

失眠 101 問—睡前喝花草茶可幫助睡眠嗎？

花草植物的芳香療法(Aromatherapy)近幾年台灣很風行，可以精油薰香藉由呼吸，也可以沖泡乾燥花草成茶飲來飲用，因為香氣令人容易接受，許多人用芳香植物其中的成份，來使緊繃的神經放鬆，因為放鬆而漸漸達到助眠的效果。

在芳香療法發源地的歐洲比較常用來幫助放鬆的有洋甘菊、薰衣草，直接沖泡熱水稀釋飲用，若想調和味道，也可佐以薄荷、甜菊，增加香味的豐富性，當然也會有植物不同的功效。

提醒一點是花草茶的助眠，建議白天或晚上睡前 3~4 小時前即可漸進飲用，若在睡前 1~2 小時才喝下大量的水，因利尿效果，恐怕會更容易因此而半夜醒來上廁所，干擾睡眠更嚴重，反而沒能達到放鬆及助眠的效果！

[失眠治療診所-陽光心靈診所](#)