أعشاب تساعد على النوم

اللجوء إلى الأدوية المنوّمة للحدّ من الأرق أمر سيء جدّاً، فهذه الأدوية تؤدي إلى الإدمان وتعب الجسم وعدم انتظام ضربات القلب.

واختيار الأعشاب بدلاً من هذه الحبوب يبعدك عن المشاكل الصحية ويساعد في مكافحة اضطرابات النوم بطريقة طبيعية ومن هذه الأعشاب:

اليانسون: يعتبر اليانسون من أهم الأعشاب الطبية التي تساعد في منح الراحة للجسم.

شرب كوب من اليانسون المغلي يومياً في المساء يساعد في النوم بشكل أسرع.. وإضافة الحليب إلى اليانسون تساعد في منح الجسم المزيد من الراحة.

البابونج: يعمل البابونج على إراحة الجهاز التنفسي ويحدّ من الشعور بالاكتئاب وبالتالي يعتبر شراب البابونج من أفضل أنواع المشروبات الليلية التي تقضي على الأرق وتساعد في النوم.

اللافندر: يعمل اللافندر على إراحة الجهاز العصبي ويكافح ارتفاع هرمونات التوتر في الجسم.. ينصح الخبراء بوضع ملعقة من شاي اللافندر في كوب من المياه المغلية وشربه قبل النوم، ما يساعد في الحصول على النوم العميق.

شاي الناردين: يحتوي شاي الناردين على مادة مشابهة لتأثير مادة الأدينوسين في الجسم التي تساعد في النوم.

والطريقة الأمثل للحصول على هذه الفائدة من شاي الناردين: يجب نقع أوراق الناردين في المياه الباردة لساعات طويلة ومن ثمّ غلي هذه المياه وتناولها كشراب ليلي.