

คาโมมายล์ (Chamomile)

ดอกคาโมมายล์ถูกนำมาทำเป็นชาเพื่อช่วยการนอนหลับมาแต่โบราณ เพราะฤทธิ์ในการช่วยให้สงบ และผ่อนคลาย สารออกฤทธิ์ในคาโมมายล์ มีชื่อว่า อพิจินิน (Apigenin) ซึ่งจับกับตัวรับเบนโซไดอะซีปีน (Benzodiazepine Receptors) ในสมอง ซึ่งรู้จักกันดีในชื่อของ ยากล่อมประสาทกลุ่มแวลีเยียม และจับกับตัวรับกาบ้า (GABA Receptors) ในสมอง มีผลลดอาการวิตกกังวล และช่วยให้ง่วง



References :

- 1.Watanabe M, Maemura K, Kanbara K, Tamayama T, Haya-saki H (2002). "GABA and GABA receptors in the central nervous system and other organs". In Jeon KW. Int. Rev. Cytol. International Review of Cytology : 213
- 2.Fernstrom JD (1983). "Role of precursor availability in control of monoamine biosynthesis in brain". Physiological Reviews. 63 (2): 484-546.
- 3.Sarris, J; Panossian, A; Schweitzer, I; Stough, C; Schol-ey, A (December 2011). "Herbal medicine for depression, anxiety, and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence". European Neuropsychopharmacol-ogy. 21 (12): 841-860.

ด้วยความปรารถนาดีจาก

NutraHerbal®

นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



Thaidham Alliance Ltd.
The Innovation of Health & Beauty

ผู้นำนวัตกรรมสุขภาพ และความงาม

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ไทยธัม อัลไลแอนซ์ จำกัด
โครงการพรีเมียม เพลส เลขที่ 21/281-284
ช.นวลจันทร์ 50 แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กทม. 10230
โทร. 02-363-7699 แฟกซ์ 02-363-4422
ID Line : @thaidham www.thaidham.com

สนใจสอบถามปัญหาสุขภาพ และความงามที่
thaidhamalliance@hotmail.com



**เพราะการนอนหลับ
เป็นสิ่งสำคัญ**



บูทราฮอร์บีล

นวัตกรรมอาหารเสริมโดยแพทย์ และเภสัชกร



Thaidham Alliance Ltd.
The Innovation of Health & Beauty

เพราะการนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญ

การนอนไม่หลับ (Insomnia) เป็นความผิดปกติในการนอน เช่น การนอนยาก ไม่่วงเมื่อถึงเวลานอน นอนหลับไม่สนิท นอนแล้วตื่นกลางดึก ตื่นแล้วกลับไปนอนไม่ได้อีก หรือแม้จะรู้สึกอ่อนเพลีย เพียงใดก็ไม่สามารถนอนหลับได้ กลายเป็นปัญหาเรื้อรังที่รบกวนจิตใจ และกระบวนการทำงานของร่างกาย ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์กับตนเอง และผู้อื่น

สารอาหารที่ช่วยการนอนหลับมีหลายชนิด ซึ่งการช่วยการนอนหลับมีตั้งแต่การปรับพฤติกรรมการนอน ไม่ให้เกินเตียงตื่น การเข้านอนในเวลาประจำ การเว้นช่วงเวลาของการรับประทานอาหารมื้อสุดท้าย ให้ห่างจากระยะเวลาในการเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง การใช้สารอาหารช่วยการนอนหลับ โดยไม่ต้องใช้ยานอนหลับ เช่น กลุ่มสารอาหารต่อไปนี้

สารสกัดจากข้าว

ในส่วนจมูกข้าว และรำข้าว ให้สารกาบ้า (GABA) และทริптоเฟน (Tryptophan) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทในสมองที่ช่วยทำให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย และช่วยให้หลับ

กาบ้า (GABA : Gamma-Aminobutyric Acid)

เป็นสารสื่อประสาทซึ่งสมองของเราผลิตได้เอง มีฤทธิ์ทำให้สงบ และผ่อนคลาย คลายเครียด ช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น และช่วยให้หลับสนิทตลอดคืน ในสมองของเรามีตัวรับ GABA (GABA Receptors) ซึ่งยาคลายเครียด และยาช่วยการนอนหลับหลายชนิดจะออกฤทธิ์โดยการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของ GABA และมีสารอาหารจากธรรมชาติหลายชนิด ที่มีกลไกการทำงานเช่นเดียวกับกลุ่มยาคลายเครียด และช่วยให้หลับ ตัวอย่างเช่น แร่ธาตุแมกนีเซียม แอล อาร์จินีน และโสมอเมริกา (American Ginseng)

GABA ในธรรมชาติพบในอาหารหลายชนิด เช่น ชาเขียว ชาอู่หลง ชาดำ โยเกิร์ต ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง และถั่วหลายชนิด เช่น วอลนัท อัลมอนด์ เมล็ดทานตะวัน ปลา มะนาว มะเขือเทศ ผักโขม บล๊อคเคอร์รี่ มันฝรั่ง โกโก้ และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่



ทริптоเฟน (Tryptophan)

เป็นกรดอะมิโนจำเป็นที่ร่างกายไม่สามารถผลิตได้เอง จำเป็นจะต้องได้รับจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต นม โยเกิร์ต เนื้อแดง ไข่ เนื้อไก่ เนื้อปลา งา อัลมอนด์ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง สาหร่ายสไปรูลิना กัญชง ถั่วต่างๆ และซ็อกโกแลต ทริптоเฟนถูกดูดซึมได้ดีจากทางเดินอาหาร และเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเปลี่ยนเป็น 5-HTP (5-Hydroxytryptophan) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของสารสื่อประสาทสำคัญในสมอง คือ ซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งช่วยให้สงบ และผ่อนคลาย และฮอร์โมนเมลาโทนิน ซึ่งช่วยให้หลับ สารทริптоเฟน และกาบ้า ออกฤทธิ์ร่วมกันในการลดช่วงเวลาก่อนการนอนหลับ มีผลให้หลับง่าย และหลับเร็วขึ้น ช่วยให้หลับยาว และหลับลึกขึ้น

ทีอานีน (Theanine)

เป็นกรดอะมิโนที่ให้ความสงบ และผ่อนคลาย มีมากในชาเขียว ทีอานีนผ่านเยื่อหุ้มสมองได้ และทำให้สัดส่วนของสารสื่อประสาทในสมองเปลี่ยนไป ทำให้มีคลื่นอัลฟาแห่งความสงบ และผ่อนคลายมากขึ้น โดยปราศจากอาการง่วงซึม และไม่รบกวนกระบวนการคิดของสมอง การรับประทานทีอานีนทำให้เพิ่มปริมาณ กาบ้า (GABA) ในสมอง และยังเพิ่มปริมาณสารสื่อประสาทโดปามีน ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ที่ดีขึ้น

