

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 ويأعب الغذاء الذي نتناوله دورا كبيرا في عملية نومنا ذلك لان هناك العديد من الأطعمة والمشروبات التي تلعب دورا إيجابيا للمساعدة على النوم ولكنها في الواقع لا توفر النوم ولكنها تساعد وتحفز على الشعور بالإسترخاء.

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 للآلام، يعمل على تهدئة الجهاز العصبي، ويسكن السعال المستعصي، ويهدئ الأعصاب وحالات الغضب، ويقلل من حدة الصداع وآلام الرأس. كما أنه يعالج الآلام والتشنجات، ويقلل من تهيج القولون، ويطهر الجسم، ويخفف من تشنجات العضلات، ويطرد النعناع الأخضر الغازات من الجسم، ويعطي إحساساً بالبرودة، وله فائدة في التخفيف من آلام المعدة، كما أنه يستخدم كمخدر موضعي في بعض الحالات.

2- البابونج

هو من أفضل الشايات المهدئة حيث أن له مفعولا مهدئا للأعصاب لمن يعاني من الأرق ويطلق عليه مشروب للفراش، لمساعدة الأم على النوم بسلاسة، ويمكن إعداد شاي الكاموميل منزليا بوضع من أربع إلى خمس زهرات من الكاموميل في كوب ماء مغلي، ويترك منقوعا قليلا، ثم يشرب ليساعد على الاسترخاء والراحة الشديدة، ومن ثم الخلود للنوم.

3- الزنجبيل

يصنف على أنه من الأعشاب المهدئة للأعصاب، التي يجب اللجوء إليها في حالات الأرق. فهو مضاد للغثيان والدوار، اللذين قد يرفقا 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 أيضا على زيادة قدرتك الجنسية،

وإذا مزج مع الحليب يكون مركباً مفيداً جداً .

4- الحليب

كأس دافئ في المساء يوميا مفيد لتهدئة الأعصاب والإسترخاء وهو غني بالتربتوفان أي الأحماض الأمينية التي لها مفعول مهدئ وايضا الكالسيوم الذي يساعد على إستخدام التربتوفان في الدماغ.