

CẨM NANG

# Giấc Ngủ

TỔNG QUAN VỀ GIẤC NGỦ

10 CÁCH GIẢM STRESS MỖI NGÀY



NHỮNG THÓI QUEN  
TỐT CHO GIẤC NGỦ

TRÀ THẢO MỘC VỚI GIẤC NGỦ

HẬU QUẢ CỦA CHỨNG MẤT NGỦ



NXB Thanh Niên

## **MỤC LỤC**

I. Tóc bạc .....	3
Sắc tố melanin - Yếu tố quyết định màu sắc tóc .....	3
II. Chứng rụng tóc .....	10
Cấy tóc, dầu dưỡng tóc có phải giải pháp tốt? .....	13
Những thảo dược là cứu tinh cho chứng rụng tóc và bạc tóc .....	15
Những vitamin và nguyên tố vi lượng cần thiết cho mái tóc .....	17
<b>BoniHair - Sự kết hợp hoàn hảo của enzyme catalase, các thảo dược, các vitamin và nguyên tố vi lượng nuôi dưỡng tóc .....</b>	<b>20</b>
<b>BoniHair - Bí quyết cải lão hoàn đồng cho mái tóc của hàng triệu người Việt .....</b>	<b>24</b>
<b>Chuyên gia giải đáp.....</b>	<b>26</b>
<b>Cách massage da đầu kích thích mọc tóc nhanh dài hiệu quả .....</b>	<b>33</b>
<b>Top 9 loại thực phẩm nuôi dưỡng mái tóc.....</b>	<b>40</b>



**THẦY THUỐC ƯU TÚ**

**BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN**

**NGUYÊN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG**

**NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN**

Địa chỉ: 62 Bà Triệu - Hà Nội  
ĐT: 04. 3943 4044 - Fax: 04.3943 6024  
Website: [nxbthanhnien.vn](http://nxbthanhnien.vn)  
Email: [info@nxbthanhnien.vn](mailto:info@nxbthanhnien.vn)

**GIẤY PHÉP XUẤT BẢN**

Số đăng ký KHXB: 3495-2017/CXBIPH/ 49-157/TN  
theo QĐXB số 940/QĐ-NXB TN

# TỔNG QUAN VỀ GIẤC NGỦ

01

THẾ NÀO LÀ MẤT NGỦ?



*Mất ngủ là tình trạng giảm sút về thời gian, độ sâu hoặc hiệu quả hồi phục của giấc ngủ.*

## **MẤT NGỦ CÓ NHIỀU DẠNG**

*(-) Khó đi vào giấc ngủ*

*(-) Khó duy trì giấc ngủ*

*(-) Thức dậy quá sớm và không quay trở lại giấc ngủ được*

*(-) Ngủ không sâu giấc, khi ngủ dậy có cảm giác không ngon giấc và mệt mỏi*



02

PHÂN LOẠI MẤT NGỦ



*(-) **Mất ngủ cấp tính:** khi mất ngủ kéo dài dưới 1 tháng.*

*(-) **Mất ngủ mạn tính:** Khi tình trạng mất ngủ xuất hiện hơn 3 đêm trong 1 tuần và kéo dài trên 1 tháng.*



**Làm giảm tập trung, suy giảm trí nhớ  
và giảm hiệu suất công việc**



**Gây tăng cân**



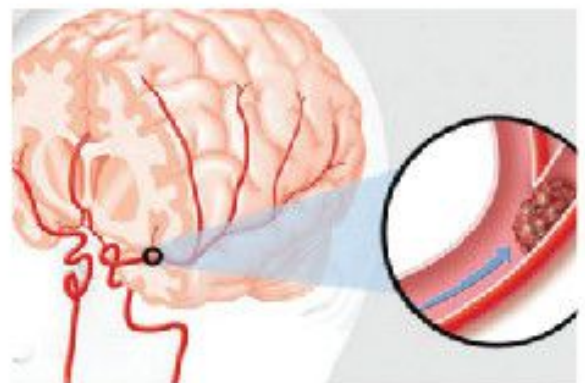
**Mất ngủ dẫn tới trầm cảm,  
rối loạn tâm lý**



**Ảnh hưởng tới làn da: gây xạm da,  
thâm nám, lão hóa da sớm**



**Gây tăng huyết áp và tăng nguy cơ  
mắc các bệnh về tim mạch**



**Làm tăng nguy cơ bị đái tháo đường,  
đột quỵ**

### (+) MẤT NGỦ DO MÔI TRƯỜNG BÊN NGOÀI

Phòng quá nóng, quá lạnh, thay đổi chỗ ngủ, xung quanh quá ồn, thay đổi múi giờ,...



### (+) MẤT NGỦ DO SỬ DỤNG CHẤT KÍCH THÍCH

Những chất kích thích như: cà phê, thuốc lá, trà khi đi vào cơ thể sẽ gây kích thích hệ thần kinh trung ương, ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ gây khó ngủ, ngủ lơ mơ không ngon giấc

### (+) MẤT NGỦ DO ĂN UỐNG KHÔNG ĐÚNG CÁCH

Quá no sẽ khiến dạ dày bị hoạt động quá mức, bạn sẽ cảm thấy bí bách khó chịu và không thể ngủ ngon giấc được, tốt nhất bạn nên ăn tối cách 3 giờ trước khi đi ngủ.



Ngược lại với ăn quá no thì quá đói cũng khiến bạn không thể ngủ ngon được, lúc này bạn có thể uống thêm một cốc sữa ấm hoặc ăn nhẹ bằng vài chiếc bánh bích quy.

**(+) MẤT NGỦ DO STRESS**, áp lực công việc, căng thẳng thần kinh hoặc 1 cú sốc tâm lý.



### **(+) MẤT NGỦ DO THÓI QUEN SINH HỌC**

*Những thói quen sinh hoạt sau là một trong những nguyên nhân bạn không nghĩ tới nhưng lại ảnh hưởng rất lớn đến giấc ngủ của bạn như:*



- Phòng ngủ thiếu gọn gàng sạch sẽ, khiến cơ thể không thoải mái
- Phòng ngủ quá chật chội hoặc nhiều tiếng ồn
- Thói quen xem tivi, sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ
- Ngủ và thức không đúng giờ, thức khuya ngủ nướng
- Tập thể dục sát với giờ đi ngủ
- Để đèn ngủ quá sáng
- Ban ngày ngủ quá nhiều

### **(+) MẤT NGỦ DO TUỔI TÁC**

Tuổi càng cao, con người càng khó ngủ và dễ mắc chứng mất ngủ mạn tính hơn những người trẻ tuổi.



# NHỮNG THÓI QUEN TỐT CHO GIẤC NGỦ

## 1. TẮM NƯỚC NÓNG

Nhiệt độ cơ thể cũng là một phương pháp tốt giúp cho bạn có thể dễ dàng đi vào giấc ngủ sâu. Nếu bạn tắm nước nóng trước khi đi ngủ khoảng 30 phút mỗi ngày sẽ giúp cho cơ thể sảng khoái và dễ đi sâu vào giấc ngủ hơn.



Lí tưởng nhất là nước ấm khoảng 37- 38°C. Thêm vài giọt tinh dầu thơm giúp cho bạn thư giãn được đầu óc, tuy nhiên việc thư giãn với nước ấm cũng chỉ nên kéo dài trong vòng 20 phút thôi nhé, để có được hiệu quả tốt nhất. Không nên ngâm mình quá lâu trong nước nóng.

## 2. TẮT CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN VÀ ĐIỆN TỬ

Trong không gian ít ánh sáng thì chúng ta sẽ có xu hướng dễ ngủ hơn, làm cho cơ thể đi vào trạng thái mệt mỏi và cảm thấy cơn buồn ngủ đến nhanh. Việc bạn sử dụng các thiết bị điện tử như tivi, laptop hay là điện thoại đều khiến cho các học môn bị ức chế, chính vì vậy hãy cố gắng tắt các thiết bị điện tử khi chúng ta ngủ, đặc biệt là tránh phát ra ánh sáng.



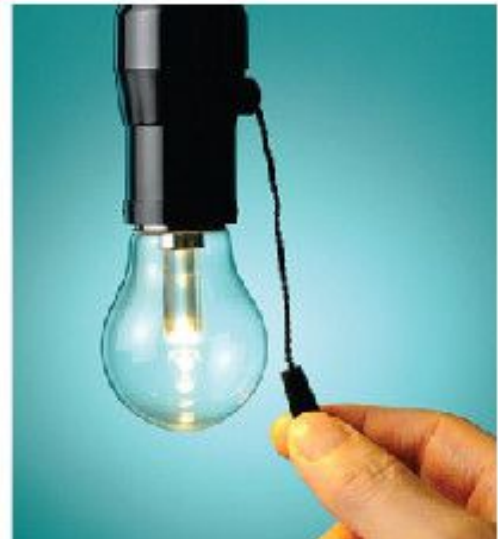
### 3. HẠ NHIỆT ĐỘ TRONG PHÒNG

Sau khi được thư giãn với nước ấm thì không gì có thể tuyệt vời hơn bằng việc ngủ trong một căn phòng mát mẻ và sạch sẽ, chính vì thế cho nên nhiệt độ máy điều hòa nên để ở 22 độ C hoặc là có thể thấp hơn một chút. Nhiệt độ phù hợp sẽ giúp cho bạn dễ dàng đi vào một giấc ngủ sâu.



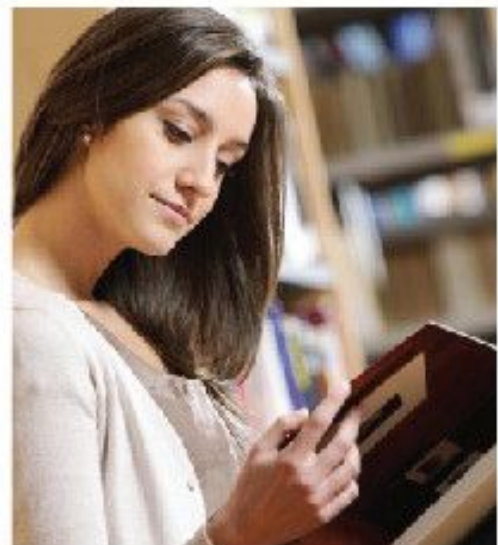
### 4. TẮT ÁNH SÁNG

Việc để bóng điện sáng cũng là nguyên nhân gây khó ngủ, ánh sáng tạo cho bạn cảm giác bây giờ là ban ngày chứ không phải là ban đêm, chính vì thế nên ngăn chặn cảm giác buồn ngủ. Bạn hãy tắt hết mọi ánh đèn khi đi ngủ để có giấc ngủ sâu hơn và cũng đừng quên kéo chiếc rèm cửa lại để ngăn mọi ánh sáng từ đèn đường chiếu vào.



### 5. ĐỌC SÁCH TRƯỚC KHI NGỦ

Đọc sách trước khi ngủ là một cách để giảm stress và giúp cho trí não được thư giãn hơn. Hãy chọn một quyển sách mà bạn yêu thích và đọc một đoạn trước khi đi ngủ, không nên đọc những nội dung kinh dị hay kiếm hiệp, điều này sẽ gây phản tác dụng làm cho bạn sợ hãi khi ngủ.





## 6. KHÔNG ĂN ĐÊM

Ít ai mà biết được rằng tình trạng ăn khuya sẽ rất khó để có một giấc ngủ sâu. Ăn khuya khiến cho dạ dày phải hoạt động hết công suất của nó, đáng lẽ ra giờ đó dạ dày phải nghỉ ngơi nhưng bạn lại bắt nó phải làm việc, tình trạng này khiến cho cơ thể bị khó ngủ trở lại. Nếu bạn cảm thấy đói về khuya thì hãy uống một cốc sữa ấm vào lúc đó, không nên ăn những đồ ăn có tính cay nóng hoặc là các loại nước giải khát có ga gây ảnh hưởng xấu đến giấc ngủ và làn da của bạn.



## 7. THANH LỘC CƠ THỂ VỚI NƯỚC ẤM

Trước khi đi ngủ bạn hãy thử uống một chút nước mật ong ấm hoặc cốc sữa pha mật ong giúp thanh lọc cơ thể, làm tâm trí được thư giãn và dễ chìm vào giấc ngủ. Cũng nên chú ý rằng vào buổi tối hãy tránh xa những chất có cafein để có một giấc ngủ ngon nhé.



## NHỮNG ĐỒ ĂN LÀ KẼ THÙ CỦA GIẤC NGỦ

**(+) ĐỒ ĂN CAY, NÓNG:** Thực tế, bữa tối với nhiều đồ cay nóng sẽ khiến bạn khó có giấc ngủ ngon. Lý do, nhiệt độ cơ thể tăng lên, gây ảnh hưởng không tốt đến giấc ngủ.

Vì vậy, chuyên gia khuyến nghị, trong một ngày nếu ăn đồ cay thì nên ăn vào buổi trưa chứ không nên ăn vào buổi tối, nhất là đối với những người bị bệnh tim.

**(+) THỰC PHẨM XÔNG KHÓI:** Những thực phẩm xông khói hoặc được gia công được ướp với một lượng muối lớn; hàm chứa đại lượng tyrosine sẽ làm cho não sản sinh ra chất dopamine gây hưng phấn. Ngoài việc cản trở đến giấc ngủ ra thì thịt hun khói hoặc gia công cũng là loại thực phẩm không tốt cho sức khỏe.

**(+) THỰC PHẨM NHIỀU DẦU MỠ:** Những thực phẩm chứa rất nhiều dầu mỡ làm gia tăng công việc tiêu hóa cho dạ dày, đường ruột, gan, mật... Qua đó, nếu bạn ăn nhiều thực phẩm chứa dầu mỡ vào buổi tối sẽ dẫn đến việc mất ngủ.

**(+) CAFFEIN:** Cafe hoặc những thực phẩm chứa cafein đều có tác dụng kích thích thần kinh, xua tan cảm giác buồn ngủ vào buổi sáng.

Nếu bạn dùng các loại thực phẩm này vào buổi tối thì sẽ gây ra chứng mất ngủ, cảm giác mệt mỏi khi tỉnh dậy vào sáng ngày hôm sau.

**(+) CHOCOLATE:** Ít người biết rằng, chocolate chứa hàm lượng caffeine tương đương một ly cafe. Ngoài ra, thực phẩm này còn chứa tyrosine - một loại axit amin gây hưng phấn, gây khó ngủ.



# NHỮNG LOẠI TRÀ THẢO DƯỢC TỐT CHO GIẤC NGỦ

## 1. TRÀ HOA CÚC

Trà hoa cúc có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, hạ huyết áp, hạ hỏa, chữa nhức đầu, hoa mắt, chóng mặt, giúp an thần, giải tỏa căng thẳng và đặc biệt tốt cho người bệnh mất ngủ.



## 2. TRÀ TÂM SEN

Cách sử dụng trà tâm sen chữa bệnh như sau: Mỗi lần uống lấy khoảng 3g tim sen khô cho vào ly và chế nước sôi vào, sau khoảng 5-10 phút có thể thưởng thức trà. Uống 1-2 lần mỗi ngày có tác dụng rất tốt đối với sức khỏe. Loại trà này có vị hơi nặng đắng, có thể cho thêm chút đường vào ly trà cho dễ uống.

### 3. TRÀ GỪNG

Cách dùng trà gừng như sau: Lấy 1 củ gừng to đập dập đem nấu chung với 600ml nước, khi nước sôi thì cho lượng đường phèn vào cho vừa đủ ngọt, nấu nhỏ lửa thêm khoảng 10 phút là bạn đã có món trà gừng thơm ngon để thưởng thức. Chia lượng trà gừng trên làm 2 lần uống vào buổi trưa và buổi chiều.



### 4. TRÀ HOA NHÀI

Trà hoa nhài được biết đến như là một thức uống giải nhiệt với hương vị thơm ngon hấp dẫn. Không chỉ có vậy loại trà này còn rất hữu ích trong việc cải thiện giấc ngủ.

Người bệnh mất ngủ có thể sử dụng chè hoa nhài chữa bệnh theo cách sau: Kết hợp 10g hoa nhài cùng với 10g tâm sen và 12g hạt muồng cho vào ấm nấu sôi kỹ chia làm 3 lần uống trong ngày.

## MỘT SỐ BỆNH LÝ ẢNH HƯỞNG TỚI GIẤC NGỦ

### MẤT NGỦ DO BỊ TIỂU ĐƯỜNG

Khi mắc tiểu đường, người bệnh thường có những biến động về đường huyết, cơ thể thường đổ nhiều mồ hôi đêm và đi tiểu thường xuyên, khiến cho giấc ngủ về đêm bị rối loạn. Để khắc phục tình trạng mất ngủ do yếu tố này, người bệnh trước khi đi ngủ hãy đi tiểu và không uống nhiều nước, cũng như kiểm soát tốt chỉ số đường huyết của mình.



### VIÊM ĐAU MÃN TÍNH

Các bệnh lý viêm đau mãn tính như viêm khớp, đau cơ... khiến khó ngủ hơn do các cơn đau gây ảnh hưởng, ngoài ra khi bị viêm khớp mỗi khi thay đổi tư thế nằm ngủ sẽ khó ngủ lại hơn.



## MẮC BỆNH LÝ VỀ TIM MẠCH

Bệnh lý động mạch vành, suy tim xung huyết là bệnh lý tim mạch gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ. Bệnh lý động mạch vành khiến người bệnh đau tức ngực, nhịp tim rối loạn, gây đau tim trong khi ngủ. Trong khi suy tim xung huyết do khả năng bơm máu của tim suy yếu, máu bị chảy ngược và tăng áp lực lên mạch máu, khiến dịch mạch máu tràn ra các bộ phận của cơ thể, tích tụ bên cạnh phổi khiến người bệnh khó thở dẫn tới giấc ngủ đêm bị gián đoạn.



## MẮC BỆNH TRẦM CẢM

Các chuyên gia y tế cho biết, mất ngủ là triệu chứng phổ biến và nghiêm trọng của bệnh trầm cảm. Người bị trầm cảm thường có cảm giác lo lắng, khó chịu kéo dài dẫn tới luôn trong tình trạng tỉnh táo, tinh thần căng thẳng không thư giãn, khiến người bệnh khó ngủ hơn.



## MẮC BỆNH HEN SUYỄN

Người bệnh bị hen suyễn thường bị rối loạn về giấc ngủ do khó thở, thở khò khè và ho. Hen suyễn thường nặng hơn vào ban đêm do sức đề kháng của đường hô hấp suy giảm, trong khi điều trị hen suyễn thì một số loại thuốc cũng gây mất ngủ hoặc khó ngủ.



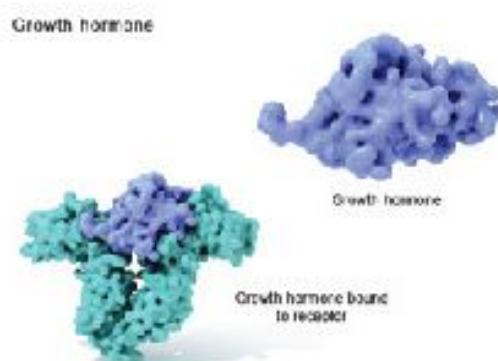
***Vì thế bệnh nhân mất ngủ có mắc kèm những bệnh lý này, cần điều trị tích cực những bệnh lý mắc kèm, để việc điều trị mất ngủ hiệu quả hơn.***

**TẠI SAO TUỔI CÀNG CAO, CON NGƯỜI CÀNG KHÓ NGỦ?  
TẠI SAO KHI NHỮNG YẾU TỐ GÂY MẤT NGỦ NHƯ CÚ SỐC TÂM LÝ, STRESS,  
THAY ĐỔI MÙI GIỜ, LÀM CA ĐÊM,... ĐÃ ĐƯỢC GIẢI QUYẾT, CON NGƯỜI  
VẪN BỊ MẤT NGỦ MẠN TÍNH?**

## **CHÌA KHÓA GIẢI ĐÁP CHÍNH LÀ VAI TRÒ CỦA HORMON TĂNG TRƯỞNG ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ**

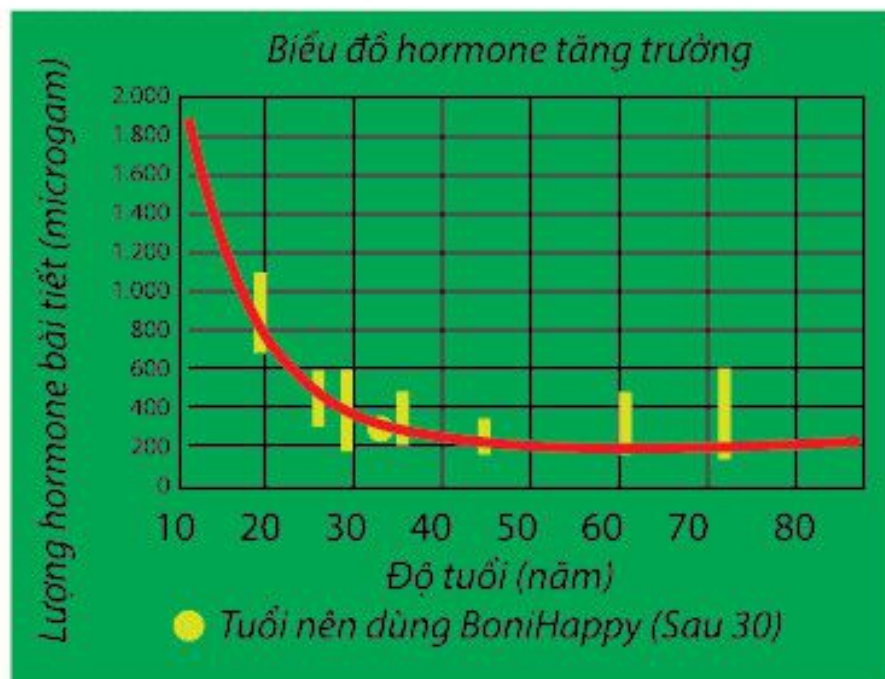


**Hormone tăng trưởng HGH là một loại hormon peptide do thùy trước tuyến yên tiết ra, là hormone chính kiểm soát các cơ quan và chức năng trong cơ thể, chịu trách nhiệm trực tiếp tái tạo mô, thay thế tế bào, cải thiện chức năng não và chức năng enzym, thiết lập lại giấc ngủ sinh lý.**



Hormon tăng trưởng được tiết ra nhiều nhất vào lúc ngủ ngon, ngủ sâu sau 10h tối. Vì thế, ở những bệnh nhân mất ngủ, việc không ngủ được hay chất lượng giấc ngủ kém khiến hormone tăng trưởng không được tiết ra đầy đủ, thiếu hụt hormone tăng trưởng trong cơ thể dẫn tới mất ngủ, mất ngủ lại làm giảm tiết hormone tăng trưởng. **Đây là vòng tròn bệnh lý, cũng là nguyên nhân tại sao ở bệnh nhân mất ngủ, khi những yếu tố gây mất ngủ ban đầu như CÚ SỐC TÂM LÝ, STRESS, THAY ĐỔI MÙI GIỜ, LÀM CA ĐÊM,... ĐÃ ĐƯỢC GIẢI QUYẾT, mà giấc ngủ vẫn không quay trở lại.**

Hơn nữa, hormone tăng trưởng giảm tiết theo tuổi. Tỷ lệ sản xuất hormone tăng trưởng GHG ở người sẽ giảm xuống 80% từ tuổi 21 đến 61, do vậy sẽ dẫn đến mất ngủ và các triệu chứng khác của tuổi già.



Trong những năm gần đây, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng việc bổ sung chất kích thích tiết ra hormone tăng trưởng giúp điều trị bệnh mất ngủ mạn tính.

## **BÊN CẠNH ĐÓ, HORMON TĂNG TRƯỞNG CÒN MANG LẠI NHỮNG TÁC DỤNG TUYỆT VỜI KHÁC ĐỐI VỚI CƠ THỂ**

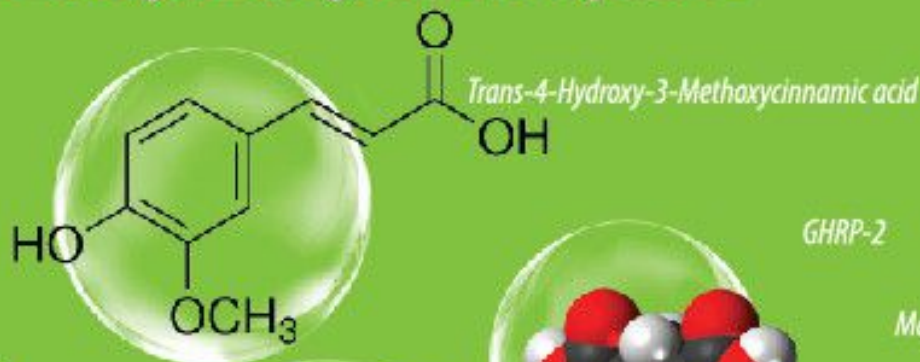
- (+) Cải thiện và phục hồi sức khỏe**
- (+) Tăng cường khả năng miễn dịch**
- (+) Cải thiện chức năng sinh lý**
- (+) Làm săn da, giảm nếp nhăn, giảm mỡ cơ thể**
- (+) Cải thiện đường huyết, giúp ổn định huyết áp**
- (+) Cải thiện trí nhớ và thị giác**





**BONIHappy - THẢO DƯỢC THIÊN NHIÊN**  
**CHẤT KÍCH THÍCH TUYẾN YÊN TĂNG TIẾT HORMON TĂNG TRƯỞNG**  
**ĐỂ HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ MẤT NGỦ MẠN TÍNH**

Shilajit .E

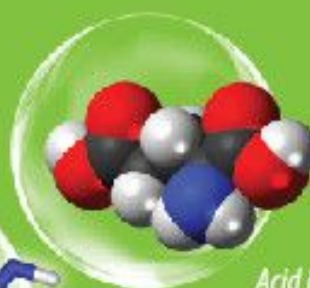


Hạt dẻ tơ hồng

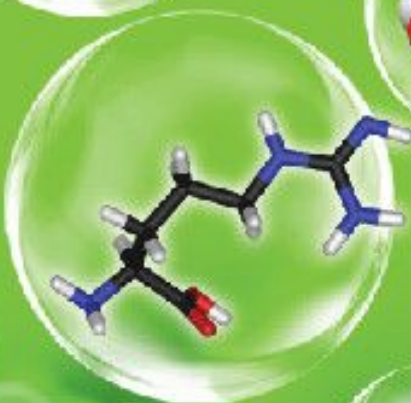


GHRP-2

Magie



Acid L-glutamic



Rau diếp khô

Trình nữ



Kẽm



Châu bồi mẫu

Lạc tiên



Lá đậu phộng



B6



SẢN PHẨM BONIHAPPY ĐÃ ĐƯỢC KIỂM CHỨNG LÂM SÀNG  
 TẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN HÀ ĐÔNG

Nghiên cứu được thực hiện tại bệnh viện Y học cổ truyền Hà Đông, Hà Nội từ tháng 4/2016 đến tháng 7/2016 bởi BS CK II Lại Đoàn Hạnh (Phó giám đốc bệnh viện) và các bác sĩ khác.

Đối tượng nghiên cứu: Bệnh nhân được chẩn đoán mất ngủ mãn tính có đặc điểm:

- Lứa tuổi trung bình  $55.42 \pm 13.58$  (trải dài từ 16 đến 70 tuổi) trong đó nữ chiếm 56%
- Tỷ lệ bệnh nhân trong nhóm lao động trí óc (58%) chiếm tỷ lệ cao hơn trong nhóm bệnh nhân lao động chân tay (42%)
- Thời gian mắc bệnh: trên 1 năm chiếm 62%, trung bình là  $18.51 \pm 16.97$  tháng.

***Nghiên cứu về tác dụng hỗ trợ điều trị mất ngủ của BoniHappy được đánh giá trên các phương diện:***

***1. Thời lượng giấc ngủ***

***2. Thời gian đi vào giấc ngủ***

***3. Số lần thức giấc giữa đêm***

***4. Triệu chứng sau giấc ngủ***

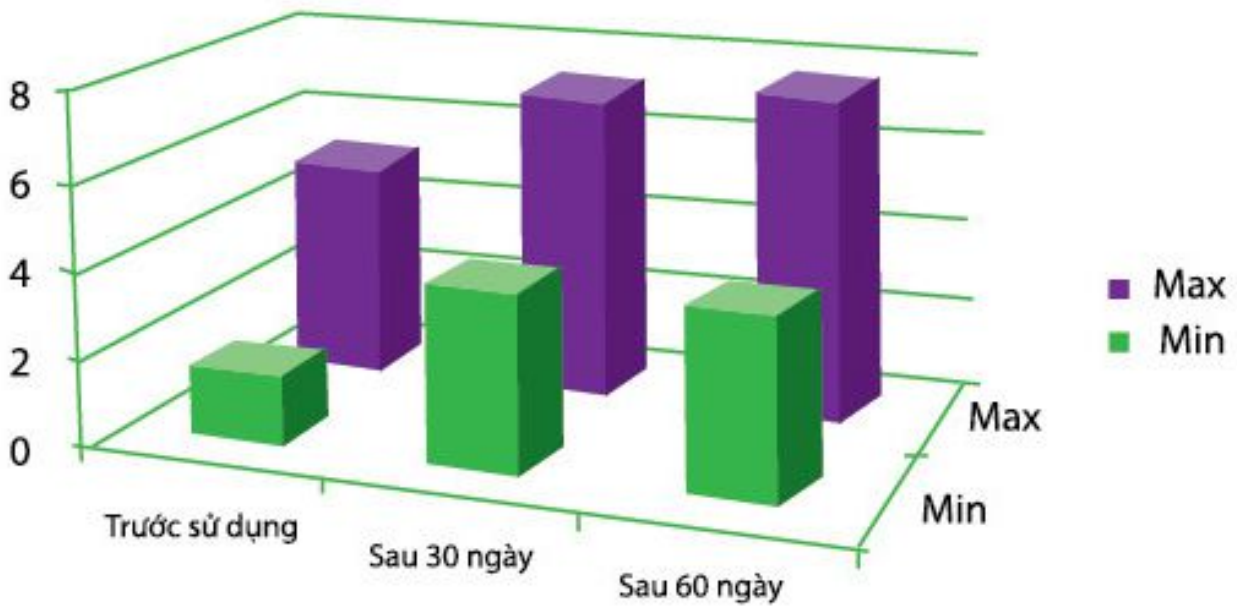
## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

***Sau thời gian sử dụng BoniHappy hỗ trợ điều trị mất ngủ, các chỉ số đã được cải thiện đáng kể, cụ thể:***

### **1. THỜI LƯỢNG GIẤC NGỦ**

So sánh thời lượng giấc ngủ trung bình tại các thời điểm sử dụng:

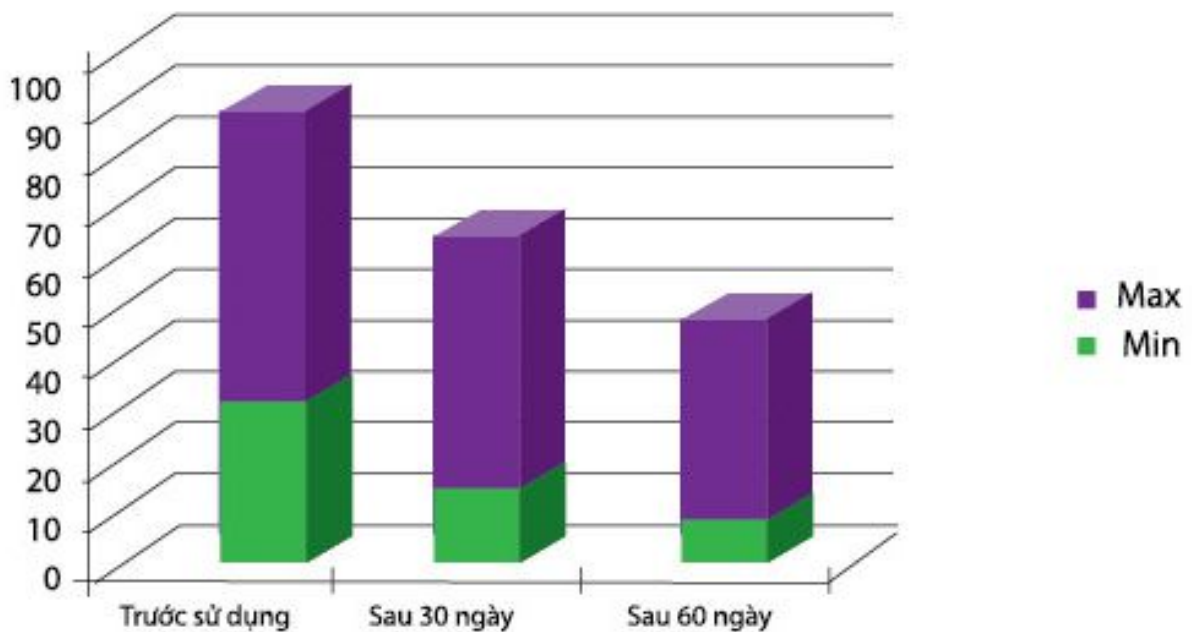
- Trước sử dụng, thời lượng giấc ngủ trung bình ở bệnh nhân là  $3.37 \pm 1.76$
- Sau 30 ngày, thời lượng giấc ngủ đã tăng lên rõ rệt  $5.63 \pm 1.53$ , khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $p < 0.05$
- Sau 60 ngày, thời lượng giấc ngủ trung bình là  $6.17 \pm 1.62$ , khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $p < 0.05$



*Biểu đồ đánh giá thời lượng giấc ngủ ít nhất và nhiều nhất sau thời gian 30 và 60 ngày sử dụng BoniHappy*

## **2. THỜI GIAN ĐI VÀO GIẤC NGỦ**

- Trước sử dụng có 25/30 bệnh nhân có thời gian đi vào giấc ngủ trung bình là  $46 \pm 13.5$  phút
- Sau 30 ngày thời gian đi vào giấc ngủ rút ngắn rõ rệt:  $32 \pm 15.5$  phút
- Sau 60 ngày, thời gian chỉ còn  $24 \pm 14.6$  phút



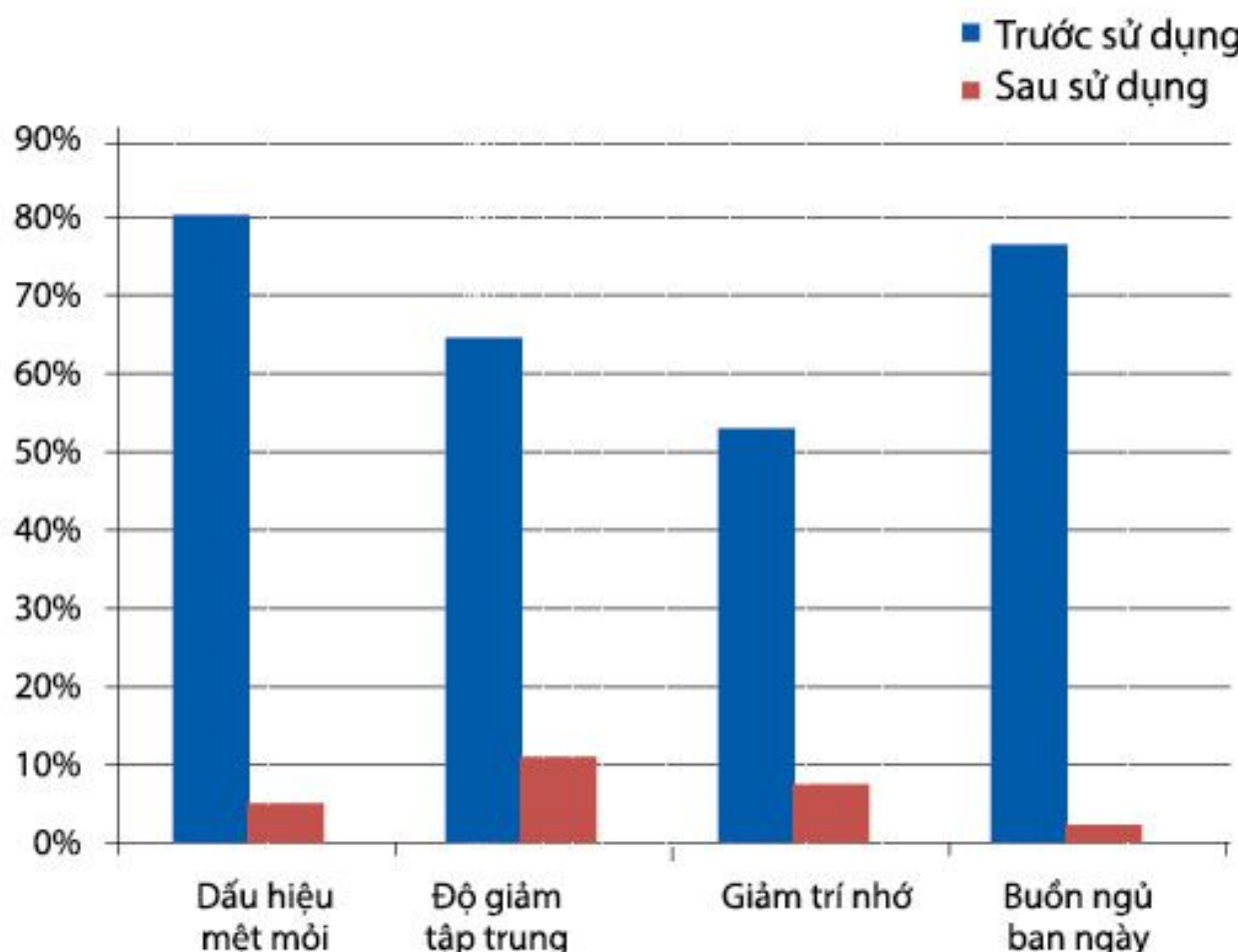
*Biểu đồ so sánh thời gian đi vào giấc ngủ trước khi dùng và sau 30 và 60 ngày đã giảm rõ rệt*

### 3. SỐ LẦN THỨC GIẤC

- Trước sử dụng: Số lần thức giấc trung bình từ 2-4 lần
- Sau 30 ngày, thời gian thức giấc còn từ 1-2 lần
- Sau 60 ngày, thời gian thức giấc còn từ 0-1 lần

### 4. TRIỆU CHỨNG SAU GIẤC NGỦ

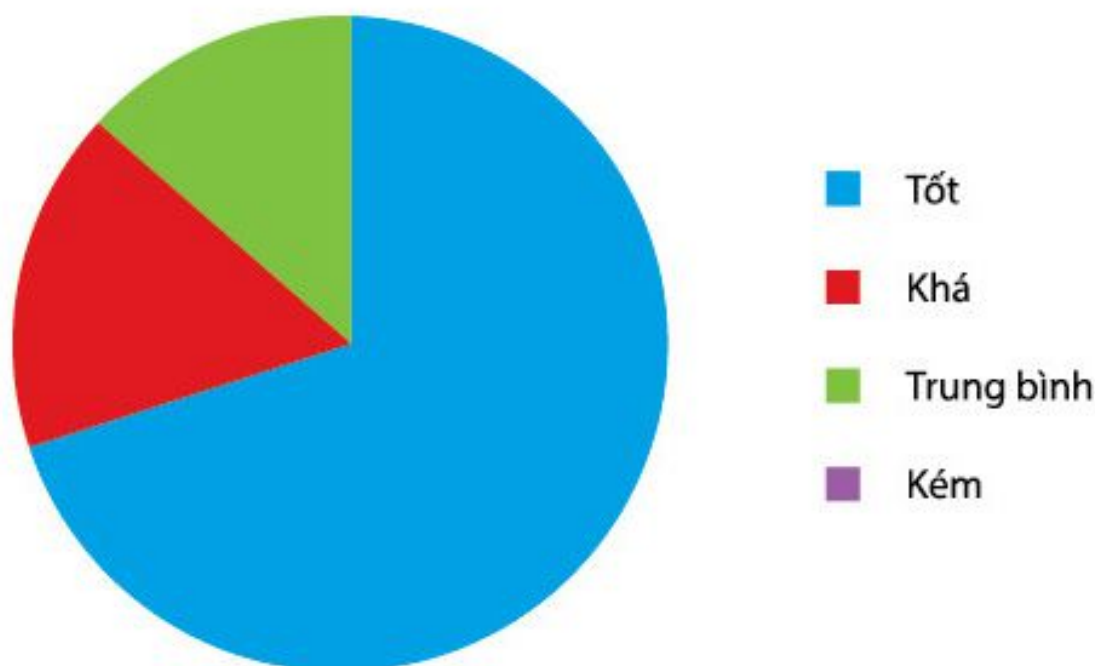
- Dấu hiệu mệt mỏi: Trước sử dụng chiếm tỉ lệ 80 %, sau sử dụng còn 6.7%
- Độ giảm tập trung: Trước sử dụng độ giảm tập trung chiếm 63.3%, sau sử dụng còn 10.7%
- Giảm trí nhớ: Trước sử dụng là 53.3%, sau sử dụng còn 6.3%
- Buồn ngủ ban ngày: Trước sử dụng chiếm 76.7%, sau sử dụng còn 3.3%



*Biểu đồ thể hiện sự suy giảm triệu chứng của bệnh mất ngủ sau thời gian thử nghiệm*

### **KẾT QUẢ CHUNG:**

**Trên lâm sàng, sau sử dụng kết quả tốt và khá chiếm tỷ lệ cao 86.7%: loại tốt chiếm 70.0%, loại khá chiếm 16.7%, loại trung bình chiếm 13.3%, không có loại kém. Và đặc biệt không phát hiện những triệu chứng không mong muốn trong quá trình sử dụng.**



### **CỤ THỂ:**

**Loại A:** Kết quả tốt: thời lượng giấc ngủ về bình thường, thời gian đi vào giấc ngủ dưới 15 phút, không thức giấc về đêm

**Loại B:** Kết quả khá: thời lượng giấc ngủ về bình thường, thời gian đi vào giấc ngủ trên 15 phút, thức giấc 1 lần vào đêm

**Loại C:** Kết quả trung bình: Thời lượng giấc ngủ có tăng, thời gian đi vào giấc ngủ trên 30 phút và thức giấc trên 1 lần về đêm.

**Loại D:** Kết quả kém: các chỉ tiêu theo dõi không thay đổi.

**KẾT LUẬN: BONIHAPPY CÓ TÁC DỤNG HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ BỆNH MẤT NGỦ, TẠO GIẤC NGỦ SÂU VÀ NGON, CẢI THIỆN VÀ PHỤC HỒI SỨC KHỎE. HIỆU QUẢ SAU KIỂM CHỨNG LÂM SÀNG ĐẠT 86.7% LOẠI KHÁ VÀ TỐT.**

## **BONIHAPPY TỰ HÀO ĐÃ LẤY LẠI GIẤC NGỦ CHO 6 TRIỆU BỆNH NHÂN MẤT NGỦ TRONG 10 NĂM CÓ MẶT VIỆT NAM**

### **BÌNH DƯƠNG**

**Cô Nguyễn Thị Nga - 63 tuổi**

**Địa chỉ: số 29A/1 khu phố 1A,  
phường An phú, thị xã Thuận An,  
tỉnh Bình Dương**

**Điện thoại: 0988.219.806**

*Tôi bị mất ngủ 2 năm, 10 rưỡi tối lên  
giường nằm mà tới 2,3 h đêm mới ngủ  
được. Uống thuốc ngủ thì tôi ngủ được  
5 tiếng mỗi đêm nhưng ngủ dậy đầu*

*nặng như đeo đá, người cứ ạch mệt mỗi chẳng muốn hoạt động. Vì thế nên  
dùng 1 thời gian thì tôi không dám dùng nữa. Mất ngủ có 2 năm kéo cho tôi  
đủ thứ bệnh trên người, từ viêm bao tử, viêm hang vị dạ dày, trí nhớ không  
được minh mẫn như trước, đi chợ cứ nhớ nhớ, quên quên, tính toán nhầm  
lẫn hết cả, lúc thừa, lúc thiếu.*

*Đi bệnh viện uống thuốc tây y nhưng giấc ngủ vẫn không cải thiện, tôi đành  
ra cầu cứu nhà thuốc uy tín nhất ở chỗ tôi. Họ giới thiệu sản phẩm Boni-  
Happy và khuyên dùng ít nhất từ 1-2 tháng mới thấy tác dụng rõ rệt vì Boni-  
Happy không phải là thuốc an thần mà là chất kích thích tuyến yên tăng tiết  
hormone tăng trưởng nên cần thời gian để hormone tiết ra đủ. Nhưng thật  
bất ngờ, chỉ sau 1 lọ BoniHappy thì tôi đã ngủ được 5 tiếng mỗi đêm, ngủ rất  
ngon và sâu. Dùng hết 4 hộp thì tôi đã ngủ được từ 10h30 đêm tới 7h sáng.*



## PHÚ THỌ

**Cô Phạm Thị Ngọc, 56 tuổi ở khu 1, Xuân Quang, Tam Nông, Phú Thọ.**

**ĐT: 0379.027.163**

*Tôi bị mất ngủ cách đây 6 năm, thời điểm mất ngủ nặng nhất là cả đêm tôi thức chong chong không ngủ được còn ngủ được thì chỉ 1-2 tiếng, ngủ không ngon, có tiếng động là dậy luôn. Vì thế nên tôi thấy mệt mỏi vô cùng, người gầy rộc đi, trước 52 cân mà sụt còn 38 cân, mắt thâm quầng lại, da dẻ xám xịt. Nhưng từ ngày sử dụng BoniHappy, sức khỏe của tôi cải thiện rõ rệt, người khỏe, không còn mệt như trước nữa. Dùng được 4 lọ, tôi đi vào giấc ngủ dễ hơn mặc dù giấc ngủ vẫn còn chập chờn. Đến lọ thứ 5-6 thì tôi đã ngủ được từ 10 giờ tối tới 3-4 giờ sáng, chỉ có điều giấc ngủ chưa trọn vẹn. Tới lọ thứ 8-9 thì khác hẳn, tôi ngủ một mạch từ 9 giờ hoặc 9 rưỡi tối cho tới 5 giờ sáng, tính ra được 7-8 tiếng, giấc ngủ ngon và sâu, buổi trưa tôi còn ngủ được 1 tiếng đấy.*



## HỒ CHÍ MINH

**Chú Đức Thành, 63 tuổi**

**Địa chỉ: Số 199/1 Hoàng Diệu, quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh**

**Điện thoại: 0913.843.444**

*Tôi bị mất ngủ từ năm 50 tuổi, ban đầu thì thỉnh thoảng vài hôm mới có một*



*hôm mất ngủ nhưng dần dần tôi bị mất ngủ liên miên, thậm chí nhiều đêm thức trắng, kéo theo sức khỏe cũng sa sút nghiêm trọng. Khi đi khám, bác sỹ bảo tôi bị mất ngủ do trầm cảm, rối loạn thần kinh thực vật dẫn tới mất ngủ và kê thuốc bao gồm thuốc chống trầm cảm Elavil, thuốc ngủ Lexomil, về sau tôi còn phải dùng thêm melatonin. Nhưng giấc ngủ không tự nhiên, ngủ li bì, thức dậy người nặng nề, đầu ong ong rất mệt mỏi.*

*Sau khi biết tới sản phẩm BoniHappy của Canada và Mỹ, tôi dùng liều 4 viên mỗi ngày kèm với thuốc tây. Sau 2 tháng như thế tôi đã bỏ được hết thuốc tây mà vẫn ngủ được 5 tiếng mỗi đêm. Đến tháng thứ 3 thời lượng đã tăng lên 7 tiếng và buổi trưa ngủ được từ 30 phút tới 1 tiếng, ngủ rất ngon và sâu mặc dù tôi đã giảm BoniHappy xuống còn 1 viên thôi. Từ ngày dùng BoniHappy đường huyết và mỡ máu của tôi đều cải thiện rất tốt vì thế tôi đã dùng BoniHappy liên tục tới nay được 1 năm rồi, không có tác dụng phụ, giấc ngủ vẫn duy trì ổn định, người khỏe, sinh lý cải thiện.*

## **NINH BÌNH**

**Bác Đinh Lệnh Hồng, 55 tuổi**

**Địa chỉ: thôn Quỳnh Phong, xã Sơn Hà, huyện Nho Quan, tỉnh Ninh Bình \* Điện thoại: 0946.663.919**

*Chỉ vì chút chuyện gia đình mà tôi bị mất ngủ triền miên cách đây 5 năm. Lúc đó chỉ suy nghĩ mấy ngày thôi, cứ nghĩ không phải lo nghĩ nữa là ngủ lại được, ai ngờ lại tiến triển thành mất ngủ mãn tính. Uống senduxen thì người mệt mỏi*





không có sức lực gì cứ như người ốm nặng lâu năm, không thể chịu đựng được nên dùng được mười mấy ngày tôi bỏ, sau đó chuyển sang rotunda vẫn không ngủ được. Cả đêm cộng lại tôi chỉ ngủ được 1 tiếng. Nhưng sau khi chuyển sang dùng BoniHappy bệnh tiến triển tốt hơn nhiều. Khoảng 2 tuần đầu, giấc ngủ chưa cải thiện nhưng tôi thấy người khỏe hơn nhiều, ngủ được tí nào cũng sâu tí đấy chứ không lơ mơ nữa. Giấc ngủ tăng dần, 1 tuần tiếp ngủ được 2,3 tiếng, thêm 1 tuần nữa thì được 3,4 tiếng. Sau 4 lọ đó tôi ngủ được cả đêm tức là 6, 7 tiếng. Ngủ rất ngon, sâu, say sưa cả đêm không dậy tí nào. Thấy ổn ổn, tôi giảm từ 4 viên xuống còn có 2 viên thôi mà vẫn ngủ ngon, thời lượng không giảm chút nào.

## HẢI PHÒNG

**Cô Phạm Thị Sứ, 58 tuổi, ở thôn Phú Xá, Cầu Vàng 1, huyện An Lão, Hải Phòng**

**Điện thoại: 0919.221.458**

Tôi bị mất ngủ từ năm 2015, ban đầu chỉ là ngủ không được tròn giấc, mơ mơ màng màng, không sâu, hay bị giật mình khi có tiếng động và dậy không ngủ lại được nữa. Dần dần tôi

bị mất ngủ cả đêm, không ngủ được nên nằm hay suy nghĩ lung tung lắm. Tôi có dùng thuốc tây, giấc ngủ không cải thiện nhiều mà da dẻ tôi xạm hết lại, người quắt đi, khi chuyển sang thuốc nam thì lại không ngủ được nữa.

Tôi có mua 3 lọ BoniHappy ở nhà thuốc và uống với liều 4 viên mỗi ngày. Giấc ngủ không tới ngay như thuốc tây mà cải thiện một cách từ từ, tự



*nhiên lại nhẹ nhàng. Sau 3 lọ, tôi ngủ được 4-5 tiếng mỗi đêm, dùng thêm 3 lọ nữa tôi đã ngủ được 7 tiếng, giấc ngủ ngon giống như giấc ngủ sinh lý bình thường. Tôi tiếp tục dùng thêm 1 tháng cho giấc ngủ ổn định thì giảm liều xuống 3 viên, 2 viên và cuối cùng là bỏ hẳn không dùng BoniHappy nữa mà vẫn duy trì được giấc ngủ ngon.*

## **LÂM ĐỒNG**

**Anh Nguyễn Văn Hòa, 48 tuổi**

**Địa chỉ: 34 Lê Hồng Phong, phường 4, TP. Đà Lạt, tỉnh Lâm Đồng**

**Điện thoại: 0918.926.085 - 0974.472.985**



*Cách đây 3 năm, vì cú sốc gia đình tan vỡ, nên tôi bị mất ngủ nặng, cả đêm không ngủ được tiếng nào. Tôi xuống tận bệnh viện Hòa Hảo ở Sài Gòn khám, bác sĩ kết luận bị mất ngủ do stress, suy nhược thần kinh và kê thuốc ngủ. Tôi dùng thuốc ngủ được 2 tháng, thời gian đầu uống thì ngủ được, nhưng dần dần bị nhờn thuốc, mất ngủ trở lại. Tôi quyết định không đi khám nữa mà ra nhà thuốc xin tư vấn, họ giới thiệu cho tôi sản phẩm BoniHappy. Không biết có phải tôi hợp với BoniHappy hay không mà sau độ 1 tuần tôi đã ngủ được từ 9 giờ tối hôm trước đến 6 giờ sáng hôm sau, giấc ngủ rất ngon và sâu, sáng dậy thoải mái. Tôi dùng đến nay cũng được 2 năm rồi, giấc ngủ vẫn duy trì như ngày đầu, chỉ có điều tôi giảm liều BoniHappy từ 4 viên xuống 2 viên thôi. Ba tôi gần 80 tuổi, bị mất ngủ cũng lâu, dùng BoniHappy có 1 viên 1 ngày mà cũng ngủ được 7 tiếng, người khỏe ra.*

# CHUYÊN GIA GIẢI ĐÁP



**THẦY THUỐC UÙ TÚ**

**BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN**

**NGUYỄN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG**

**Câu 1: Tôi năm nay 60 tuổi cũng bị mất ngủ triền miên 3 năm nay nhưng tôi bị cả mỡ máu cao và tiểu đường đã nhiều năm thì có nên dùng BoniHappy không và nếu được thì dùng liều như thế nào?**

**Trả lời:** Trường hợp của anh dùng BoniHappy rất tốt, vì BoniHappy không chỉ giúp tạo giấc ngủ sâu ngon, BoniHappy còn làm giảm cả mỡ máu, hỗ trợ làm ổn định đường huyết và tăng cường sức khỏe, làm chậm quá trình lão hóa. Anh dùng BoniHappy 4v/ngày, chia 2 lần, sáng 2v sau ăn và tối 2v trước khi ngủ. Liều trình sử dụng từ 2-6 tháng.

*Câu 2: Tôi năm nay 65 tuổi, bị mất ngủ đã 2 năm nay, hiện tại vẫn đang dùng viên 4 khía, mỗi tối uống 3 khía theo đơn của bác sĩ. Trước đây tôi chỉ cần dùng 1 khía là đã ngủ được nhưng hiện nay phải uống 3 khía mới ngủ được khoảng 4 tiếng mỗi đêm. Nhưng tôi thấy dạo này dường như trí nhớ của tôi không được minh mẫn như trước, khi nhớ khi quên, vừa định làm gì xong đã không nhớ được rồi. Có phải là do tôi dùng thuốc ngủ không? Và tôi có đọc được thông tin về BoniHappy giúp trị mất ngủ của Mỹ, tôi chuyển sang dùng BoniHappy thì có bị tình trạng này không?*

**Trả lời:** Chào anh!

Viên 4 khía có biệt dược là Lexomil, đây là thuốc ngủ thuộc nhóm benzodiazepine. Các loại thuốc ngủ nhất là thuốc ngủ nhóm benzodiazepine đã được nghiên cứu cho thấy chúng có tác dụng phụ là suy giảm trí nhớ, lú lẫn, thậm chí mất trí nhớ, đây là còn chưa kể tới vô số các tác dụng phụ khác như phù, tăng cân, men gan cao... vì thế bệnh nhân không nên lạm dụng thuốc ngủ.

Sản phẩm BoniHappy của Mỹ, cơ chế giúp trị mất ngủ khác hoàn toàn với những loại thuốc ngủ tây y. BoniHappy giúp kích thích tuyến yên tiết hormone tăng trưởng giúp tái tạo điều hòa giấc ngủ tự nhiên. Đồng thời thành phần của BoniHappy là 100% thiên nhiên, đồng thời đã được kiểm nghiệm tại bệnh viện y học cổ truyền Hà Đông là không gây ra bất kỳ 1 tác dụng phụ nào nên anh hoàn toàn có thể yên tâm sử dụng. Hơn nữa, hormone tăng trưởng cũng giúp cải thiện trí nhớ.

Lexomil gây ra tình trạng nhờn thuốc và lệ thuộc vào thuốc. Nếu anh bỏ lexomil đột ngột, có thể sẽ gây rối loạn giấc ngủ, hồi hộp, mất tập trung. Vì thế anh cần bỏ lexomil từ từ. Cách tốt nhất là anh dùng lexomil kết hợp với BoniHappy liều ngày 4 viên, 2 viên sau ăn sáng và 2 viên trước khi đi ngủ. Khi nào giấc ngủ cải thiện lên 5-6 tiếng 1 đêm, ngủ sâu, ngủ dậy ko thấy bị mệt mỏi thì anh bắt đầu giảm dần liều lexomil, sau đó tiếp tục theo dõi, giấc ngủ vẫn ổn định thì giảm tiếp lexomil cho đến khi bỏ hẳn lexomil.

Chúc anh nhanh chóng lấy lại được giấc ngủ.

**Câu 3:** Bác sĩ cho cháu hỏi, bố cháu 62 tuổi, mất ngủ 5 năm nay. Bố cháu sử dụng BoniHappy 6 tháng nay, đã bỏ hẳn được 2 viên senduxen mỗi buổi tối, bây giờ ngủ được 6 tiếng mỗi đêm, ngủ rất ngon và sáng dậy thấy khỏe khoắn. Bố cháu có cần phải tiếp tục dùng BoniHappy nữa không ạ? Từ lúc dùng BoniHappy bố cháu thấy huyết áp ổn định hơn, đỡ đau đầu nên muốn dùng lâu dài thì có được không ạ?

**Trả lời:** Chúc mừng bố cháu đã lấy lại được giấc ngủ tự nhiên, không còn phụ thuộc vào thuốc ngủ. Việc tăng tiết hormone tăng trưởng cũng giúp huyết áp ổn định hơn. BoniHappy có thành phần hoàn toàn từ thảo dược nên không hề có tác dụng phụ, bố cháu có thể yên tâm dùng lâu dài. BoniHappy cũng đã được kiểm chứng lâm sàng tại viện y học cổ truyền Hà Đông, hoàn toàn không gây ra tác dụng phụ gì cho người sử dụng.

Trong cơ thể, hormone tăng trưởng giảm tiết tới 80% từ tuổi 21 tới tuổi 61. Vì thế, bố cháu nên dùng BoniHappy mỗi ngày, không chỉ giúp giấc ngủ được ổn định, mà còn tốt cho sức khỏe chung của cơ thể.

**Câu 4:** Chào bác sĩ, cháu năm nay 45 tuổi, mất ngủ từ 10 năm trước từ lúc sinh xong đứa con thứ 2. Hiện tại cháu đang phải dùng senduxen mỗi đêm 1 viên nhưng chỉ ngủ được 4 tiếng mỗi đêm, sáng dậy chân tay bại hoại, cảm giác không có sức sống. Nhưng chỉ cần bỏ senduxen là cháu lại mất ngủ trắng đêm. Cháu rất bế tắc với căn bệnh này. Cháu bỏ luôn senduxen chuyển sang BoniHappy được không bác sĩ?

**Trả lời:** Chào cháu.

Senduxen là thuốc ngủ tây y, khiến cho bệnh nhân bị lệ thuộc vào thuốc, vì thế cháu không nên bỏ senduxen luôn mà nên giảm liều từ từ. Cách tốt nhất là cháu dùng senduxen kết hợp với BoniHappy liều ngày 4 viên, 2 viên sau ăn

sáng và 2 viên trước khi đi ngủ. Khi nào giấc ngủ cải thiện lên 5-6 tiếng 1 đêm, ngủ sâu, ngủ dậy ko thấy bị mệt mỏi thì cháu bắt đầu giảm dần liều senduxen, sau đó tiếp tục theo dõi, giấc ngủ vẫn ổn định thì giảm tiếp senduxen cho đến khi bỏ hẳn.

Cháu cũng nên tập thêm yoga, có những bài tập yoga rất tốt cho người bị mất ngủ. Uống một cốc sữa ấm hoặc ngâm chân vào nước ấm trước khi đi ngủ cũng giúp dễ ngủ hơn.

*Câu 5: Thưa bác sĩ, tôi năm nay đã 55 tuổi, mất ngủ do mãn kinh cách đây 6 năm. Tôi cũng có vài người bạn mất ngủ do mãn kinh giống tôi, dùng BoniHappy đều cho cải thiện rất tốt, vì thế tôi cũng muốn dùng. Tuy nhiên, tôi có tìm hiểu, nếu bổ sung quá liều hormone vào cơ thể, cũng có thể gặp nhiều tác dụng phụ. Vậy dùng BoniHappy có sợ bị tình trạng như thế không?*

**Trả lời:** Chào chị.

Việc tăng nồng độ hormone trong cơ thể có 2 cách: tăng trực tiếp (bổ sung trực tiếp hormone qua đường tiêm hoặc uống), tăng gián tiếp (không bổ sung hormone mà chỉ uống sản phẩm giúp kích thích cơ thể tự tăng tiết hormone). Cách tăng trực tiếp cần có chỉ định của bác sĩ, cần xét nghiệm nồng độ hormone trước và sau khi sử dụng để tránh tình trạng bị thừa. Cách tăng gián tiếp an toàn hơn rất nhiều vì trong cơ thể có cơ chế điều hòa ngược. Khi cơ thể đủ hormone, sẽ báo hiệu ngược lại cho tuyến yên không cần tiết nữa. Vì thế, không bao giờ có việc thừa hormone xảy ra.

BoniHappy không phải là hormone tăng trưởng, mà là thảo dược, giúp kích thích tuyến yên tăng tiết hormone tăng trưởng một cách tự nhiên, tức là làm tăng gián tiếp hormone tăng trưởng, vì thế rất an toàn.

Bên cạnh đó, BoniHappy đã được kiểm chứng lâm sàng tại Viện y học cổ truyền Hà Đông, kết quả là không gây ra bất cứ tác dụng phụ cho người sử dụng, nên chị yên tâm sử dụng.

## NHỮNG ĐIỀU NÊN VÀ KHÔNG NÊN GIÚP TĂNG CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ



### NÊN

Thức - ngủ vào đúng giờ cố định mỗi ngày

Vận động thường xuyên, ít nhất 150 phút/ tuần.

Tập thể dục trước khi ngủ 3 tiếng

Dinh dưỡng hợp lý

Tăng cường các loại rau xanh, trái cây và các loại hạt ngũ cốc

Hạn chế các chất béo, thức ăn chiên rán, xào nhiều dầu mỡ

Ăn nhẹ hoặc uống cốc nước ấm trước khi ngủ

Khi chưa buồn ngủ, hãy thư giãn bằng cách đọc sách, nghe nhạc

Chuẩn bị phòng ngủ yên tĩnh, mát mẻ

Thả lỏng cơ thể bằng các động tác yoga



### KHÔNG NÊN

Sử dụng rượu, bia, thức uống chứa cồn (nhất là vào buổi tối)

Hút thuốc lá

Uống cà phê, trà trong vòng 8 giờ trước khi ngủ.

Ăn bữa tối quá no, nhiều món cay, nóng

Lên giường khi cơ thể chưa buồn ngủ

Sử dụng thiết bị điện tử có màn hình (tivi, điện thoại, máy tính...) trước khi ngủ

Căng thẳng thần kinh, lo âu, suy nghĩ nhiều

## MẤT NGỦ DO STRESS - CĂN BỆNH CỦA THỜI ĐẠI

*Khi ngủ sâu, bộ não được nghỉ ngơi, các tế bào thần kinh được nuôi dưỡng tốt, ngủ càng ngon, trí nhớ càng tốt, càng nhạy bén, các hoạt động trong ngày sẽ đạt hiệu quả cao. Ngoài ra, giấc ngủ sâu còn góp phần làm chậm sự lão hóa, kéo dài tuổi thọ và thời kỳ xuân sắc của con người.*

*Ngày nay, cùng với sự phát triển kinh tế - xã hội, những áp lực trong công việc, cuộc sống ngày một nhiều, làm chúng ta dễ bị căng thẳng, stress dẫn đến mất ngủ. Stress tác động trực tiếp lên hệ thần kinh trung ương làm phóng thích nhiều nội tiết tố (adrenalin, cortisol...) để giúp cơ thể tăng khả năng thích ứng. Tác động này với cường độ cao hoặc với cường độ nhỏ kéo dài sẽ dẫn đến ức chế quá mức làm cơ thể rơi vào tình trạng suy sụp. Stress và mất ngủ như một cái vòng luẩn quẩn, stress gây ra mất ngủ, mất ngủ lại làm tăng stress.*

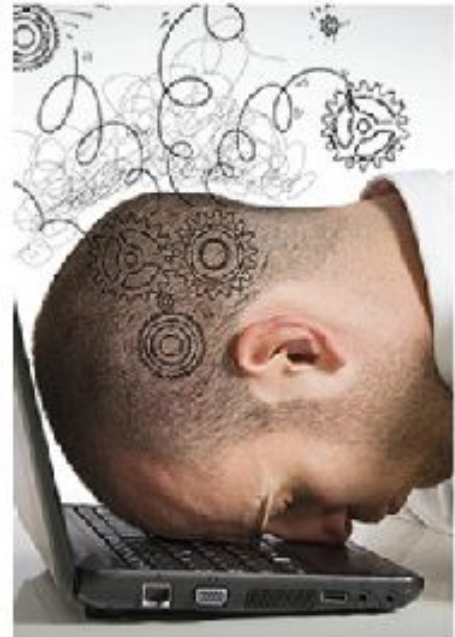




## TÁC HẠI CỦA STRESS TỚI SỨC KHỎE

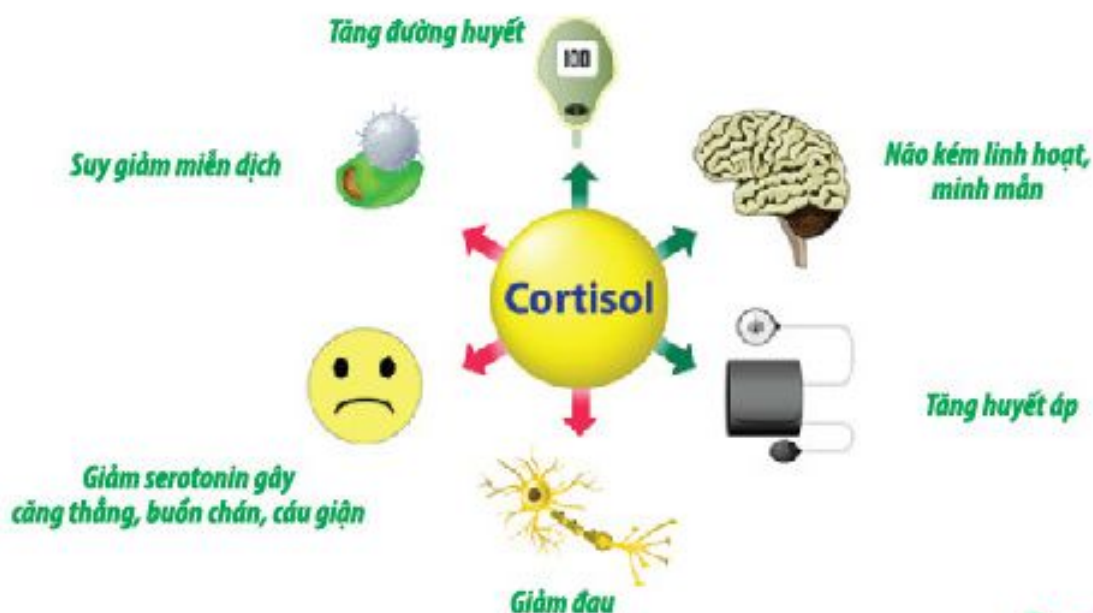
### >> GÂY MẤT NGỦ, ẢNH HƯỞNG ĐẾN NÃO

Mất ngủ thường xuyên do stress gây ra là nguyên nhân khiến não trở nên kém linh hoạt, minh mẫn, thậm chí có nguy cơ bị tổn thương nghiêm trọng. Theo các nhà khoa học tại Trung tâm Nghiên cứu giấc ngủ ở Úc, chỉ cần không chợp mắt trong khoảng 20 giờ liên tiếp, mức độ linh hoạt và khả năng kiểm soát của não sẽ bị thuyên giảm tương đương với việc nồng độ cồn trong máu tăng hơn mức bình thường 50%.



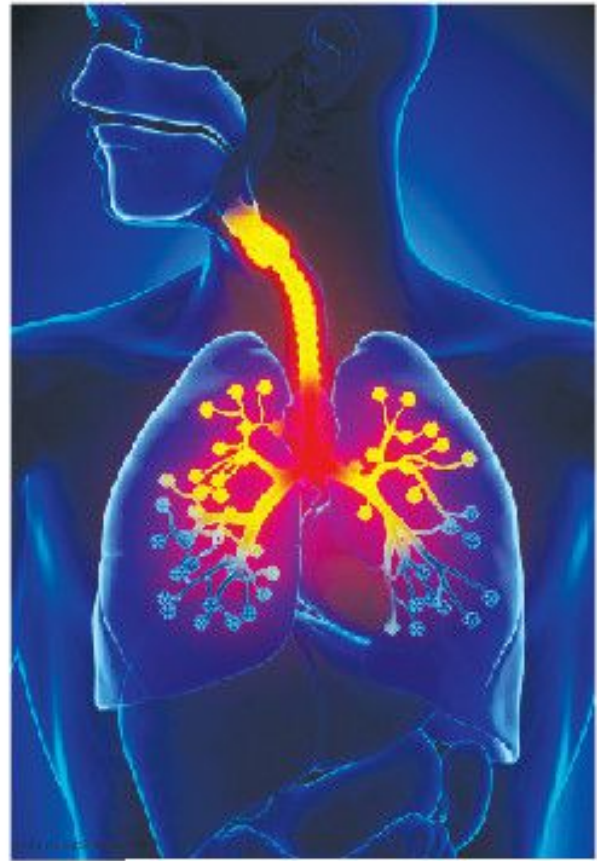
### >> ẢNH HƯỞNG ĐẾN TIM

Khi bị stress, cơ thể thường giải phóng một lượng lớn hormone cortisol, góp phần làm xuất hiện bệnh cao huyết áp, béo phì và tiểu đường. Ngoài ra, stress còn là nguyên nhân khiến tinh thần ủ rũ, lười vận động, nếu ai có thói quen dùng nhiều đường và mỡ động vật thì nguy cơ mắc các bệnh tim mạch là rất khó tránh khỏi



## >> ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHỔI

Ngoài cortisol, stress còn kích thích tuyến thượng thận giải phóng hormone adrenaline. Khi lượng hormone này tăng cao thì hơi thở thường trở nên gấp gáp, không sâu. Điều này giải thích tại sao các nhà tâm lý khuyên mọi người nên giữ bình tĩnh mỗi khi gặp căng thẳng hay lo âu bằng cách cố gắng hít thở thật sâu và đều đặn. Người bị stress nếu đã mắc bệnh suyễn hoặc các bệnh khác về đường hô hấp thì bệnh tình sẽ trở nên tồi tệ hơn.



## >> ẢNH HƯỞNG ĐẾN MẮT

Dễ dàng nhận thấy mệt mỏi, căng thẳng luôn là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến chứng mất ngủ. Khi mất ngủ, bên cạnh một số biểu hiện thường thấy như thần sắc kém tươi tỉnh, da thô ráp, cơ thể suy nhược..., thì tình trạng mắt mệt mỏi, thâm quầng hoặc sưng đỏ cũng rất dễ xảy ra. Mất ngủ lâu ngày thậm chí còn có thể làm giảm thị lực cũng như gây thêm nhiều căn bệnh nguy hiểm khác về mắt.



## >> ẢNH HƯỞNG ĐẾN DA

Theo các nhà khoa học tại Trường Đại học Freedom ở Berlin, một trong những tác hại chính của stress đối với da là kích thích các tuyến nhờn hoạt động mạnh, khiến da trở nên kém mịn màng, nhanh lão hóa và dễ nổi mụn, có khi còn làm xuất hiện các bệnh nguy hiểm khác như chàm bội nhiễm, vảy nến...



## >> ẢNH HƯỞNG ĐẾN LƯNG, CỔ

Ngoài tác hại làm hơi thở trở nên gấp gáp, hormone adrenaline còn khiến cơ bắp dễ căng cứng, mệt mỏi. Điều này giải thích tại sao lưng, cổ dễ bị đơ hoặc đau nhức khi tinh thần căng thẳng, suy nhược. Các nhà khoa học cho rằng stress không những khiến chúng ta lười vận động mà còn có khuynh hướng nằm, ngồi, đi, đứng...không hợp lý, càng thêm mỏi mệt.



### >> ẢNH HƯỞNG ĐẾN DẠ DÀY

Khi bị stress, những loại hormone có tác dụng tăng cường lưu lượng máu đến các cơ trên cơ thể sẽ thuyên giảm rõ rệt, hậu quả là sức vận động cũng như sự co bóp của chúng bị giới hạn hoặc yếu đi, trong đó có dạ dày, dẫn đến tình trạng khó tiêu, đầy hơi và chướng bụng.



### >> ẢNH HƯỞNG ĐẾN RĂNG MIỆNG

Khi tinh thần suy sụp, căng thẳng, hoạt động của hệ miễn dịch trở nên kém hiệu quả, nguy cơ nổi mụn nhiệt (còn gọi là đẹn) ở vòm miệng, lưỡi, lợi, lưỡi... sẽ rất cao.



### >> ẢNH HƯỞNG ĐẾN CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG

Tác hại cuối cùng, cũng chính là tác hại dai dẳng nhất của stress là ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống tinh thần. Nếu không có biện pháp chế ngự kịp thời, stress sẽ từng bước làm thui chột khả năng tư duy, trí nhớ, khả năng tự kiểm soát, phán đoán... của người bệnh, đồng thời dễ làm mất đi niềm tin vào cuộc sống, cướp mất nghị lực, ý chí vươn lên.



# 10 CÁCH GIẢM STRESS MỖI NGÀY

## 1. LÀM CHO MÁU LƯU THÔNG

Mỗi ngày bạn nên bỏ ra ít nhất 45 phút cho việc tập luyện thể dục. Ví dụ như đi bộ, hít thở không khí trong lành, chơi thể thao...



## 2. HÃY ĐỂ RA THỜI KHÓA BIỂU CHO RIÊNG MÌNH

Hãy để đồng hồ báo thức đánh thức bạn vào buổi sáng vào một giờ nhất định, hãy ăn sáng thường xuyên. Bạn sẽ dậy đúng giờ và có một thói quen sinh hoạt đều đặn. Hầu hết mọi người đều thú nhận "Nếu như đi làm mà không ăn sáng, tôi thường bị đau đầu và rất dễ bị stress".



## 3. HÃY CHIẾU CHUỘNG CÁC GIÁC QUAN CỦA BẠN

Hãy tạo cho mình một thói quen làm một công việc gì đó một cách đều đặn mỗi ngày. Ví dụ như: sau giờ làm việc căng thẳng, hãy cắm một ngọn nến trên bàn ăn, ngửi một bông hồng trước bữa ăn, chơi một trò chơi nào đó để giải tỏa sự căng thẳng của bạn.



#### 4. THI VỊ HÓA CUỘC SỐNG

Hãy trở nên lạc quan và yêu đời trước mọi việc. Những ngày nghỉ cuối tuần, bạn có thể cùng người thân đi picnic, thăm thú những danh thắng nổi tiếng trước khi bắt đầu một tuần làm việc mới.



#### 5. TUNG BÓNG

Cầm 3 hay nhiều quả bóng trên tay rồi tung và hứng. Khi bạn tung lên và hứng được những trái bóng bay lơ lửng, bạn sẽ cảm thấy rất thoải mái như mình vừa làm được một điều kỳ diệu vậy. Bạn hãy cứ thử xem.

#### 6. HÃY CƯỜI THẬT NHIỀU

Hãy cười thật to và sáng khoái nếu có thể, mọi sự mệt mỏi sẽ tan biến. Hãy học cách hài hước và đừng tiết kiệm nụ cười, nó là "10 thang thuốc bổ" của bạn đấy.



## 7. ĐI DU LỊCH

Hãy biết tận hưởng và nhìn nhận những thay đổi của thế giới xung quanh mình. Nếu có điều kiện, bạn hãy đi du lịch trong và ngoài nước cùng với người thân. Những thắng cảnh đẹp cùng với con người mới, phong tục tập quán mới sẽ kích thích trí tò mò và óc quan sát của bạn. Nó là giải pháp tốt nhất để thay đổi tâm trạng chán chường và mệt mỏi của bạn sau những tháng ngày làm việc căng thẳng.



## 8. HÃY TỰ THỎA MÃN MÌNH

Mỗi khi công việc làm cho bạn cảm thấy mệt mỏi và stress dồn nén, hãy "nuông chiều" mình bằng cách thưởng cho mình một thú vui thích nào đó. Bạn đừng bắt mình phải phục tùng theo một chế độ cứng nhắc nào nếu như thời điểm thực hiện không thích hợp. Hãy thử "phá lệ" một lần xem.

## 9. ĐỪNG NGẮN NGẠI DỰA DẪM VÀO NGƯỜI KHÁC

Khi cảm thấy stress, bạn cần có một chỗ dựa, cần một người để chia sẻ. Hãy tìm đến những người bạn, những người thân thương nhất để được sẻ chia và nhận những lời khuyên của họ. Họ sẽ vỗ về và có thể là liều thuốc tốt nhất với bạn lúc đó.



## 10. LƯU LẠI NHỮNG HÌNH ẢNH GÂY CHO BẠN THÍCH THÚ

Hãy lưu lại những khoảnh khắc, những câu nói yêu thương của người thân hay một hình ảnh ấn tượng đậm sâu trong tâm hồn bạn. Mỗi khi nghĩ lại, bạn lại tìm thấy sự đồng cảm và ý nghĩ biết bao nhiêu.





## NHỮNG QUÀ TẶNG TỪ THIÊN NHIÊN GIÚP AN THẦN, GIẢM STRESS

### 1. Lactium

Nghiên cứu của nhà khoa học Soken tại Nhật năm 2006 cho thấy lactium, một hoạt chất được tinh chế từ sữa có tác dụng cải thiện 66% giấc ngủ sau 4 tuần sử dụng. Lactium tác động lên các thụ thể GABA -A của não bộ, nuôi dưỡng hệ thần kinh, làm dịu những căng thẳng, lo âu, mang đến một giấc ngủ sinh lý, tự nhiên, tinh thần thoải mái, tràn đầy năng lượng.



### 2. L-Theanine

L-theanin là thành phần có trong chè xanh, nó dễ dàng đi qua hàng rào máu - não, nhanh chóng đến được các tế bào não, kích thích sản xuất các sóng não alpha 1 cách trực tiếp, tạo ra trạng thái thư giãn sâu và tinh thần tỉnh táo, làm dịu tình trạng căng thẳng. L-theanin làm tăng nồng độ serotonin, có tác dụng chống trầm cảm, giảm lo âu.



### 3. Ngọc trai

Theo sách "Những cây thuốc và vị thuốc Việt nam" của giáo sư Đỗ Tất Lợi, Ngọc trai là vị thuốc thiên nhiên có tác dụng an thần, thanh nhiệt, trừ đờm, dịu căng thẳng.



### 4. Melatonin - hormone của bóng đêm

Melatonin là hormone của tuyến tùng, giúp kiểm soát chu kỳ giấc ngủ theo nhịp ngày đêm, điều hòa nhịp sinh học của cơ thể. Sự tổng hợp Melatonin của tuyến tùng chịu ảnh hưởng của chu kỳ ngày đêm. Bóng tối làm cho cơ thể sản xuất Melatonin tăng lên, báo hiệu cơ thể để chuẩn bị cho giấc ngủ. Ánh sáng làm giảm sản xuất Melatonin và báo hiệu cho cơ thể để chuẩn bị cho khi thức.

Melatonin cũng được chiết xuất từ thực vật như ngũ cốc, cherry,...

Melatonin được ứng dụng trong hỗ trợ điều trị rối loạn giấc ngủ theo mùa, kiểm soát giấc ngủ cho người làm việc ca đêm, rối loạn giấc ngủ do thay đổi múi giờ, rối loạn giấc ngủ ở người mù,...



# Boni Sleep

**GIẢI PHÁP TỪ THẢO DƯỢC  
GIÚP AN THẦN, HỖ TRỢ ĐIỀU TRI  
MẤT NGỦ DO STRESS**



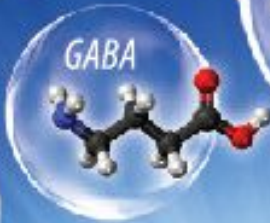
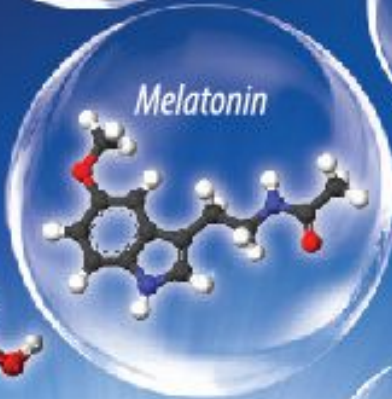
Sâm Ấn độ



Nữ lang



Hoa bia



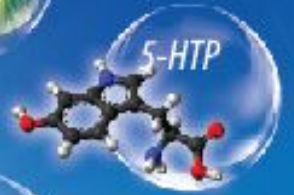
Trà xanh



Lactitum



Cây rẽ vàng



Ngọc trai



Lạc tiên



Hoa Cúc



MADE IN USA

BoniSleep

**SẢN PHẨM BONIHAPPY VÀ BONISLEEP ĐƯỢC SẢN XUẤT TẠI HỆ THỐNG NHÀ MÁY VIVA PHARMACEUTICAL INC - CANADA VÀ NHÀ MÁY J&E INTERNATIONAL CORP - MỸ THUỘC TẬP ĐOÀN ĐA QUỐC GIA VIVA NUTRACEUTICALS - TẬP ĐOÀN SẢN XUẤT DƯỢC PHẨM, THỰC PHẨM CHỨC NĂNG UY TÍN HÀNG ĐẦU THẾ GIỚI**



**Viva Group được thành lập vào tháng 4/1994 với tổng diện tích đất khoảng 22.251 m<sup>2</sup> và tổng diện tích nhà máy 15.850m<sup>2</sup>.**

- Tháng 3/2000 Viva Group đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành tốt sản xuất thuốc theo tiêu chuẩn của Canada.
- Tháng 3/2004 Viva Group đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thực phẩm chức năng tốt theo tiêu chuẩn của Canada.

Chính điều này đã đưa Viva Group lên 1 tầm cao mới đó là trở thành nhà sản xuất Dược phẩm và thực phẩm được chứng nhận GMP lớn nhất tại Canada.

**Hệ thống máy móc trong nhà máy Viva Group sử dụng công nghệ microfluidizer, một trong những công nghệ tiên tiến hiện đại bậc nhất thế giới.**

**Công nghệ microfluidizer** có thể được hiểu như sau: Thành phần nguyên liệu được đưa vào hệ thống thông qua bể chứa và được chuyển tới buồng tương tác với tốc độ 400m/s bởi 1 máy bơm áp suất cao. Khi vào trong buồng, nguyên liệu sẽ chịu những lực rất mạnh gây phá vỡ tế bào, đồng thời được làm mát ngay tức thì từ đó tạo ra những phân tử hạt có kích thước nano, dưới 70nm.

**Công nghệ này giúp tạo ra những phân tử hạt nano có:**

- Kích thước đồng nhất và ổn định
- Loại bỏ được những nguồn ô nhiễm
- Sản phẩm ổn định, hạn sử dụng kéo dài
- Khả năng hấp thu có thể lên tới 100%

So với các phương pháp thông thường, sử dụng 100% công nghệ microfluidizer trong sản xuất Dược phẩm và TPCN đã tạo ra những sản phẩm có sinh khả dụng cao, hấp thu và tác dụng tốt hơn.

Công nghệ microfluidizer đã giúp Viva Group trở thành một tập đoàn lớn mạnh ra ngoài lãnh thổ Canada khi liên tiếp nhận được chứng nhận GMP của Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ FDA, chứng nhận GMP của tổ chức y tế thế giới WHO.



*Ngoài ra, Viva Group còn hợp tác đã được với các trường đại học, như UBC địa phương, bệnh viện, viện nghiên cứu, và các thành viên ngành công nghiệp từ khắp nơi trên thế giới. Một số sáng kiến của nhân viên Viva Group đã được cấp bằng sáng chế của Hoa Kỳ, cùng với bằng sáng chế của Canada.*

Các nhà khoa học làm việc trong phòng nghiên cứu và phát triển (R & D) ở Viva Group có nhiều kiến thức về y học, dinh dưỡng, công thức, mỹ phẩm và khoa học sức khỏe liên quan.

Tất cả các thành viên của nhóm R & D đều tốt nghiệp các trường đại học uy tín có nhiều bằng cấp, hầu hết đều có bằng tiến sĩ, và một số chuyên gia về lĩnh vực Dược phẩm được quốc tế công nhận. Đồng thời Viva Group cũng tham vấn với các nhà khoa học và giáo sư tại các trường đại học, viện nghiên cứu và bệnh viện.

**Mỗi ngày nhà máy Viva Group sản xuất:**

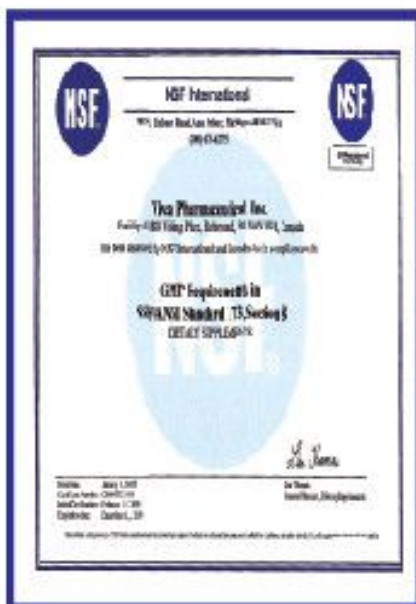
**40 triệu viên softgels; 25 triệu viên nén; 8 triệu vỏ viên nang cứng.**

**Hàng năm Viva Group còn sản xuất được khoảng 2000 tấn chất lỏng và 800 tấn Cream**, vì thế Viva Group đang là tập đoàn sản xuất Dược phẩm và thực phẩm chức năng lớn nhất, có khách hàng ở hơn 100 nước khác nhau.

*Với hệ thống máy móc hiện đại, nhân viên có trình độ cao, hệ thống cung cấp nguyên vật liệu uy tín, Viva Group cam kết sẽ tiếp tục phát triển các sản phẩm chất lượng, khoa học, sức khỏe cao nhất tới người tiêu dùng.*

Web-site: <http://www.vivahealthsolutions.com/Default.aspx>

**NHÀ MÁY VIVA GROUP ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG NHẬN ĐẠT TIÊU CHUẨN GMP (THỰC HÀNH TỐT SẢN XUẤT THUỐC) CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI WHO, BỘ Y TẾ CANADA VÀ FDA HOA KỲ (CỤC QUẢN LÝ THỰC PHẨM VÀ DƯỢC PHẨM HOA KỲ)**



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của tổ chức Y tế thế giới WHO



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của cục quản lý thực phẩm & dược phẩm Hoa Kỳ



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của Bộ Y Tế Canada

## BONISLEEP ĐÃ GIÚP LẤY LẠI GIẤC NGỦ CHO HÀNG TRIỆU BỆNH NHÂN MẤT NGỦ DO STRESS

### HƯNG YÊN

**Chị Đặng Thị Thu Thủy, 41 tuổi ở Thôn Ngọc Trúc, xã Minh Hoàng, huyện Phù Cừ, Hưng Yên.**

**ĐT: 0984.673.011**

*Tôi bị mất ngủ từ năm 2015 do lo lắng về bệnh tật, thậm chí thời điểm mất ngủ nặng nhất tôi thức trắng đêm. Tôi đi khám và chữa ở cả bệnh viện đông y lẫn tây y, bác sĩ bảo tôi bị trầm cảm nặng vì có dấu hiệu chán đời, không muốn sống. Tôi được kê một đơn thuốc rất dài nhưng sử dụng thì hôm ngủ được, hôm không, tăng liều lên tôi thấy người quay cuồng, chóng mặt, chân phù to vì giữ nước.*

*Khi biết tới BoniSleep, tôi dùng kèm ngày 3 viên cùng với thuốc tây. Sau nửa tháng, thời lượng giấc ngủ chưa tăng lên nhưng giấc ngủ đã ngon và sâu hơn trước nhiều, đúng như giấc ngủ sinh lý của mình chứ không phải giấc ngủ ép nữa rồi. Được 1 tháng thấy ổn nên tôi giảm dần liều thuốc ngủ tây y xuống, sau 3 tháng thì tôi bỏ được hoàn toàn thuốc ngủ tây y mà giấc ngủ vẫn sâu và ngon. Hiện tại, BoniSleep tôi cũng chỉ còn dùng ngày có 1 viên mà ngủ từ 9 giờ 30 phút tới tận 5 giờ sáng hôm sau, ngủ một mạch luôn, không mơ mộng gì cả. Da dẻ hồng hào, đầu óc minh mẫn, tinh táo, tinh thần sảng khoái, tôi thấy mình trẻ ra và yêu đời hơn hẳn.*



## QUẢNG TRỊ

**Chú Nguyễn Đại Phong (ở thôn Tân Xuyên, xã Tân Hợp, huyện Hướng Hóa, tỉnh Quảng Trị.**

**ĐT: 0942.043.345)**

*Tôi bị mất ngủ cách đây hơn 10 năm, do tâm lý lo lắng suy nghĩ bệnh tật trong người. Mỗi đêm tôi chỉ ngủ được tổng cộng khoảng 1 tiếng, còn đa phần thức trắng đêm, không chợp mắt được chút nào. Thời gian đó tôi rất mệt mỏi, sụt mất 5 cân liền. Tôi uống cả thuốc bắc, thuốc nam, khám ở bệnh viện từ huyện lên tới trung ương, dùng thuốc tây liên tục nhưng giấc ngủ không cải thiện mà còn hay bị đau đầu, chóng mặt.*



*Vậy mà mới dùng hết hộp BoniSleep thứ 2, tôi bắt đầu có cảm giác buồn ngủ. Hết hộp thứ 3, các triệu chứng được cải thiện rõ rệt hơn, đỡ mệt, đỡ đau đầu và quan trọng là tôi đã ngủ được tầm 3-4 tiếng mỗi đêm rồi. Tôi bắt đầu dùng BoniSleep từ đầu năm 2019 này tới đầu tháng 4 /2019 thì ngưng, tính ra có hơn 3 tháng thôi đấy mà mỗi đêm tôi ngủ được từ 6-7 tiếng, sâu và ngon, ngưng BoniSleep rồi tôi vẫn ngủ được như thế,*

## ĐIỆN BIÊN

**Anh Đỗ Thanh Quý (39 tuổi) Tổ dân phố Thăng Lợi 2, thị trấn Tòa Chùa, huyện Tòa Chùa, Điện Biên.**

**ĐT: 0986.081.025**

*Tôi mất ngủ từ hồi tháng 1 năm 2018 do căng thẳng trong công việc và chuyện gia đình.*



Mất ngủ ngày càng nặng, từ một người ngủ 8 tiếng tôi chỉ còn chợp mắt được 3-4 tiếng, sau còn 1-2 tiếng và chỉ trong 2 tuần thì tôi mất ngủ trắng đêm. Tôi lên khoa tâm thần của bệnh viện Bạch Mai thăm khám. Các bác sĩ kết luận tôi bị mất ngủ do rối loạn hỗn hợp lo âu, trầm cảm và kê rất nhiều thuốc tây, tôi có ngủ được thêm vài tiếng nhưng giấc ngủ không tự nhiên, mệt mỏi, uể oải, tâm lý bất an.



Tôi dùng BoniSleep kèm thuốc tây nhưng mọi tác dụng phụ trước đây của thuốc tây đều không còn, tôi đã dễ đi vào giấc ngủ hơn, sáng dậy đầu óc tỉnh táo, không còn đau đầu nữa, người khỏe. Dần dần tôi bỏ được hết thuốc tây mà giấc ngủ không hề giảm đi thậm chí còn tăng lên, tôi đã ngủ được một mạch từ 10 giờ tối đến tận 6 giờ sáng, giấc ngủ rất sâu và ngon. +

## VĨNH PHÚC

**Cô Vũ Thị Thềm, 53 tuổi. Địa chỉ: số 249 Nguyễn Viết Xuân, Đống Đa, Vĩnh Yên, Vĩnh Phúc \* Điện thoại: 035.383.3541**

Trước đây tôi làm công nhân tại nhà máy sản xuất giấy, 1 tuần có 4 buổi làm ca đêm từ 11h30 đêm đến 7h sáng vì thế nên từ hồi còn trẻ tôi đã khó ngủ. Đến khi về hưu thì mất ngủ trầm trọng, cả đêm không ngủ được tiếng nào, đau đầu kinh niên đến 2 năm liền. Tháng 6/2015, tôi đi khám ở bệnh viện đa khoa Vĩnh Yên, tới tháng 8/2015 tôi lên bệnh viện TW quân đội 108 và tới tháng 11/2015 tôi quay lại viện 108 thêm 1 lần nữa, lần nào các bác sĩ



chỉ nói tôi bị thiếu năng tuần hoàn não và kê loại thuốc hoạt huyết. Bệnh đau đầu có đỡ nhưng mất ngủ không cải thiện chút nào. Thật may mắn, một lần tình cờ đọc báo Sống khỏe số ra tháng 1/2017 có giới thiệu về sản phẩm BoniSleep. Tôi uống BoniSleep liều 2 viên trước khi đi ngủ. 2 hôm đầu tôi vẫn chưa ngủ được, nhưng sang hôm thứ 3 thì khác hẳn. 10 giờ tối tôi uống 2 viên BoniSleep thì tới khoảng 11 giờ tôi bắt đầu đi vào giấc ngủ, tôi ngủ một mạch tới tận 5 giờ sáng hôm sau. Càng dùng BoniSleep giấc ngủ càng ổn định hơn, nhiều hôm ngủ ngon quá mà con trai dậy đi làm lúc nào tôi còn chẳng biết. Trước đây buổi trưa tôi không bao giờ dám đặt lưng đi ngủ, tôi phải “để dành” tất cả cho giấc ngủ tối, nhưng từ khi dùng BoniSleep chuyện lại khác rồi, buổi trưa tôi cũng phải chợp mắt được ít nhất 30 phút, có khi 1 tiếng đấy.

## HÀ GIANG

**Bác Đặng Thế Tiểu, 70 tuổi ở Tổ 2,  
TT Việt Lâm, Thụy Xuyên, Hà Giang  
ĐT 033.902.4050**

Tôi mất ngủ cách đây 10 năm, ban đầu chỉ là khó ngủ, về sau là mất ngủ trắng đêm. Tôi khăn gói đi chữa bệnh từ bệnh viện huyện, tỉnh đến trung ương và phải nằm điều trị 27 ngày tại bệnh viện tâm thần mới ngủ lại được. Sau



khi từ Hà Nội về tôi dùng thuốc đều đặn lắm, nghĩ rằng như thế sẽ ổn. Nào ngờ cũng chỉ kéo dài giấc ngủ được 1 năm sau đó mất ngủ tái phát. Tôi lại khăn gói lên Hà Nội, nhưng lần này dù có uống thuốc đầy đủ cỡ nào cũng không ngủ được. Thấy tây y không ăn thua, năm 2012, tôi lên khoa y học dân tộc của bệnh viện Vj Xuyên châm cứu, dùng thuốc nam nhưng giấc ngủ cũng không cải thiện. Chán chường, tôi nghĩ quẩn, nghĩ bệnh tật thế này thà

chết cho xong, nên đã tìm tới cái chết bằng thuốc chuột. May mà con cái phát hiện ra, đưa lên bệnh viện Vị Xuyên cấp cứu nên mới giữ được cái mạng này nhưng mất ngủ thì vẫn thế. Một người bạn thấy thông tin trên báo có giới thiệu sản phẩm BoniSleep của Canada và Mỹ nên bảo tôi dùng thử. Tôi chỉ dùng có 4 viên BoniSleep, đến đêm thứ 2 tôi đã ngủ được 5-6 tiếng, mừng quá. Đặc biệt dùng BoniSleep tôi thấy tinh thần sáng khoái và hưng phấn lắm khác hẳn như dùng thuốc ngủ trước đây. Đến nay giấc ngủ vẫn trọn vẹn như những ngày đầu chỉ BoniSleep tôi đã giảm từ 4 viên xuống 2 viên.

### **CẦN THƠ:**

**Anh Tăng Phước Trường, 40 tuổi, ở số 1/68/15/1 Nguyễn Trãi, phường Thới Bình, Ninh Kiều, tp Cần Thơ, Điện thoại: 0904.052.091**

Tôi bị mất ngủ cách đây 5 năm do nhịp sinh hoạt ăn ngủ thất thường, hay phải thức khuya, đầu óc căng thẳng. Ban đầu 1 tuần tôi còn ngủ được 3-4 ngày, sau đó ngày càng ít dần, chỉ còn 1-2 ngày/tuần, mỗi ngày cũng chỉ ngủ được 1-2 tiếng ít ỏi. Thậm chí, tôi còn thức trắng đêm không ngủ được, stress nặng nề, đầu đau như búa bổ, mắt trắng dã, mệt mỏi. Từ ngày mất ngủ tôi bị sụt chục ký liễn, người xanh xao vàng vọt. Tôi có dùng thuốc tây nhưng chỉ ngủ được 1 tiếng mỗi đêm khiến tôi rất hoang mang. Tình cờ biết tới BoniSleep, tôi quyết định dùng thử với liều 3 viên trước khi đi ngủ. Giấc ngủ tăng dần, sau 3 ngày tôi ngủ được 2 tiếng mỗi đêm, sau 2 tuần giấc ngủ đã tăng lên 5 tiếng, giấc ngủ rất sâu, ngon, sáng dậy thoải mái, tình tảo dễ chịu vô cùng. Sau 2 tháng, tôi ngủ được trọn vẹn cả đêm 8 tiếng, duy trì ổn định.



## BẠN HỎI, CHUYÊN GIA TRẢ LỜI



**THẦY THUỐC ƯU TÚ**

**BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN**

**NGUYÊN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG**

*Câu 1: Thưa bác sĩ, tôi thấy BoniSleep được giới thiệu cho tác dụng cải thiện giấc ngủ khá nhanh, thường sau 7-10 ngày. Vậy, BoniSleep có phải là thuốc ngủ an thần tây y không? Khi sử dụng có bị lệ thuộc vào BoniSleep giống như khi dùng thuốc ngủ tây y không?*

**Trả lời:** Chào anh!

Chào anh. Dùng BoniSleep khác hoàn toàn với thuốc ngủ tây y. BoniSleep có nguồn gốc từ thiên nhiên nên rất an toàn, không ảnh hưởng tới chức năng gan thận giống như thuốc ngủ tây y. Đồng thời, trong BoniSleep còn có những thành phần giúp nuôi dưỡng tế bào thần kinh và tế bào não, làm dịu căng thẳng thần kinh, giảm stress, vì thế nên người mất ngủ sau khi sử dụng BoniSleep cơ thể hoàn toàn khỏe mạnh, sáng ngủ dậy người sáng khoái chứ không mệt mỏi. Sau khi ngủ tốt rồi, anh hoàn toàn có thể giảm dần liều

*BoniSleep và bỏ hẳn, không bị lệ thuộc vào BoniSleep như thuốc ngủ tây y.*

*Câu 2: Thưa bác sĩ, ông cháu năm nay 80 tuổi, cũng mất ngủ đến 5 năm nay. Bác sĩ nói ông mất ngủ 1 phần do tuổi tác, 1 phần do bệnh đau lưng mãn tính. Gia đình không dám cho ông dùng thuốc ngủ vì ông bị men gan cao do dùng thuốc tiểu đường tây y đến 20 năm nay. Đến khi dùng BoniSleep thì ông thấy rất hợp, ông có thể ngủ được 5 tiếng mỗi đêm, sức khỏe cũng tốt dần lên. Ban đầu ông dùng liều 4 viên, bây giờ giảm xuống còn 1 viên thôi. Nhưng nếu bỏ hẳn 1 viên này thì ông lại chỉ ngủ được 3 tiếng mỗi đêm nên ông cháu vẫn muốn duy trì. Vậy ông cháu dùng BoniSleep lâu dài thì có ảnh hưởng gì tới sức khỏe không ạ?*

**Trả lời:** Chào cháu.

Ông cháu tuổi đã cao, hormone điều tiết, kiểm soát giấc ngủ là hormone tăng trưởng và melatonin – hormone tuyến tùng đều giảm tiết rất nhiều, vì thế người cao tuổi rất khó ngủ. Vì thế ông cháu nên dùng đều đặn BoniSleep với liều thấp 1 viên mỗi đêm để giúp giấc ngủ ổn định. BoniSleep có thành phần hoàn toàn từ thảo dược, nên rất an toàn, không ảnh hưởng tới gan, thận. Hơn nữa, việc duy trì được giấc ngủ sâu và ngon ở người già còn làm chậm quá trình lão hóa não, ngăn ngừa tình trạng suy giảm trí nhớ.

*Câu 3: Chào bác sĩ, cháu làm nghề lái xe tải, công việc toàn phải làm vào ban đêm. Cháu sẽ phải ngủ vào ban ngày. Nhưng từ 2 tháng nay, dù đêm phải thức trắng thì ban ngày cháu cũng không tài nào ngủ được. Mắt cháu rất căng, nặng, cảm giác rất mệt mỏi. Cháu nên dùng BoniHappy hay BoniSleep để lấy lại giấc ngủ vào ban ngày của cháu ạ? Vì công việc là kế mưu sinh của cả nhà cháu, cháu không thể bỏ việc được. Cảm ơn bác sĩ.*

**Trả lời:** Chào cháu.

BoniHappy giúp kích thích tuyến yên để tăng tiết hormone tăng trưởng, hormone tăng trưởng giúp điều hòa và tái tạo giấc ngủ sinh lý, tức là giấc ngủ vào ban đêm. Vì đặc thù công việc phải làm ban đêm, ngủ ban ngày nên cháu không dùng được BoniHappy. Cháu nên dùng BoniSleep để cải thiện giấc ngủ vào ban ngày của mình. Cháu dùng 2-4 viên BoniSleep trước khi đi ngủ 30 phút, giấc ngủ sẽ được cải thiện sau 7-10 ngày sử dụng. Trong BoniSleep có melatonin là hormone của tuyến tùng, giúp giấc ngủ được cải thiện nhanh, có lactium chiết xuất từ đạm sữa không chỉ giúp cải thiện giấc ngủ mà còn giúp nuôi dưỡng não bộ, làm dịu những căng thẳng, lo âu. Ngoài ra trong BoniSleep cũng có thảo dược giúp an thần như l-theanin chiết xuất từ chè xanh, nữ lang, hoa cúc, ngọc chai, lạc tiên, hoa bia,...

Dùng BoniSleep sẽ khác hoàn toàn với dùng thuốc ngủ, BoniSleep có nguồn gốc từ thiên nhiên nên rất an toàn, không ảnh hưởng tới chức năng gan thận giống như thuốc ngủ tây y. Đồng thời trong BoniSleep còn có những thành phần giúp nuôi dưỡng tế bào thần kinh và tế bào não vì thế nên người mất ngủ sau khi sử dụng BoniSleep cơ thể hoàn toàn khỏe mạnh, sáng ngủ dậy người khoan khoái chứ không mệt mỏi. Sau khi ngủ tốt rồi, cháu hoàn toàn có thể giảm dần liều BoniSleep và bỏ hẳn, không bị lệ thuộc vào BoniSleep

Bên cạnh đó, cháu cũng cần hạn chế việc uống trà, cà phê gần thời gian ngủ, không xem điện thoại hay tivi trước khi đi ngủ.

**Câu 4:** Thưa bác sĩ, cháu năm nay 40 tuổi, mất ngủ 2 năm nay do một cú sốc tâm lý nặng nề. Mỗi đêm cháu chỉ ngủ được 2 tiếng, đã sử dụng nước lạc tiên, nước vông nem, dùng rotunda nhưng giấc ngủ không cải thiện. Cháu nên làm gì ạ?

**Trả lời:** Hiện tại cú sốc tâm lý còn ảnh hưởng tới tinh thần cháu không? Nếu cháu vẫn chưa thoát ra được khỏi cú sốc tâm lý đó, cháu nên đến gặp bác sĩ

tâm lý để được tư vấn. Nhiều người sau khi bị mất ngủ một thời gian thì lại lo sợ bị mất ngủ, luôn ám ảnh là mình không thể ngủ được, đây cũng là một tác nhân gây mất ngủ. Vì thế tâm lý là một yếu tố rất quan trọng trong việc điều trị mất ngủ.

Cháu nên:

- Tập yoga để tâm hồn thư thái hơn
- Chia sẻ tâm tư với bạn bè, người thân cho nhẹ lòng
- Đi du lịch
- Nếu có những bệnh lý mắc kèm như cao huyết áp, tiểu đường, tim mạch, xương khớp thì nên điều trị để tránh ảnh hưởng tới giấc ngủ
- Sử dụng 2-4 viên BoniSleep trước khi đi ngủ 30 phút. BoniSleep cải thiện rất tốt các trường hợp mất ngủ do stress.

Chúc cháu sớm lấy lại được tinh thần và giấc ngủ!

**Câu 5: Chào bác sĩ, tôi bị mất ngủ nặng, bác sĩ kết luận bị suy nhược thần kinh. Tôi đang dùng Seduxen, vậy tôi có dùng được BoniSleep hay không?**

**Trả lời:** Chào anh!

Trường hợp của anh hoàn toàn có thể dùng được BoniSleep. Nhưng nếu anh đang dùng Seduxen – một loại thuốc gây lệ thuộc rất lớn, bỏ ngay lập tức rất dễ gây rối loạn giấc ngủ. Vì thế khi chuyển sang dùng BoniSleep, anh nên kết hợp kèm với seduxen, khi giấc ngủ đi vào ổn định thì anh sẽ giảm dần liều seduxen và bỏ hẳn. Về sau chỉ duy trì BoniSleep thôi, và sau đó nếu vẫn ngủ được, anh có thể giảm dần liều BoniSleep tới khi bỏ hẳn thì thôi.

Ngoài ra anh bị suy nhược thần kinh, BoniSleep còn hỗ trợ điều trị bởi BoniSleep chứa những thành phần giúp nuôi dưỡng tế bào thần kinh và tế bào não, phục hồi chức năng của tế bào não, giúp anh duy trì giấc ngủ và sức khỏe thần kinh tốt.

*Câu 6: Thưa bác sĩ, tôi năm nay 56 tuổi, đã mất ngủ 5 năm nay. Tôi rất khó đi vào giấc ngủ, 10 giờ lên giường nằm nhưng trằn trọc tới 2 giờ sáng mệt quá mới thiếp đi được 1 chút. Tới 4 giờ sáng là lại dậy, không ngủ lại được nữa. Tôi ngủ cũng không sâu, nhiều khi chỉ vì 1 tiếng động nhỏ là đã giật mình tỉnh dậy. Sáng dậy tôi rất mệt, trí nhớ cũng suy giảm theo. Dùng thuốc tây 1 tháng thì bị tích nước, tăng những 3 cân nên tôi không dám dùng nữa. Tôi dùng BoniHappy được 5 ngày, thấy buổi sáng dễ chịu, bớt mệt mỏi hơn rồi nhưng giấc ngủ vẫn chưa cải thiện nhiều. Có cách nào để cải thiện giấc ngủ nhanh hơn không?*

**Trả lời:** Chào chị!

Cơ chế tác dụng của BoniHappy là kích thích cơ thể tăng tiết Hormon tăng trưởng HGH giúp tái tạo lại giấc ngủ sinh lý tự nhiên. Thông thường cơ thể cần 1-2 tháng để tiết đủ lượng HGH nên sau 1-2 tháng giấc ngủ sẽ cải thiện rõ rệt, còn thời gian đầu có thể giấc ngủ chưa cải thiện ngay nhưng cơ thể sẽ khỏe khoắn dần lên trước. Như trường hợp của chị mới dùng 5 ngày đã đỡ mệt mỏi tức là chị đang đáp ứng rất tốt với BoniHappy. Chị cố gắng dùng đủ liệu trình, vì BoniHappy không chỉ giúp chị ngủ tốt hơn mà BoniHappy còn giúp da dẻ đẹp hơn, người mình mảnh và sức khỏe được cải thiện tốt.

Còn trong thời gian này, chị muốn ngủ nhanh hơn thì có thể dùng thêm sản phẩm BoniSleep của Mỹ. Trong BoniSleep có hormone của tuyến tùng là melatonin giúp kiểm soát chu kỳ giấc ngủ theo nhịp ngày đêm, điều hòa nhịp sinh học của cơ thể và có lactium là hoạt chất được tinh chế từ casein của sữa giúp tái tạo sức sống của não bộ, làm dịu căng thẳng thần kinh và cải thiện giấc ngủ. Vì thế BoniSleep giúp cải thiện giấc ngủ nhanh, thường sau 7-10 ngày là giấc ngủ cải thiện. Ngoài việc uống BoniHappy, chị dùng thêm 2 viên BoniSleep vào buổi tối. Đến khi nào chị ngủ sâu, ngon 6-7 tiếng mỗi đêm thì chị giảm dần liều BoniSleep và bỏ hẳn. Sau khi đã bỏ được BoniSleep thì chị có thể tiến tới giảm dần liều BoniHappy. BoniHappy không giống như thuốc ngủ bình thường, cơ chế hoàn toàn khác vì thế không gây lệ thuộc, khi giấc ngủ đã đi vào ổn định, chị có thể giảm liều hoặc thậm chí bỏ hẳn BoniHappy mà vẫn ngủ được.



**Câu 7:** *Cháu chào bác sĩ, cháu năm nay 23 tuổi nhưng đã mất ngủ tới 2 năm nay do áp lực học tập của cháu quá lớn. Mỗi đêm cháu chỉ ngủ được khoảng 3 tiếng. Cháu chưa dùng một loại thuốc nào cả vì sợ tác dụng phụ. Cháu nên dùng BoniHappy hay BoniSleep ạ?*

**Trả lời:** Cháu tuy còn trẻ nhưng đã mất ngủ tới 2 năm là mất ngủ mạn tính rồi. Cháu dùng BoniHappy hay BoniSleep đều được. Cả 2 sản phẩm đều có thành phần từ thảo dược nên rất an toàn, không có tác dụng phụ gì cả. Cách để cải thiện giấc ngủ tốt nhất là cháu kết hợp sử dụng cả BoniHappy và BoniSleep. Liều dùng là 2 viên BoniHappy sau ăn sáng và 2 viên BoniHappy, 2 viên BoniSleep trước khi đi ngủ 30 phút. BoniSleep cho tác dụng nhanh, giúp cháu cải thiện giấc ngủ sau 7-10 ngày, hơn nữa cũng giúp giảm căng thẳng thần kinh cho cháu. BoniHappy kích thích tuyến yên tăng tiết hormone tăng trưởng, giúp cháu lấy lại giấc ngủ sinh lý một cách tự nhiên, tác động tận gốc nguyên nhân gây bệnh mất ngủ mạn tính.

Khi ngủ tốt được từ 6-7 tiếng, cháu giảm dần liều BoniSleep, thấy giấc ngủ vẫn ổn định thì bỏ hẳn BoniSleep. Sau đó cháu cũng giảm dần và bỏ hẳn BoniHappy được.

Bên cạnh đó, cháu chú ý không được xem tivi hay xem điện thoại quá khuya, ánh sáng xanh từ màn hình điện thoại hay tivi khiến giấc ngủ chập chờn, không sâu và khó đi vào giấc ngủ.

**Câu 8:** *Chào bác sĩ, tôi năm nay 70 tuổi, mất ngủ từ 1 năm nay. Tôi có được nhà thuốc giới thiệu sản phẩm BoniSleep, sau khi dùng 1 tháng, giấc ngủ của tôi cải thiện từ 2 tiếng một đêm lên được 6 tiếng 1 đêm. Hiện tại sau khi dùng BoniSleep 2 tháng, tôi đã ngủ được 1 mạch từ 10 giờ đêm tới 5 giờ sáng, ngủ dậy rất khỏe khoắn nên tôi đã bỏ hẳn BoniSleep, thấy giấc ngủ vẫn tốt. Nhưng tôi có tìm hiểu, ở độ tuổi của tôi, rất dễ bị mất ngủ trở lại do tuổi tác. Tôi có nên dùng BoniHappy để phòng ngừa bệnh mất ngủ quay trở lại không?*

**Trả lời:** Chào bác!

Chúc mừng bác đã lấy lại được giấc ngủ tự nhiên. Ở độ tuổi của bác mà ngủ được 6-7 tiếng mỗi đêm là rất tốt. Đúng như bác tìm hiểu, khi có tuổi, hormone tăng trưởng được tiết ra rất ít, vì thế người cao tuổi hay mắc chứng mất ngủ mãn tính do tuổi tác. Bác nên dùng BoniHappy, giúp hormone tăng trưởng được tiết ra nhiều hơn, sẽ phòng ngừa chứng bệnh mất ngủ quay trở lại. Hơn nữa, hormone tăng trưởng còn giúp tăng cường hệ miễn dịch, làm săn da, giảm nếp nhăn, giảm mỡ cơ thể, ổn định đường huyết, cải thiện trí nhớ và thị giác. Bác nên dùng liều mỗi ngày từ 2-4 viên, chia làm 2 lần, sau ăn sáng và trước khi đi ngủ.

**Câu 9:** Thưa bác sĩ, Mẹ cháu năm nay 60 tuổi, bị mất ngủ mấy năm nay rồi, có nhiều hôm mất ngủ trắng đêm, ra nhà thuốc được khuyên dùng BoniHappy. Nhưng mẹ cháu uống được 3 ngày rồi vẫn chưa thấy cải thiện gì, mẹ cháu có nên dùng tiếp không ạ?

**Trả lời:** Chào cháu.

Thông thường 1 liệu trình sử dụng của BoniHappy là 2-6 tháng. BoniHappy không phải là thuốc ngủ an thần, nên không phải uống là ngủ được ngay. Cơ chế của BoniHappy là giúp kích thích vào tuyến yên tăng tiết hormone tăng trưởng để tái tạo lại giấc ngủ sinh lý một cách tự nhiên. Vì thế, cơ thể cần có thời gian để hormone tiết ra đủ. Thời gian đầu sử dụng mẹ cháu mới cảm thấy người khỏe hơn, đỡ mệt mỏi hơn, còn thời lượng giấc ngủ sẽ tăng dần từng ngày. Mẹ cháu cần dùng đủ liệu trình để cho hiệu quả rõ rệt nhất.

Trong thời gian này, khi mẹ cháu đang mất ngủ trắng đêm, mẹ cháu nên dùng kết hợp giữa BoniHappy và BoniSleep. Trong BoniSleep có hormone của tuyến tùng là melatonin giúp kiểm soát chu kỳ giấc ngủ theo nhịp ngày đêm, điều hòa nhịp sinh học của cơ thể và có lactium là hoạt chất được tinh chế từ casein của sữa giúp tái tạo sức sống của não bộ, làm dịu căng thẳng thần kinh và cải thiện giấc ngủ. Vì thế BoniSleep giúp cải thiện giấc ngủ nhanh, thường sau 7-10 ngày là giấc ngủ cải thiện. Ngoài việc uống BoniHappy, mẹ cháu dùng thêm 2 viên BoniSleep vào buổi tối. Đến khi nào ngủ sâu, ngon 6-7 tiếng mỗi đêm thì mẹ cháu giảm dần liều BoniSleep.

## TƯ THẾ YOGA TỐT CHO GIẤC NGỦ

### 1. NGỒI CÚI GẬP NGƯỜI

Một động tác dễ và tốt cho giấc ngủ. Nếu cảm thấy hông bị ép, bạn có thể ngồi trên gối để cảm thấy êm ái hơn.

Đừng đi ngủ khi tinh thần và cơ thể chưa được thư giãn.

- Ngồi xếp bằng. Đây là tư thế bắt đầu.
- Cố gắng cúi người hết cỡ về phía trước. 2 tay duỗi dài.



### 2. ĐỨNG CÚI GẬP NGƯỜI

Động tác đầu cúi ngược giúp đẩy máu về não, cung cấp oxy và thúc đẩy quá trình hoạt động của trí não.

Nếu tay không thể chạm đất thì có thể đặt tay ôm cổ chân

- Cúi gập người và đặt bàn tay lên sàn cạnh bàn chân.
- Hai chân giữ thẳng, hít vào, đẩy hơi cho căng lồng ngực.
- Thờ ra và nâng người lên, lưng song song với sàn.



### 3. TƯ THẾ EM BÉ

Tư thế này giúp giải tỏa sự căng thẳng của cơ thể lẫn trí óc. Bạn nhớ ngồi trên gót chân và trán chạm hẳn xuống sàn nhà.



### 4. TƯ THẾ HÌNH LƯỚI CÀY

Giữ tư thế này từ 1 đến 5 phút sẽ giúp bạn dễ rơi vào giấc ngủ hơn. Đây là động tác giúp máu lưu thông tốt hơn trên toàn bộ cơ thể. Nằm ngửa sau đó nâng chân qua đầu cho đến khi chạm sàn phía sau bạn. Hai tay đan vào nhau để sau lưng.



### 5. GÁC CHÂN LÊN TƯỜNG

Đây là tư thế rất dễ dàng khi bạn chỉ cần tựa chân lên tường và nhắm mắt. Cố gắng giữ tư thế này trong 5 phút, giấc ngủ sẽ đến một cách tự nhiên.

Khi gác chân lên cao, máu sẽ chảy ngược nhanh hơn về tim.



## 6. THƯ GIÃN HOÀN TOÀN

Đưa cơ thể vào trạng thái ngủ nhưng bạn vẫn phải tập trung vào hơi thở, đồng thời rũ bỏ mọi lo lắng trong ngày.



## 7. NGỬA NGƯỜI TRÉO BẮP VẾ

Đây là một tư thế dễ dàng thực hiện trên giường ngủ.

Sau khi thực hiện tư thế này, bạn sẽ cảm thấy bình thản và hồi phục sức lực

- Nằm ngửa, hai đầu gối gập lại và hai bàn chân sát nhau.
- Đặt chân phải tréo lên qua bắp vế trái. Không được để khoảng hở giữa hai bắp vế.
- Giữ vài nhịp thở. Đưa hai đầu gối về lại vị trí giữa ban đầu và chuyển sang bên kia.



## 8. TƯ THẾ VẶN CỘT SỐNG

Tư thế này tác động tới các đầu dây thần kinh ở cột sống và hệ thần kinh cảm xúc, giúp đưa một số lượng máu tới vùng này.

Với mỗi nhịp thở, hãy cố gắng vặn người thêm một chút.

- Ngồi trên sàn, co chân phải đặt lên chân trái (như hình)
- Xoay người sang phải. Tay trái co lại ôm giữ đầu gối phải. Giữ vài nhịp thở rồi đổi bên.



## 9. TƯ THẾ GÓC CỐ ĐỊNH

Đây là tư thế đưa cơ thể vào trạng thái nghỉ ngơi.

Nhớ hai gan bàn chân chụm vào nhau.

- Nằm ngửa trên giường (hay trên sàn), hay bàn chân sát vào nhau, lòng bàn chân úp vào nhau, tạo ra hình kim cương.



## 10. TƯ THẾ THỜ THƯ GIÃN

Đây là một bài tập về thở

Bạn chặn lỗ mũi trái và hít vào qua bên phải. Sau đó che lỗ mũi bên phải và thở ra qua bên trái. Tiếp tục thực hiện động tác này, hít phải, thở trái, từ 5 đến 10 nhịp thở sâu.



Dược sĩ tư vấn

**18001044 - 0984.464.844**

**0243.760.6666**

*(giờ hành chính)*

### NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Địa chỉ: 62 Bà Triệu - Hà Nội

ĐT: 04. 3943 4044 - Fax: 04.3943 6024

Website: [nxbthanhnien.vn](http://nxbthanhnien.vn)

Email: [info@nxbthanhnien.vn](mailto:info@nxbthanhnien.vn)

Chi nhánh: 27B Nguyễn Đình Chiểu,

P. Đa Kao, Q.1, TP. Hồ Chí Minh.

ĐT: (08) 39305243

### GIẤY PHÉP XUẤT BẢN

Số đăng ký KHXB: 3588 - 2017/CXBIPH/8-167/TN

In 3.000 cuốn 14,5x20,5 cm tại: Công ty CP in Bách Phúc

Số 55, ngõ 2 Định Công Thượng, Định Công, Hoàng Mai, Hà Nội.

In xong và nộp lưu chiểu quý 4 năm 2017

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập

NGUYỄN XUÂN TRƯỜNG

Biên tập: ĐOÀN PHAN THẮNG

Bìa: Nguyễn Thanh Tú

Sửa bản in thử: Hà Anh Tuấn

ISBN: 978-604-64-9012-8



9 786046 490128

SÁCH KHÔNG BÁN

# BoniHappy<sup>+</sup>

# Boni *Sleep*<sup>+</sup>



*Hỗ trợ điều trị cho người bị mất ngủ  
Giúp tạo giấc ngủ sâu và ngon hơn  
Hỗ trợ cải thiện trí nhớ,  
Cải thiện và phục hồi sức khỏe*

*GIÚP AN THẦN - GIẢM CĂNG THẲNG THẦN KINH  
GIÚP DỄ NGỦ - NGỦ NGON GIẤC  
HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ TRẦM CẢM - MẤT NGỦ*

**GIẢM STRESS - GIẢM LO ẦU**



Made  
in USA

**Xuất xứ: Công ty J&E International Corp**

**Địa chỉ: 1365 Stonegate Way Ferndale, WA, 98248 - 7824**

**Nhà phân phối: CÔNG TY TNHH TM BOTANIA**

**Địa chỉ: 204H Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội**

**Hotline: 1800.1044 - 0984.464.844 - 0243.760.6666**