

# SWEET NIGHT



SLEEP WELL FOR  
YOUR PERFECT MORNING

# ការគេងមិនលក់ (INSOMNIA) តើជាអ្វី?

អាការៈគេងមិនលក់ គេងលក់ហើយតែមិនស្ងប់ លក់ភ្ញាក់ៗ គឺជាបញ្ហាដ៏ធំសម្រាប់មនុស្សដែលស្ថិតនៅក្នុងវ័យធ្វើការ និងមនុស្សចាស់ ប្រសិនបើអ្នកទុកអាការៈបែបនេះយូររហូតដល់រ៉ាំរ៉ៃ វានឹងជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់អារម្មណ៍ ការចងចាំ ការប្រុងប្រយ័ត្ន ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងគ្រប់ពេលវេលា។

## អាការៈគេងមិនលក់ត្រូវបានបែងចែកជា 3 ប្រភេទ

- គេងលក់ពិបាក អាចគេងលក់បាន ប៉ុន្តែត្រូវចំណាយពេលវេលាវែង។
- លក់មិនស្ងប់ស្ងួល ឧស្សាហ៍ភ្ញាក់ពាក់កណ្តាលអធ្រាត ដូចជាពេលព្រលឹមអាចនឹងងងុយគេង ប៉ុន្តែចាប់ភ្ញាក់ មនុស្សខ្លះភ្ញាក់ពីដំណេកម្តងហើយមិនអាចគេងបានទៀតឡើយ។
- គេងលក់ភ្ញាក់ៗ និងមានអាការៈដូចជាមានអារម្មណ៍ថាមិនបានគេងទាល់តែសោះពេញមួយយប់។



## ការគេងមិនលក់ វាជាបញ្ហាទូទៅ

**30%** នៃចំនួនប្រជាជនទាំងអស់

1 ក្នុងចំណោម 3 នន្តរងពីការគេងមិនលក់រ៉ាំរ៉ៃ កំពុងមានអាការៈគេងមិនលក់យ៉ាងហោចណាស់ 1 ខែ ប្រសិនបើបណ្តោយឱ្យកើតមានក្នុងរយៈពេលយូរអាចនឹងបង្កឱ្យមានជម្ងឺគេងមិនលក់បាន

## សញ្ញានៃអ្នកជម្ងឺគេងមិនលក់

- អស់កម្លាំង
- អសមត្ថភាពផ្តោតអារម្មណ៍លើការងារ
- ការផ្លាស់ប្តូរការចងចាំ
- ការថយចុះសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើការ
- ឆាប់ខឹង, ចប់បារម្ភ
- ងងុយគេងពេលថ្ងៃ
- កង្វះថាមពល
- មានអាការៈព្រិលៗភ្នែក វិលមុខ អស់កម្លាំង

### បញ្ហាដែលបណ្តាលឱ្យគេងមិនលក់កើតឡើង

រឿងត្រូវគេងប៉ុន្មានម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ? មនុស្សមានពេលក្នុងការគេងខុសៗគ្នា អាចមានមនុស្សម្នាក់ៗ ដោយចំនួនម៉ោងដែលសម្រាប់គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ប៉ុន្តែមួយៗមានដូចខាងក្រោម៖



## កត្តាដែលអាចបណ្តាលឱ្យគេងមិនលក់

- បញ្ហាស្រួស
- អាការៈខុសធម្មតានៃការគេងលក់ ដូចជា រោគសញ្ញា (Restless Legs Syndrome)
- អាការៈឈឺចុកចាប់រាងកាយ ដូចជាការឈឺចាប់ អស់កម្លាំង ការឡើងជាតិអាស៊ីតរាងកាយ អសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើចលនា មូលហេតុនេះគឺជួបជាញឹកញាប់ទៅលើមនុស្សចាស់ លើសពីនេះទៀត មានទៅលើអ្នកមានផ្ទៃពោះ អស់រដូវ ក៏វាមានផលប៉ះពាល់ដល់ការគេងមិនលក់បានផងដែរ។
- ស្ថានភាពផ្លូវចិត្តដូចជា ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ធ្មេញចប់បារម្ភ
- បារម្ភអំពីការគេងមិនលក់ (Psychophysiological Insomnia) អ្នកជម្ងឺមានការការព្រួយបារម្ភជាមួយនឹងបញ្ហានៃការគេងមិនលក់កើតឡើង ដែលការបារម្ភនេះបណ្តាលមានការភ្ញាក់ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តនាំឱ្យគេងមិនលក់។
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬសារធាតុអ្វីម្យ៉ាង ដូចជាថ្នាំផ្តាសាយ ថ្នាំក្រុម Psudoepheridrine ថ្នាំប្រឆាំងនឹងជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត ថ្នាំសម្រកទម្ងន់ ថ្នាំព្យាបាលជំងឺហឺត ថ្នាំ Methylphenidate ក្រៅពីនេះចំពោះគេសព្វដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ហើយគ្រឿងស្រវឹងក៏ដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបង្កឱ្យកើតជម្ងឺគេងមិនលក់បាន។
- កត្តាបរិស្ថាន ដូចជាសម្លេងរំខាន ឬពន្លឺ សីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់មិនសមរម្យជាដើម។
- បញ្ហាការផ្លាស់ប្តូរពេលវេលាធ្វើការងារ (Shift Work)



សម្រាប់មនុស្សចាស់នឹងមានរយៈពេលវែងជាង កាន់តែតិច ព្រោះរាងកាយអាចផលិតមេធាវីនតិចជាងមុន រហូតដល់វាប្តូរជាស្រៀមពីជំងឺក្នុងរយៈពេលយូរ។

### បញ្ហាដែលនឹងកើតឡើងប្រសិនបើអ្នកគេងមិនលក់

<p><b>សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់</b> បញ្ហាបេះដូង ជម្ងឺខ្សោយបេះដូង Atherosclerosis</p>	<p><b>អសមត្ថភាពផ្លូវភេទ</b> អ្វីម៉ែន "តេស្តស្តេរ៉ូន" ត្រូវបានថយចុះដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យចំណងនៃផ្លូវភេទក៏ថយចុះផងដែរ</p>	<p><b>ប្រព័ន្ធភាពសាំមានការថយចុះ</b> ងាយនឹងមានឱកាសឆ្លងជម្ងឺកាន់តែប្រសើរជាងស្រៀមពីជំងឺក្នុងរយៈពេលយូរ</p>
<p><b>ជំងឺទឹកនោមផ្អែម</b> ការកើនឡើងជាតិស្ករក្នុងឈាម និងកម្រិតអាំងស៊ុយលីននៅក្នុងការសិក្សាមួយចំនួនត្រូវបានរកឃើញថាអ្នកដែលមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម នឹងជួបស្ថានភាពរាងកាយអាំងស៊ុយលីនកើនឡើង និងបង្កឱ្យគេងមិនលក់បានផងដែរ។</p>	<p><b>ប្រព័ន្ធរាងកាយធ្វើការខុសប្រក្រតី</b> ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារដំណើរការខុសប្រក្រតី បណ្តាលឱ្យមានអាការៈហើមពោះ ការរំលាយអាហារមិនល្អ និងការបញ្ចេញចោលមិនប្រក្រតី</p>	<p><b>មហារីកពោះវៀន</b> ការខ្សោះជីវជាតិនៃប្រព័ន្ធខាងក្នុងជាពិសេសពោះវៀន រហូតដល់វាក្លាយជាជម្ងឺមិនពោះវៀនទីបំផុតរីករាលដាលទៅជាមហារីកពោះវៀនធំ</p>



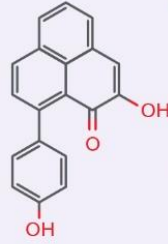
# NUTRINAL SWEET NIGHT

## SLEEP WELL FOR YOUR PERFECT MORNING

### BANANA EXTRACT

ចម្រាញ់ចេញពីផ្លែចេក  
(*Musa sapientum L.*)

សម្បូរទៅដោយសារធាតុសកម្មផ្សេងៗជាច្រើនជាពិសេស សមាសធាតុ Phenolic  
មានឈ្មោះ Hydroxyanigorufone ដែលមានបរិមាណច្រើន ជួយក្នុងដំណើរការមេតាបូលីស (Metabolism)  
ស៊ីតអាមីណូ ត្រាយតូហ្វ្រេន (Tryptophan) ត្រូវបានបំប្លែងទៅជា (Serotonin) មានតួនាទី  
ការបង្កើតសារធាតុ (Melatonin) ដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ងងឹត និងគេងលក់បានស្រួល។  
Serotonin = សារធាតុទំនាក់ទំនងសរសៃប្រសាទគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ បើមានចំនួនតិចវានឹងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ប្រែប្រួល  
Melatonin) = អម៊ែនដែលបង្កើតឡើងដើម្បីគ្រប់គ្រងការគេង ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ងងឹត



### រង្វាន់ធានា

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



ផលិតផល 1 កញ្ចប់សំបូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម Hydroxyanigorufone  
ជួយបង្កើតបរិមាណមេតាបូលីសខ្ពស់ ដែលជ្រៀមជ្រួលទៅនឹង  
ការទទួលបានផ្លែចេកចំនួន 56ផ្លែ



### GREEN TEA EXTRACT

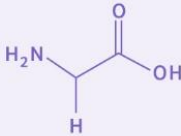
ចម្រាញ់ចេញតែបៃតង  
(*Camellia sinensis (L.) Kuntz*)

សំបូរទៅដោយ L-Theanine (L-Theanine) ដែលជាអាស៊ីតអាមីណូ មាននៅក្នុងតែបៃតង។ វាគឺជាសារធាតុចិញ្ចឹមធម្មជាតិមួយដែល  
សម្រួលដល់ការសម្រាកប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព វាដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបំបាត់ការធូញថប់បារម្ភ ស្រ្តេស ជម្រុញដល់ការចង  
ជួយបង្កើនការផ្តោតអារម្មណ៍ និងការចងចាំ កាត់បន្ថយការគេងមិនលក់ ហើយក៏អាចបង្កើន  $\alpha$ -wave នៅក្នុងខួរក្បាលបានផងដែរ  
\*\*\*  $\alpha$ -wave = រលកអគ្គិសនីប្រភេទទំនាក់ទំនងខួរក្បាលហៅថា "រលកខួរក្បាល" ដែលជួយបន្ថយអារម្មណ៍ឱ្យមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងជាសូចនាករនៃការសំរាក  
ដែលទាក់ទងនឹងស្ថានភាពចិត្តស្ងប់សមនុស្ស។

### CHAMOMILE FLOWER EXTRACT

ចម្រាញ់ចេញពីផ្កា Chamomile  
(*Matricaria chamomilla L.*)

ផលិតផលដល់ប្រព័ន្ធប្រសាទ ធ្វើឱ្យមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ ជាលទ្ធផលធ្វើឱ្យអ្នកគេងលក់ស្រួល។ ចម្រាញ់ចេញពី Chamomile  
ប្រសិទ្ធភាពបំបាត់ការធូញថប់បារម្ភ និងធ្វើឱ្យគេងលក់ស្រួល វាត្រូវបានគេរកឃើញថាជាសារធាតុសកម្មសំខាន់ដែល  
ឈ្មោះថា Apigenin ដែលនឹងធ្វើសកម្មភាពដោយការចងក្រងជាមួយនិង Benzodiazepine Receptors នៅក្នុងខួរក្បាល។  
សរសៃពន្លឺនេះទៀតមានការចម្រាញ់ចេញពីផ្កា Chamomile ត្រូវបានរកឃើញថាមានបរិមាណតិចតួចនៃ GABA ដែល GABA  
ជាសារធាតុទំនាក់ទំនងសរសៃប្រសាទ (Neurotransmitter) មានតួនាទីរក្សាតុល្យភាពនៅក្នុងខួរក្បាល ជួយបន្ថយអារម្មណ៍។



### GLYCINE AMINO ACID

អាស៊ីតអាមីណូ

Glycine គឺជាអាស៊ីតអាមីណូ (ប្រូតេអ៊ីន) និងជាសារធាតុទំនាក់ទំនងសរសៃប្រសាទ (Neurotransmitter)  
វាគឺជាសារធាតុទំនាក់ទំនងសរសៃប្រសាទដែលមានឥទ្ធិពលលើការគេងលក់តាមរយៈការបង្កើន  
អ្នកទាំងជួយឱ្យគេងលក់លឿនផងដែរ និងធ្វើឱ្យរាងកាយចូលទៅក្នុងស្ថានភាពងងឹតយូរអង្វែងជាងមុន បង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃការ  
កែលម្អគុណភាពនៃការគេង កាត់បន្ថយការគេងមិនលក់

### ORCHID FLOWER EXTRACT

ចម្រាញ់ចេញពីផ្កាចិន  
(*Hemerocallis fulva (L.) L.*)

ផលិតផលគឺជាផ្កាតំណាងនៃភាពស្រស់ស្អាត ដែលត្រូវបានគេដាក់ឈ្មោះថា "One Day Beauty"  
ជាផ្កាដែលរីកបានតែមួយថ្ងៃ ហើយគ្រប់ផ្កាទាំងអស់នឹងព្យាយាមរីកដើម្បីបង្ហាញពីភាពស្រស់ស្អាតនៃផ្កា។  
ចម្រាញ់ចេញពីផ្កាចិនមានលក្ខណៈសម្បត្តិអស្ចារ្យ គឺវារាំងប្រតិកម្ម (Glycation) ដែលបំផ្លាញស្បែកធ្វើឱ្យស្បែក  
ចាស់។ ជួយឱ្យស្បែកភ្លឺថ្លា និងមានសុខភាពល្អ លើសពីនេះក៏អាចជួយជម្រុញនៃសារធាតុ Serotonin បានផងដែរ។  
គ្រឹះការងារ = បញ្ជីរាយការណ៍អំពីការប្រកួតប្រជែងប្រចាំឆ្នាំ 2018 របស់អាជ្ញាធរសុខាភិបាល កម្ពុជា លេខៈ ០១២៧ អនកម/សុខាភិបាល/២០១៨ ចុះថ្ងៃទី ២៧ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៨  
លេខៈ ០១២៧ អនកម/សុខាភិបាល/២០១៨ ចុះថ្ងៃទី ២៧ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៨



**NUTRINAL SWEET NIGHT**  
1 កញ្ចប់ ចំណុះ 15 មីន  
(1 ប្រារបស់ហាស 15 មីន)  
9 ទទួលបាន 1 កញ្ចប់ក្នុងមួយ  
(9 ទទួលបាន 15-30 នាទីមុនពេល  
ដើម្បីសុខភាព និងលទ្ធផលនៃការគេងលក់  
ត្រូវ 9 ទទួលបានជាបន្តបន្ទាប់រយៈពេល 1 ខែ)

### រង្វាន់ធានា

- 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



### ច្នៃប្រឌិតដែលបង្កើនប្រសិទ្ធភាព និងការស្រូបចូល

ច្នៃប្រឌិតថ្មីដែលលាយសារធាតុផ្សំដែលជាទឹក ឬប្រេង  
ទំនាក់ទំនងតែតូចក្នុងកម្រិតមីក្រូ ធ្វើឱ្យមានភាពភាពហាប់ណែន  
តែឆ្លាំ និងអាចស្រូបចូលទៅក្នុងខួរក្បាលបានកាន់តែច្រើន។

**double<sup>2</sup> NUTRI**

បង្កើនសមត្ថភាព  
នៅក្នុងការស្រូបយក  
**2.33X**

បង្កើនភាព  
ហាប់ណែន  
**30%**

ប្រៀបធៀបភាពស្របគ្នាជាមួយសារធាតុ នៅពេលវាត្រូវ  
ទៅជាទម្រង់នៃ Double 2 Nutri គេងងងឹតយូរពេញថាមានទំហំតូចជាង  
ដែលអនុញ្ញាតឱ្យឆ្លងកាត់ទៅកោសិកាឈាមជាមួយមិនចាំបាច់មាន  
Functional particle size  
1-3  $\mu$ m

