

4 مشروبات تخفف من الأرق

يعاني الكثير من الأشخاص من صعوبة في النوم أو ما يعرف بالأرق ويعود ذلك بسبب التعب أو القلق والتوتر، كما ويأبى الغذاء الذي نتناوله دوراً كبيراً في عملية نومنا ذلك لأن هناك العديد من الأطعمة والمشروبات التي تلعب دوراً إيجابياً للمساعدة على النوم ولكنها في الواقع لا توفر النوم ولكنها تساعد وتحفز على الشعور بالاسترخاء.

في ما يلي، قائمة بأبرز المشروبات التي تساعد في التخفيف من الأرق وبالتالي تساهم في النوم:

1- النعناع

هو من أكثر المهدئات المعروفة، التي يفضل شربها قبل الدخول للنوم، فهو مخفف عام للألم، يعمل على تهدئة الجهاز العصبي، ويسكن السعال المستعصي، ويهدئ الأعصاب وحالات الغضب، ويقلل من حدة الصداع وألم الرأس. كما أنه يعالج الألام والتشنجات، ويقلل من تهيج القولون، ويظهر الجسم، ويخفف من تشنجات العضلات، ويطرد النعناع الأخضر الغازات من الجسم، ويعطي إحساساً بالبرودة، ولمه فائدة في التخفيف من آلام المعدة، كما أنه يستخدم كمخدر موضعي في بعض الحالات.

2- البابونج

هو من أفضل الشويات المهدئات حيث أنّ له مفعولاً مهدئاً للأعصاب لمن يعاني من الأرق ويطلق عليه مشروب للفراش، لمساعدة الألم على النوم بسلامة، ويمكن إعداد شاي الكاموميل منزلياً بوضع من أربع إلى خمس زهرات من الكاموميل في كوب ماء مغلي، ويترك منقوعاً قليلاً، ثم يشرب ليساعد على الاسترخاء والراحة الشديدة، ومن ثم الخلود للنوم.

3- الزنجبيل

يصنف على أنه من الأعشاب المهدئة للأعصاب، التي يحب اللجوء إليها في حالات الأرق. فهو مضاد للغثيان والدوار، اللذين قد يرافقا العديد من حالات الأرق، كما أنه يساعد على إزالة التهابات المعدة، وينشط الكبد عن طريق مادة الكبريت الموجودة فيه، ويطرد السموم، ويساعد على بناء الدم، وعلى تقوية الذاكرة، ويقلل من ضعفها، يعالج أمراض الربو والجهاز التنفسي، ويساعد أيضاً على زيادة قدرتك الجنسية،

وإذا مزج مع الحليب يكون مركباً مفيدةً جداً.

4- الحليب

كأس دافئ في المساء يومياً مفيد لتهئة الأعصاب والإسترخاء وهو غني بالتربيوفان أي الأحماض الأمينية التي لها مفعول مهدئ وايضاً الكالسيوم الذي يساعد على استخدام التربوفان في الدماغ.