



# 「深睡寶寶手冊」

Version: 2.0



## 深睡養生科學

FDA . NIH

有效成分報告

# 功效成份

- 1 導入深度睡眠
- 2 提升睡眠質素
- 3 放鬆身腦緊張
- 4 減少多夢易醒
- 5 獲得深睡養生

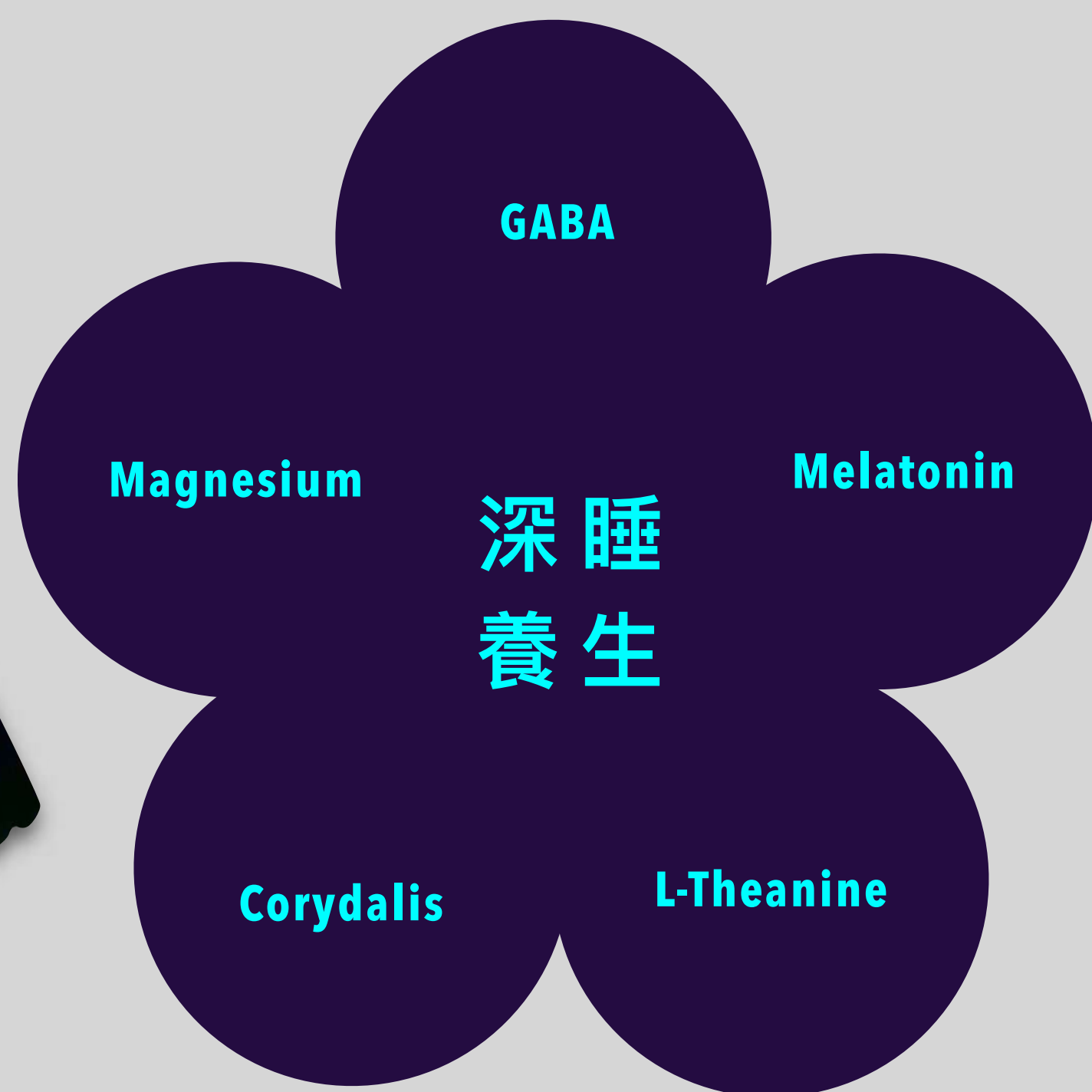
28日提升自癒力免疫力

5合1配方 香港製造

MADE IN HK



口碑好!



— 深 睡 養 生 科 學 —

FDA . NIH 國際研究文獻支持 GABA, Melatonin, Magnesium, Corydalis, & L-Theanine 有效成分報告

# 每晚2粒 不再失眠

如果半夜醒來您可以再食1粒入睡

深睡寶寶 ... 導入深度睡眠 . 深睡養生

\* 不是安眠藥 \*

\* 是保健食品不依賴 ... 放心食用 \*

- 需服用 3 晚調養
- 第 4 晚開始導入深度睡眠
- 有些人仕會第 1 晚已經見效

您一食 ... 讓您深睡有如小寶寶!

您睡得好、你身體好、你大腦更好!



食法

Deepzzz 深睡寶寶 .. 是你的“深睡養生專家”

# 滙總全球

# [深睡養生科學]之精華

## 好處

## 給您深層睡眠 7 大好處

### 1. 大腦睡眠

大腦皮層細胞休息中，所以也被稱為「腦睡眠」。

### 2. 平穩情緒

分泌與情緒有關的血清胺、正腎上腺素二種神經傳導物質平穩情緒。

### 3. 完全放鬆

肌肉完全放鬆、呼吸、脈搏、心跳都降至最低。

### 4. 恢復體力

副交感神經支配下代謝加強，幫助消除疲勞與恢復體力。

### 5. 對抗老化

促進腦垂體分泌和釋放生長激素，對抗老化，促進骨骼與身體生長。

### 6. 增強體質

身體組織蛋白合成，促進脂肪分解，讓成年人維持在年輕的狀態。

### 7. 產生抗體

不怕疾病，產生抗體，你的幫助器官組織修復



zzz  
Deep

深睡  
寶寶

~ 睡眠導入 ~  
獲得  
深度睡眠品質

GABA + Melatonin + Magnesium  
+ Corydalis + L-Theanine

Made in Hong Kong

# 給您療程效果三步曲：

## 療程

### 1st ~ 入睡

- 順利 導入深睡
- 化解 緊張焦慮
- 自然 溫柔入睡

### 2nd ~ 深睡

- 大腦 修復記憶
- 細胞 修復自癒
- 舒緩 腰酸骨痛
- 瞓足 不再易劫

### 3rd ~ 養生

- 血管 收放健康
- 血管 穩好控制
- 血管 良好改善
- 全身 對抗老化



深睡  
是最好的  
養生！



# 5



## 5合1配方 香港製造

MADE IN HK

# 放鬆

**GABA + Melatonin + Magnesium  
+ Corydalis + L-Theanine**

## 1. GABA

是當神經過度興奮造成緊張、焦慮、憂鬱、失眠等症狀時，GABA能適時調節，使過度興奮的神經細胞安定下來，幫助大腦放鬆，也讓身心狀態更寧靜、平和及舒緩。

人體在進入深層睡眠時，腦內的GABA含量會升高，幫助人體提升睡眠品質，是達成優質睡眠重要的神經傳導物質。許多研究也顯示，GABA對於調節血壓有幫助，能夠影響血管的收縮與放鬆，進而穩定血壓控制。

**FDA:** <https://www.fda.gov/files/food/published/GRAS-Notice-000595--Gamma-Aminobutyric-Acid-%28GABA%29.pdf>

zzZ  
**Deep** 深睡寶寶



深睡養生



# 深睡 養生

## 2. Melatonin

Melatonin可以說是大腦松果體的一種自有重要成分，它是由色氨酸合成而來的。在正常情況下，褪黑素通常從晚上到深夜（也就是該睡的時間）它會迅速增加，然後在早晨（該醒的時間）逐漸減少。

人本來就會分泌褪黑素，失眠的人，不能正常分泌褪黑激素，導致在晚上不能入睡，補充褪黑素是有效導入睡眠。

**FDA:** <https://www.fda.gov/media/150006/download>

## 3. Magnesium

Magnesium被譽為「放鬆神經」的礦物質，除了協助調節掌管睡眠的褪黑素，也能夠作用在擁有安神鎮定功能的GABA受體，因而改善睡眠。

除了幫助睡眠，鎂已被證實能夠改善血壓、血糖、情緒、疼痛等。大部分的人都處在缺Magnesium或攝取量不足的狀態下，鎂又算是安全有益的營養品，因此，針對睡眠障礙者，可優先建議補充 Magnesium。

**FDA:** <https://www.fda.gov/food/cfsan-constituent-updates/fda-announces-qualified-health-claim-magnesium-and-reduced-risk-high-blood-pressure>

zzZ  
**Deep** 深睡寶寶



深睡養生





# 自在 舒服

## 4. Corydalis

Corydalis是原生一種草藥，其根部傳統用於治療焦慮、憂鬱、失眠等徵兆，統計顯示為目前最廣為使用的助眠草藥。

具有舒緩緊張、安神、鎮靜的功效，可緩解焦慮不適。

## 5. L-Theanine

L-Theanine可以穿越血腦屏障，實驗證實「食用」能增加茶胺酸在腦中的濃度。

一項實驗顯示，食用茶胺酸會在1小時內會抵達腦部，濃度會持續升高至5小時，然後開始逐漸減少，並在24小時後恢復原先的水平。茶胺酸有以下3種功效：幫助睡眠。減少壓力。改善情緒。

**NIH:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31623400/>

zzZ  
**Deep** 深睡寶寶



深睡養生



# 您自測 失眠程度



# 您失眠嗎？

## Check 1 Check

一起來檢視自己的身體是否有以下症狀：

- 到了深夜也沒有睡意
- 上床到入睡多過15分鐘
- 入睡到起床少過6小時
- 半夜易醒、難再入睡
- 大腦停不下來
- 睡覺時呼吸不暢順
- 感覺淺睡、沒有睡飽
- 有酸疼不適、疲倦感
- 在開會社交未能保持清醒
- 要打起精神時不能集中
- 記憶力、專注力下降
- 容易發脾氣

## 如果您 ...

有1~2 個症狀代表身體有 ... 您（輕度）失眠

有3~5 個代表身體有 ... 您（中度）失眠

有6~12 個代表身體有 ... 您（嚴重）失眠

# 按失眠程度 建議食量



# 調養失眠

## 按您的情況需要：

1  
粒

您 1~2 {輕} 度難眠 ...

你需要 ... 服用1個月療程調養  
(每晚1粒 . 1盒)

2  
粒

您 3 ~ 5 {中} 度難眠 ...

你需要 ... 服用2個月療程調養  
(每晚1-2粒 . 3盒)... 之後 ... 每晚1粒!

2 + 1  
粒

您 6 ~ 12 {嚴重} 難眠 ...

你需要 ... 服用3個月療程調養  
(每晚2粒 . 6盒) ... 之後 ... 每晚1粒!  
如果半夜醒來  
可再服1粒便可導入深睡！

您有  
深睡嗎？！



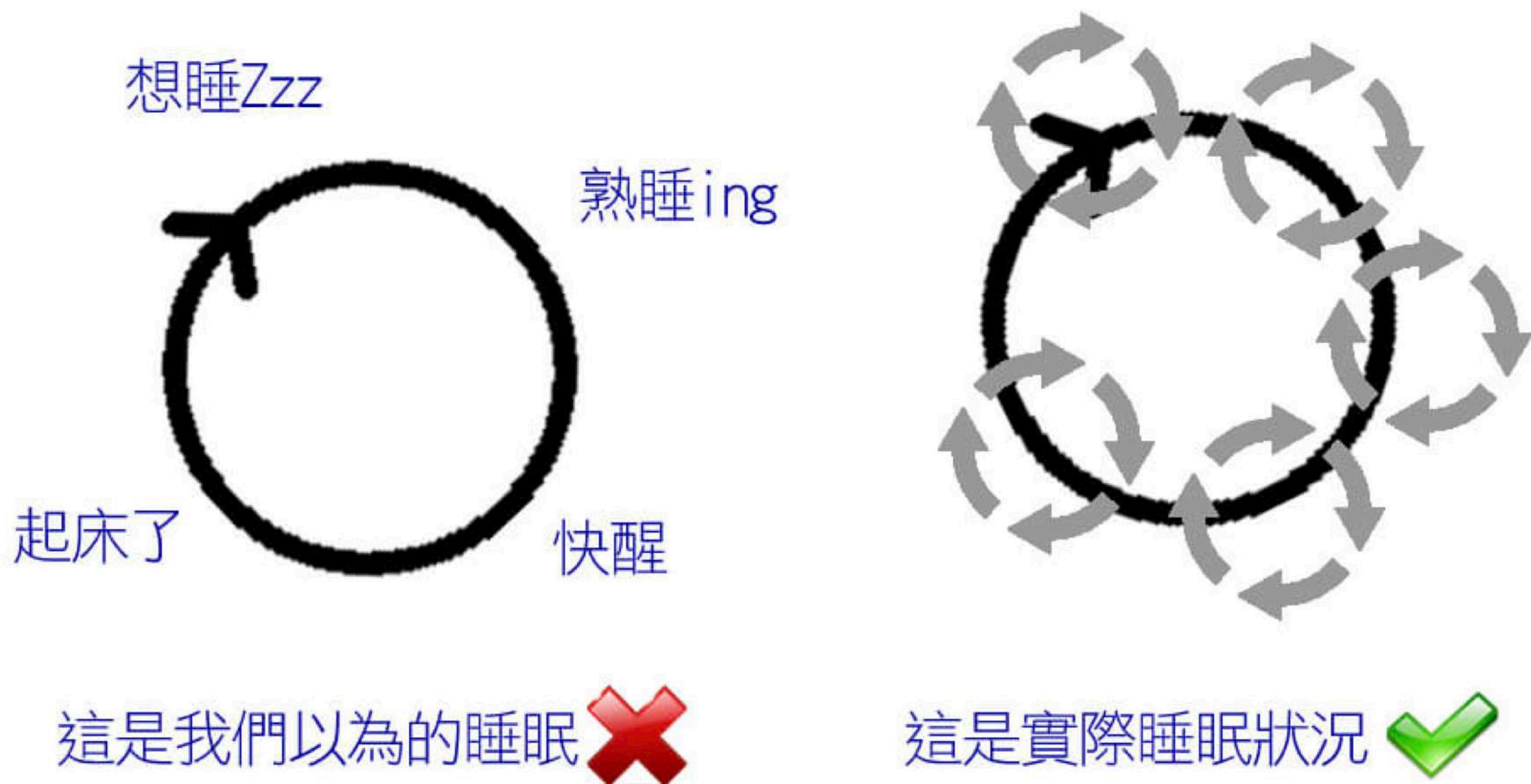
# 1.



現在香港都市人最缺的是什麼？... 就係 [ 好好一瞓覺 ] ！

美國睡眠醫學學會（AASM）發布研究，將睡眠的時間主要分為4個階段（3個NREM、1個REM），每一層都各自有修復認知表現及體力恢復的功能，同時也進行記憶鞏固（MEMORY CONSOLIDATION），讓大腦消化、處理白天吸收的資 ...

# 2.

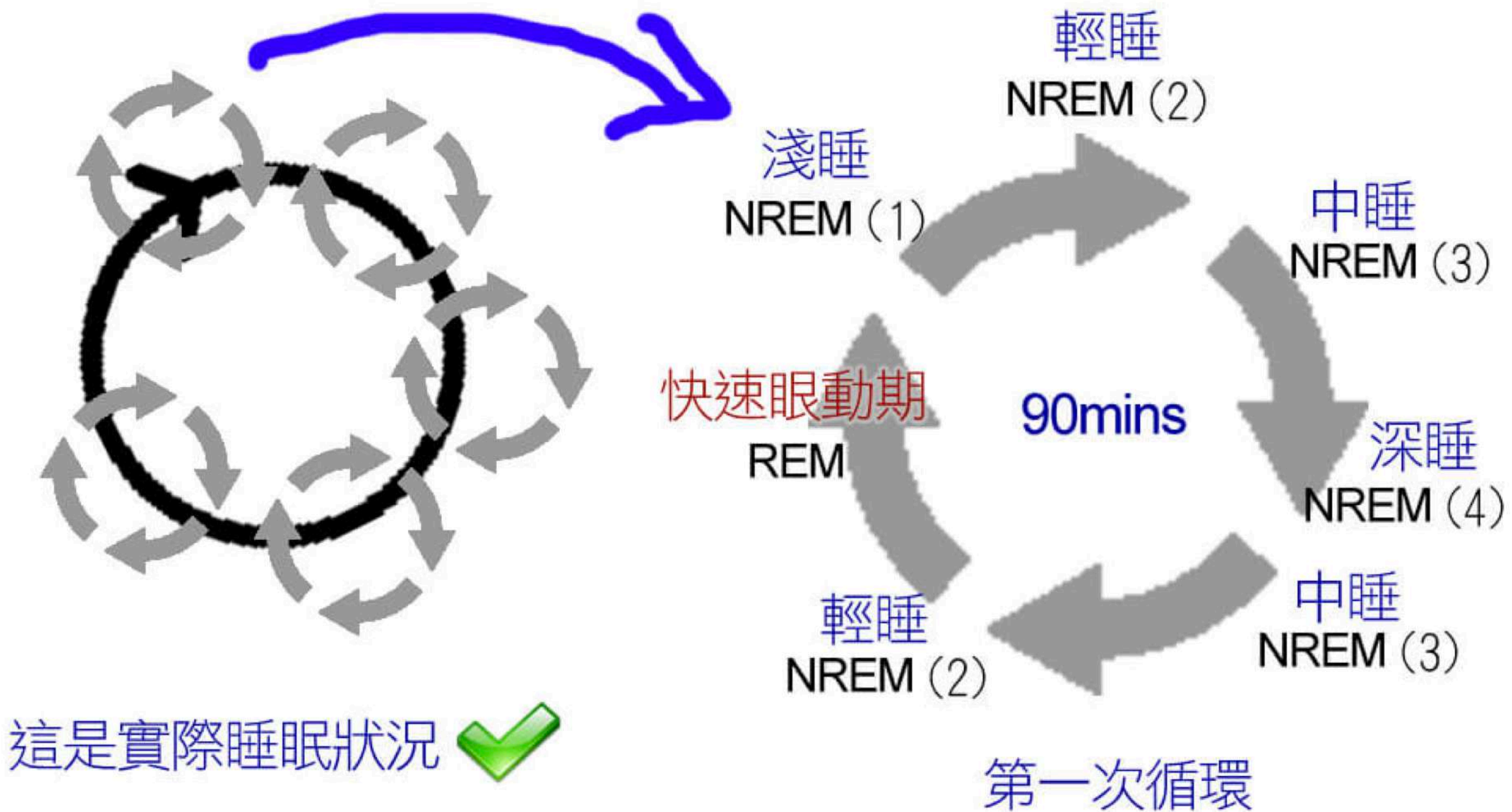


## 一覺到天光 ... 更要有 [深層睡眠]

深層睡眠負責讓腦袋休眠、提升免疫力、恢復疲勞的重大任務。深層睡眠只佔睡眠時間的四分之一，而且年紀越大深層睡眠時間越短？！如何增加深層睡眠，提升睡眠品質，享受一覺到天亮呢？



# 3.



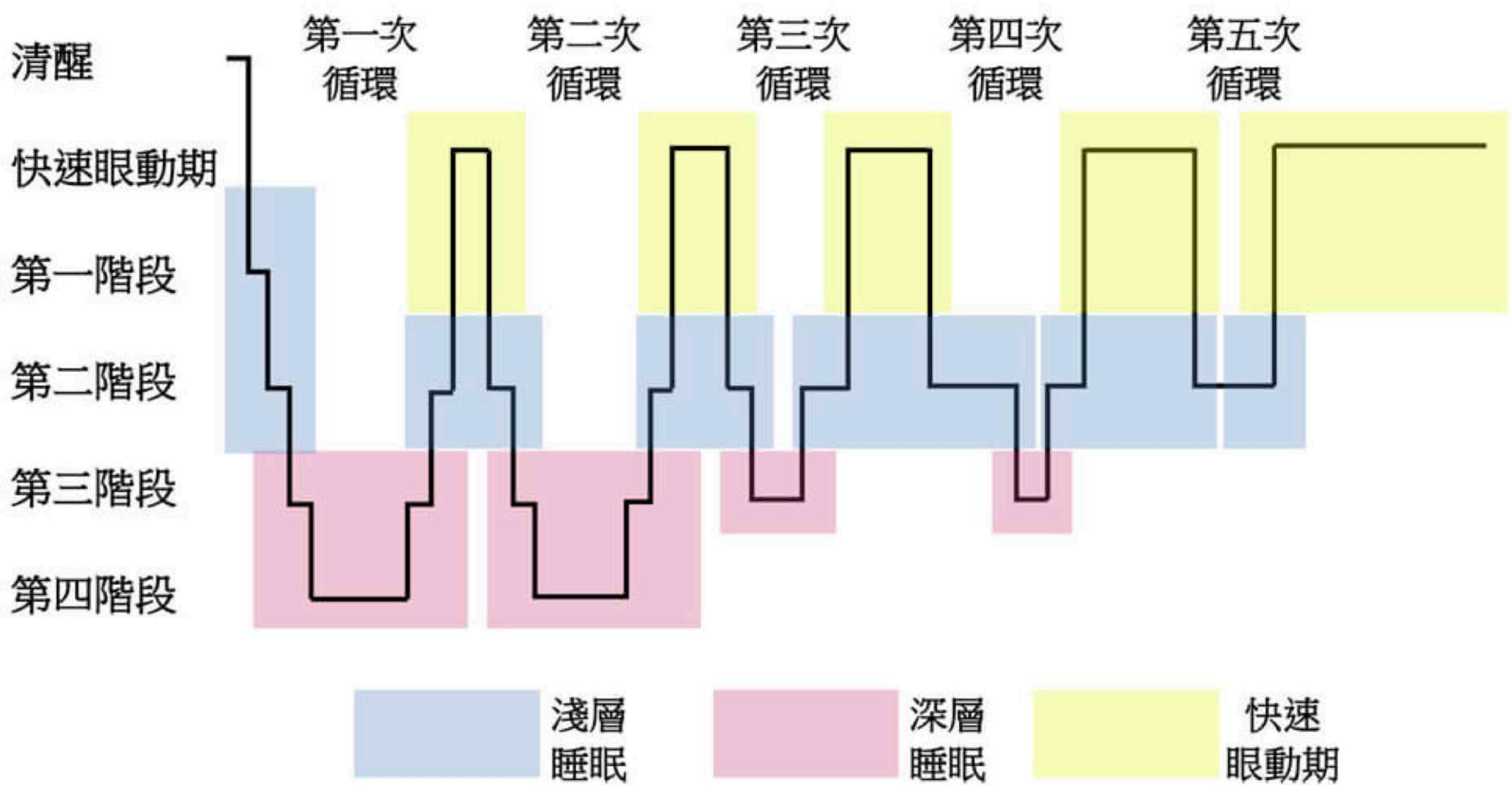
## 現睡眠的實際狀況？

深睡眠可分為REM (RAPID EYE MOVEMENT快速眼動期)、EREM(NO-RAPID EYE MOVEMENT非快速眼動期)

第一階段、第二階段、第三階段、第四階段

... 第三階段與第四階段合稱深層睡眠期

# 4.



## 什麼是深層睡眠？

深入了解這個名詞之前，我們得先知道睡覺是怎麼回事。以研究如何睡得好之前，一直以為睡眠是這樣的「想睡→熟睡→快醒→起床」每次的睡眠循環大約90分鐘

...所以一個人一個晚上大約會有4~6次睡眠循環 ... 看睡多久、睡得好不好

# 深層睡眠時間 有多長？

深NREM第一階段與第二階段，是我們剛開始睡覺的淺層睡眠期。每個人都從淺睡期開始（如果一開始就是REM快速眼動期，就是生病啦，俗稱嗜睡症）。

NREM第三階段與第四階段就是「深層睡眠期」，也被稱為「黃金睡眠期」...

您只要有 [深層睡眠]，每晚有人5-6小時睡眠時間也會對身體有益，回復精神，健康自在，深睡養生。

只要有  
[深層睡眠]  
也會對  
身體有益





8

您要睡得好，有足夠 [深層睡眠]，醫生建議你要注意這8件事，有助建立良好您的睡眠習慣：

1

5-6小時睡眠時間之內有1-2小時的 [深層睡眠] 比起 9-10小時的 [淺層睡眠] 好太多了。

2

回到家心情可以放輕鬆，作息要定時，放下焦慮讓自己 [自在休息] 是對自己最可貴的愛護。

3

建立恆常運動的習慣，最好是在 [早上陽光] 下進行運動，因為陽光有助調節幫助入睡的褪黑素分泌，褪黑素是人腦本來應有的分泌。





4

補充 GABA,  
MELATONIN,  
MAGNESIUM CHLORIDE,  
CORYDALIS,  
L-THEANINE ... 等等有益元素，獲得良好的 [放鬆自在] 狀況，有身心健康自癒，深睡是細胞更新的關鍵時刻，否則很快衰老。

5

睡眠環境上，睡前兩小時最好 [避免藍光]，少看電話等電子產品，因藍光會抑制褪黑素而影響睡眠，大腦不懂入睡。

6

避免睡前喝含咖啡因或酒精的飲料，保持 [清淨平和] 自然入睡。

7

特別要留意工作壓力、藥物治療、睡眠窒息等問題都會造成睡眠障礙，及早 [調養處理]。

8

提高睡眠品質，獲得 [深睡養生] 回歸 [自然療癒]，您自己的身體是最好的醫生，讓您的自癒力發揮作用。





3

三大附錄



# 專業 [醫護人員] 食用



唔怕返Shift ... 有覺好瞓!



眾多專業 [醫護人員]  
正在食用 [深睡寶寶]  
相互推介 ... 

# FAQ

## 常見問題

Q1. 深睡寶寶... 食多久才能入睡？

**10分鐘開始有睡意，您30-45分鐘內入睡**

Q2. 深睡寶寶...會令人依賴上癮嗎？

**不會成癮，安全無副作用，**

**而且功效顯著，您療程後可以減量及停食！**

Q3. 深睡寶寶...第二天會昏昏欲睡嗎？

**不會！只要食足份量，兩三天適應，**

**有效導入深層睡眠，第二朝早您會更精神！**

Q4. 深睡寶寶...服用安眠藥人士有效嗎？

**有效！有一個 [減少食安眠藥] 的食法指引**

**最終您可以不用食安眠藥，效果好，**

**成功個案眾多！**

Q5. 深睡寶寶...低血壓人士可服用嗎？

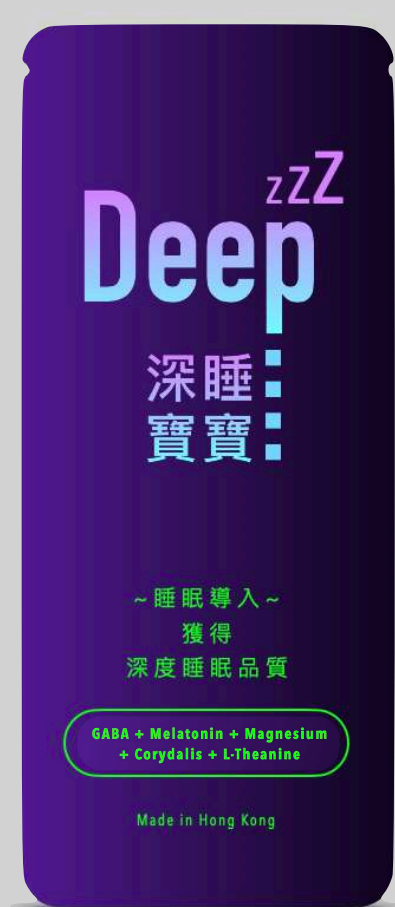
**可以！建議服用量為半粒或一粒**

**待身體適應後，才增加服用量至兩粒！**

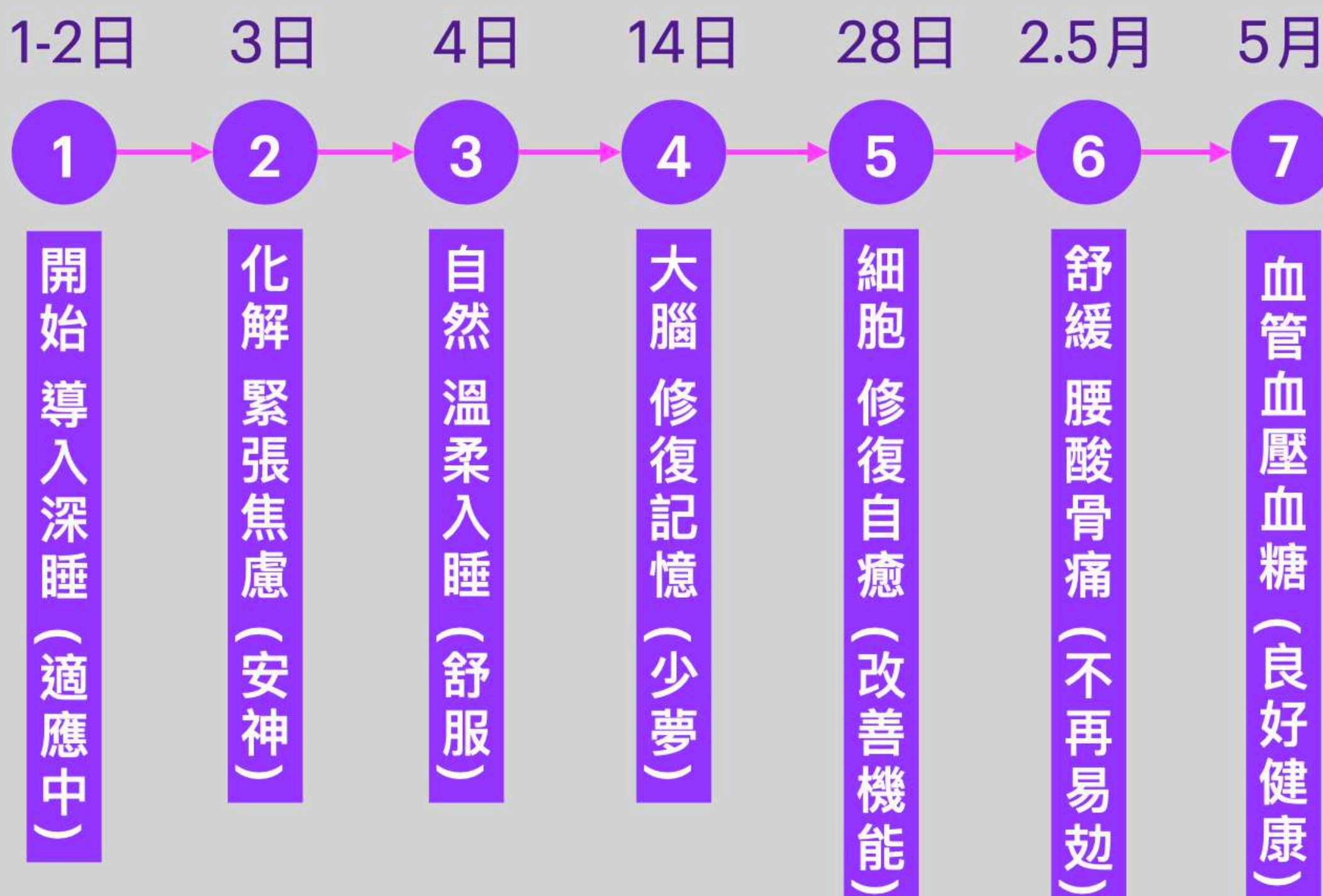
# ~ 溫馨提示 ~

1. 您每晚睡前半小時用溫水送服深睡寶寶2粒。
2. 如您半夜醒來可再食1粒深睡寶寶就可以。
3. 最重要: 您唔好食煎炸熱氣上火食物啦！！

## 深睡寶寶 ~ 功效進程表



入睡、深睡養生、抗老化



4. 如果您之前有食安眠藥，可以參考以下圖示

## 減少食安眠藥

您可以一步一步減少食安眠藥 ... 甚至不用食它！

首先  
(減半)

食2粒深睡寶寶 +  
1/2安眠藥份量

如果半夜醒來可以再食1粒深睡寶寶



一個月後  
(四分之一)

食2粒深睡寶寶 +  
1/4安眠藥份量

如果半夜醒來可以再食1粒深睡寶寶



三個月後  
(不用食)

食2粒深睡寶寶 +  
0 安眠藥份量

如果半夜醒來可以再食1粒深睡寶寶

深睡寶寶是保健食品，不會依賴，您可以放心食用 ... 只要有耐性讓身體調養 ... 最終目標是您也可以減量或不用食深睡寶寶也能有良好的睡眠質素及獲得深睡養生效果 ... 活得自由、馴得自在 ... 這是大家的初心！

♥ 為了關心您進程 ...

我們會在您收到貨7日後再 CALL 聯繫您 ... 關心協助！



# 快快戒甩

## 您的失眠 [ 壞習慣 ]

- 不定時上床睡覺
- 上床之後睇電視
- 常常躺在床上看書玩手機或工作
- 上床睡覺後沒有馬上熄燈
- 臨睡前進行劇烈運動
- 臨睡前過於肚餓或過飽
- 睡前環境太光、嘈雜、太冷太熱
- 不斷<sup>滋滋</sup>回想沒有解決的難題
- 擔憂還未處理的事項
- 上床20分鐘未入睡還強迫入睡
- 白天瞓覺，午睡太久
- 長期睡眠質素欠佳，沒有好好調理

# 8折1盒

原價: ~~\$490~~ 優惠價: \$390



www.innolife.com



百  
家  
養  
生

[WWW.PAKAWELLNESS.COM](http://WWW.PAKAWELLNESS.COM)