علاج إضطرابـــات النـــوم بثلاث نباتات

يواجه عدد كبير الأشخاص مشاكل وإضطرابات في النوم في الكثير من الأحيان. وتعد هذه المشكلة شائعة بسبب عدد من المسببات ومن بينها الأدوية، الكافيين، الكحول، النيكوتين، والضغوط النفسية والاجتماعية، الاضطرابات النفسية، الكسل والخمول، القلق…

يمكن اللجوء الى علاج إضطرابات النوم بالنباتات المهدّئة وتجنب استهلاك الأدوية المنوّمة. تعرفوا على هذه النباتات:

شجرة اللايم- الليمون الأخضر

تساعد أزهار اللايم على الحصول على نوم هادئ لأنها تحتوي على مادة تعزز النوم. بالإضافة الى ذلك تساعد هذه النبتة على تحسين عملية الهضم وتخفف اوجاع الرأس وتساعد على استرخاء العضلات ويمكن شرب هذه الزهرة كشاي في المساء أو بعد ممارسة الرياضة.

بالاضافة الى ذلك، تساعد عصارة خشب شجرة اللايم على محاربة التشنجات، تحفيز المرارة ، الشفاء من الصداع النصفي والانتفاخات والغثيان وعلى النوم.

الناردين الطبي

أثبت الكثير من الدراسات الحديثة ان الناردين الطبي يتمتع بتأثير مهدّئ على الجهاز العصبي المركزي، فهو مهدّىء معتدل بإمكانه المساعدة على تعزيز النوم كما انه يخفف التوتر العصبي ويعالج اضطرابات النوم.

يعد الناردين الطبي فعّال على النوم الخفيف وتحسين نوعيته، تحديدًا عندما تتعلق اضطرابات النوم بالقلق أو التوتر العصبي الخفيف.

الملّيسة

أثبتت بضع دراسات أن الملّيسة تعد مهدئ طبيعي وتقلل من مستوى اليقظة. بالغضافة الى ذلك، فإن مزيج الملّيسة مع الناردين الطبي لديه تأثير مثل التريازولام، المادة الكيميائية التي تساعد على

النوم وتهدئة الجسم. بالتالي تساعد الملّيسة على تخفيف التوتر العصبي وتساعد على النوم.