情绪健康。



## 良好睡眠的定义是:

- 躺在床上后30分钟以内就能入睡
- 整夜都安好入睡，醒来不超过一次
- 即使有醒来，也能在20分钟以内重新入睡
- 第二天早上醒来时，感觉休息充足、恢复了活力、感觉精力充沛

测量睡眠品质比测量睡眠量(睡眠的持续时间)更为复杂。以下是一般用来测量睡眠品质的四个评估方面:

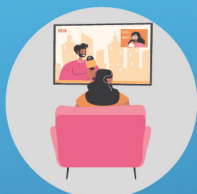
评估方面	含义	良好睡眠的指标
入睡潜伏期	躺在床上后需要多久时间才能入睡	在30分钟以内就能入睡
睡眠中苏醒	您在夜间醒来的频率	没有夜起或只有一次
清醒状态	当您一开始入睡后，您夜间醒来有多少分钟	少于20分钟的清醒状态
睡眠效率	您实际在睡眠的时间	85%或更多

睡眠满意度和睡眠品质是不相同的。前者是您对于所获得的睡眠更为主观的感受



# 改善睡眠品质的措施

维持睡眠习惯可确保良好的睡眠品质，即养成良好习惯以保持优质睡眠，就如以下所示。



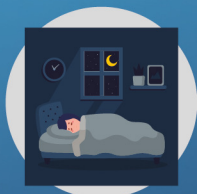
睡前的至少30分钟  
停止看电视、使用手机  
或电脑



安排至少能获得7至8小时  
的睡眠时间



睡前三小时内  
避免饮酒



让睡房环境保持暗沉、  
安静和凉爽



每天在同一时间  
入睡和起床



睡前进行放松活动  
(写日记、聆听有声书籍、  
或洗个热水澡)



避免在睡前吃大餐



在早晨的阳光下  
曝晒15-30分钟



经常锻炼身体  
并培养健康饮食



在临睡前五小时内  
避免饮用含咖啡因的饮料

## 睡眠对心理健康的影响

睡眠与心理健康有着非常密切的关系。睡眠不佳会对您的心理健康产生负面影响，心理健康会影响您的睡眠品质和数量。

睡眠期间的大脑活动对情绪和心理健康有着显著影响。每个睡眠阶段都与大脑不同部位的活动增加或减少相关从而可以更好地学习、思考和记忆。



相反，心理健康状况或障碍会使人难以入睡。许多被诊断患有抑郁症的人发现晚上难以入睡，并且白天过度嗜睡。与焦虑症相关的担忧和恐惧会导致思维加速（过度警觉状态），从而导致失眠。

睡眠和心理健康是复杂的问题，受到多种因素的影响。由于它们之间的密切联系，可以推断改善睡眠可以对心理健康产生有益的影响，并且可以成为治疗许多精神疾病的一个组成部分。



## 02 睡眠：与食物和营养的关系

我们都知道所摄取的食物会影响我们的健康；饮食和营养不当会导致糖尿病、肥胖和心脏病等疾病。但您知道我们的饮食也会影响睡眠的品质和数量吗？

研究显示食物摄取量可以改变睡眠模式，而短暂的睡眠会改变食物摄取模式。让我们详细了解睡眠和食物之间的关系。



### 营养及其对睡眠品质的影响

我们吃什么和什么时候吃会影响我们的睡眠品质和时长。有许多食物和饮食成分会降低睡眠品质。



**碳水化合物：**碳水化合物摄入过多及摄取高升糖指数的食物，会使人昏昏欲睡，夜间醒来次数增多，深度睡眠时间减少，从而影响睡眠品质。经常饮用含糖饮料和能量饮料也与睡眠品质差有关。

**膳食纤维：**研究显示摄取高纤维食物的饮食习惯可以改善睡眠品质。



**咖啡因：**临近就寝时间饮用含咖啡因的产品可能会导致睡眠被干扰并难以入睡。因此，建议睡前避免摄入咖啡因。



**酒精:** 如果您在睡觉前饮酒，一旦酒精效应消失，您可能在半夜醒来，并且可能会难以再次入睡。它还会损害气道肌肉张力，增加上呼吸道阻塞风险，从而使阻塞性睡眠呼吸暂停变得更严重。

**水:** 缺水会导致疲劳、头痛、肌肉抽筋、口干和鼻道干燥，这些都会干扰睡眠。另一方面，饮水过量，尤其是发生在睡前，可能会导致夜间尿频并打断睡眠。因此，为了更好的睡眠质量，需要适当的饮水。



## 有没有一种促进睡眠的“最佳饮食”？

由于睡眠与营养是复杂的过程，当中涉及身体许多相互关联的系统，因此想找到对睡眠最佳的单一饮食变得具有挑战性。一般来说，均衡饮食，摄取提供充足营养的各种水果及蔬菜，有助于睡得更好。根据研究显示，地中海饮食和终止高血压膳食疗法（DASH）饮食可改善睡眠质量，并有助于改善心脏健康和降低血压。



## 睡眠对体重管理有作用吗？

获得充足的优质睡眠有助于选择健康的食物、坚持减重计划、减少暴饮暴食、提高能量水平并促进更多的身体活动。科学研究发现，睡眠良好的人可以更好地减重。



# 影响睡眠的关键天然成分/草药

大自然有着很多草药和天然成分，提供了我们各类的健康益处，包括针对睡眠问题。能帮助睡眠的天然成分和草药有许多选择。但在决定使用哪种草药和天然成分之前，首先要对这些产品有所了解，它们的有效性、潜在副作用。

## 缬草 (Valerian)

缬草是一种药用植物，已被使用了一千多年为一种非成瘾性的睡眠辅助草药，既能促进睡眠且不会有昏睡副作用。它被据信可帮助更快入睡，减少夜间苏醒次数，和睡得更好。

这类草药使用了缬草的根和茎的部分。研究表明，缬草可以与中枢神经系统的  $\gamma$ -氨基丁酸 (GABA) 受体结合，从而提供温和的镇静作用并促进睡眠。

使用缬草根茎泡成的茶会有着难闻的气味。不过，它也有着其它形式，如提取物、片剂、胶囊和酊剂。一般上服用了几个星期后就能看到显著效果。



请扫描以了解详情

## 樱桃汁



蒙莫朗西酸樱桃汁已被证实对睡眠带来良好效益。研究显示樱桃汁可增加失眠老年人的睡眠时间和睡眠效率。

服用酸樱桃汁被据信可提高褪黑激素水平和色氨酸的可用性。每100克酸樱桃含有大约9毫克的色氨酸。而一个人所需的色氨酸大约是250 - 425毫克。

吃了有助于睡眠的食物后再来一杯酸樱桃汁可改善睡眠品质，让您更容易入睡。



## 薰衣草

至中世纪以来，薰衣草就因其天然药用特性而受到认可。它有助于改善情绪为题，如烦躁，焦虑和睡眠问题。

研究发现，薰衣草油可帮助镇静中枢神经系统和缓解焦虑，减少因生活方式压力因素而焦躁不安和睡眠质量差的人的焦虑。

这是因为摄入薰衣草油可以对大脑产生镇静作用，从而更好地应对压力和焦虑。薰衣草一般的使用方式为精油类，其实也可以利用其干燥药草作为茶饮或放在枕头里。



请扫描以了解详情

## 洋甘菊

在各类减轻疼痛和改善睡眠卫生的方式里，洋甘菊是最佳选择之一。洋甘菊有两个种类 - 德国洋甘菊和罗马洋甘菊。它们的分别在于其活性成分组合，所以带来不同功效。德国洋甘菊有助于缓解疼痛，而罗马洋甘菊精油则帮助减轻焦虑。

虽然研究人员依然不能确定是什么带来这些效果，但某些研究提议了或许是当中的抗氧化成分 - 芹菜素的功效。它被指有助于减少焦虑和提升平静感，从而引发睡意。

洋甘菊可作为茶饮，也能以胶囊、酞剂和精油的方式使用。它还可以与其它精油（比如薰衣草和橙花精油）一起混合使用。



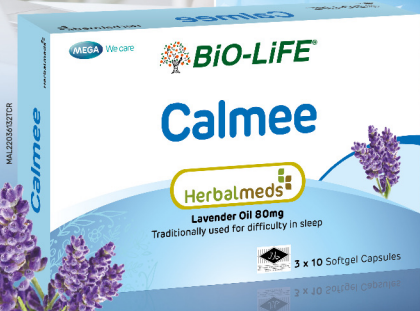


# 睡眠的重要性

您的睡眠是否充足



传统上用于睡眠困难



薰衣草萃取物



缬草萃取物



## References / Rujukan / 参考

1. Healthy Sleep. NIH National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/healthysleep.html>. Accessed on 9th September, 2022.
2. Sleep Basics. Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/12148-sleep-basics>. Accessed on 9th September, 2022.
3. Brain Basics: Understanding Sleep. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. <https://www.ninds.nih.gov/healthinformation/patient-caregiver-education/brain-basics-understanding-sleep>. Accessed on 9th September, 2022.
4. The Science of Sleep: Understanding What Happens When You Sleep. Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-science-of-sleep-understanding-what-happens-when-you-sleep>. Accessed on 9th September, 2022.
5. Institute of Medicine (US) Committee on Sleep Medicine and Research; Colten HR, Altevogt BM, editors. Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. Washington (DC): National Academies Press (US); 2006. 2. Sleep Physiology.
6. How Sleep Works. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works>. Accessed on 9th September, 2022.
7. Common Sleep Disorders. Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/11429-common-sleep-disorders>. Accessed on 9th September, 2022.
8. Sleep Disorders and Problems. <https://www.helpguide.org/articles/sleep/sleep-disorders-and-problems.htm>. Accessed on 9th September, 2022.
9. Sleep. NHS. <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep/>. Accessed on 9th September, 2022.
10. How to Diagnose & Treat the 5 Most Common Sleep Disorders? American Association of Sleep Technologists. <https://www.aastweb.org/blog/how-to-diagnose-treat-the-5-most-common-sleep-disorders>. Accessed on 9th September, 2022.
11. Up in the Middle of the Night? How to Get Back to Sleep. Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/up-in-the-middle-of-the-night-how-to-get-back-to-sleep>. Accessed on 9th September, 2022.
12. How to Fall Back Asleep After Waking in the Night. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-faqs/how-to-fallback-asleep>. Accessed on 9th September, 2022.
13. 4 Simple Steps to Get You Back to Sleep Fast. Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/5-strategies-that-will-helpyou-get-back-to-sleep/>. Accessed on 9th September, 2022.
14. Types of Insomnia. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/types-of-insomnia>. Accessed on 9th September, 2022.
15. Light Sleeper: What It Means and What To Do About It? Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/light sleeper#:~:text=What%20is%20a%20light%20sleeper,all%20wake%20a%20light%20sleeper>. Accessed on 9th September, 2022.
16. What is sleep quality? The National Sleep Foundation. <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/>. Accessed on 9th September, 2022.
17. How to determine poor sleep quality? Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/how-to-determine-poor-qualitysleep>. Accessed on 9th September, 2022.
18. Healthy Sleep Habits. American Academy of Sleep Medicine. <https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>. Accessed on 9th September, 2022.
19. How to cope with sleep problems? <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleepproblems/about-sleep-and-mental-health/#:~:text=There%27s%20a%20close%20relationship%20between,Worrying%20leads%20to%20poor%20sleep>. Accessed on 9th September, 2022.
20. Mental Health. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/mental-health>. Accessed on 9th September, 2022.
21. Sleep and Mental Health. Harvard Health Publishing. [https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/sleep-and-mentalhealth](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/sleep-and-mentalhealth). Accessed on 9th September, 2022.
22. Nutrition and Sleep. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/nutrition>. Accessed on 29th September, 2022.
23. Crispim CA, Zimberg IZ, dos Reis BG, Diniz RM, Tufik S, de Mello MT. Relationship between food intake and sleep pattern in healthy individuals. *J Clin Sleep Med*. 2011 Dec 15;7(6):659-64.
24. Diet and Exercise and Sleep. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/diet-exercise-sleep>. Accessed on 29th September, 2022.
25. The Link Between Nutrition and Sleep. National Sleep Foundation. <https://www.thensf.org/the-link-between-nutrition-and-sleep/>. Accessed on 29th September, 2022.
26. Hydration and Sleep. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/nutrition/hydration-and-sleep#:~:text=Dehydration%20may%20create%20barriers%20to,may%20lead%20to%20sleep%20interruptions>. Accessed on 29th September, 2022.
27. Is It Healthy To Drink Water Before Bed? Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/drink-water-before-bed/>. Accessed on 29th September, 2022.
28. Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehling W. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med*. 2006 Dec;119(12):1005-12.
29. Valerian Root for Sleep. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-aids/valerian-root>. Accessed on 29th September, 2022.
30. Valerian. Mount Sinai. <https://www.mountsinai.org/health-library/herb/valerian>. Accessed on 29th September, 2022.
31. Hadley S, Petry JJ. Valerian. *Am Fam Physician*. 2003 Apr 15;67(8):1755-8.
32. Natural Sleep Aids. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-aids/natural-sleep-aids>. Accessed on 29th September, 2022.
33. Sleep Benefits of Tart Cherry Juice. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/nutrition/tart-cherry-juice>. Accessed on 29th September, 2022.
34. Losso JN, Finley JW, Karki N, Liu AG, Prudente A, Tipton R, Yu Y, Greenway FL. Pilot Study of the Tart Cherry Juice for the Treatment of Insomnia and Investigation of Mechanisms. *Am J Ther*. 2018 Mar/Apr;25(2):e194-e201.
35. Howatson, Glyn & Bell, Phillip & Tallent, Jamie & Middleton, Benita & McHugh, Malachy & Ellis, Jason. (2011). Effect of tart cherry juice (Prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality. *European journal of nutrition*. 51. 10.1007/s00394-011-0263-7.
36. Kouli Vand PH, Khaleghi Ghadiri M, Gorji A. Lavender and the nervous system. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013;2013:681304. doi: 10.1155/2013/681304. Epub 2013 Mar 14.
37. The Best Essential Oils for Sleep. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/best-essential-oils-for-sleep>. Accessed on 29th September, 2022.
38. Abdullhazadeh M, Matouropour P, Najji SA. Investigation effect of oral chamomilla on sleep quality in elderly people in Isfahan: A randomized control trial. *J Educ Health Promot*. 2017 Jun 5;6:53.
39. The Best Teas to Drink for Your Health. Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/teas-for-health/>. Accessed on 29th September, 2022.





**WE ARE GOING  
DIGITAL**

**GET MEGA Bio-LiFE MEMBERSHIP**  
Are you MEGA Bio-LiFE Regular Users?



**Scan to  
learn more!**