

## خبيرة تكشف "5" علاجات طبيعية تساعد على النوم بعمق



يعاني الكثيرون من مشاكل النوم لأسباب متنوعة، على الرغم من أن التوتر والقلق من الأسباب الشائعة.

مع وضع هذا في الاعتبار، شاركت خبيرة نوم خمسة علاجات طبيعية يمكن أن يكون لها تأثيرات مهدئة وتحفز على النوم.

وأوضحت روزي أوسمون، المعتمدة من قبل موقع [com.Everynight](http://com.Everynight): "تحتوي الأعشاب الطبيعية على خصائص قوية تعزز النوم من أجل ليلة من النوم المريح. يمكنها تهدئة أعصابك وتهدئة حواسك، وتوفير النوم الكافي".

وتابعت: "غالبًا ما يرجع الحرمان من النوم إلى نمط الحياة المحموم والقلق والتوتر. يؤثر الإجهاد على إنتاج الناقل العصبي السيروتونين، ولكن تناول بعض المكملات العشبية يمكن أن يعوض عن هذه الخسارة".

وكشفت عن أفضل خمسة أعشاب وزهور تساعد على النوم.

## الخزامى

قالت أوسمون: "الخصائص المضادة للاكتئاب والمسكنات والمهدئة للخزامى تساعدك على النوم بشكل أفضل. دراسة كيف يمكن لأعشاب الخزامى (اللافندر) أن تريح أعصابك، وتقلل من مستويات القلق، وتثبت اضطرابات المزاج".

وأضافت: "إن انخفاض التوتر والقلق والمزاج الإيجابي يعزز اليقظة أثناء النهار والنوم الأكثر استدامة في الليل. عادة، يتم استخدام الخزامى عن طريق البخاخات أو الاستنشاق".

قالت أوسمون: البابونج عشب طبي قديم معروف بآثاره المريحة. وأثبتت الدراسات العلمية الحديثة فعالته. فهو يقلل من القلق، ويهدئ أعصابك، ويخفف من الأرق".

وأوضحت: "إن وجود مركبات الفلافونويد المهدئة للأعصاب في شاي البابونج يجعلها مشروبا مهدئا شهيرا. يمكنك أن تشعر بتأثير البابونج المهدئ حتى عن طريق استنشاق رائحته".

## الناردين

كشفت أوسمون: "غالبا ما تستخدم جذور عشبة الناردين (تعرف أيضا باسم فاليريانا أو حشيشة الهر) لعلاج الأرق والقلق لدى المرضى".

ويمنع حمض الفاليرينك الموجود في جذور حشيشة الهر انهيار الناقل العصبي "مستقبلات حمض جاما أمينوبيوتيريك" (GABA) في الدماغ. وهذا يحفز على نوم أفضل.

## زهرة الآلام الحمراء

قالت أوسمون: "تحتوي زهرة الآلام *incarnata Passiflora* على مركبات الفلافونويد التي تساعد على استرخاء الأعصاب، وعلى التخلص من التوتر والنوم بشكل أفضل. وهذه الزهرة الاستوائية مذاقها جيد وتستخدم بشكل شائع في العديد من المهدئات العشبية التي لا تستلزم وصفة طبية".

## الأشواغاندا

أوضحت أوسمون: "الأشواغاندا أو الجنسنغ الهندي عشبة طبية تستخدم بشكل شائع لمكافحة الأرق، حيث أظهرت الدراسات أنها فعالة في تحسين وقت كمون بداية النوم ونوعية الراحة. وتوجد مركبات

الأشواغاندا المعززة للنوم الحقيقية في أوراق هذا النبات، ويعمل ثلاثي إيثيلين غلايكول على التخلص من مشاعر التوتر أو القلق، والحث على الهدوء، ومساعدتك على النوم بسهولة".

وتابعت: "أشواغاندا تعمل في نهاية المطاف مثل المهدئات، لذا فهي بديل رائع لأدوية القلق أو مساعدات النوم التي لا تحتاج إلى وصفة طبية لأنها تعمل مع الجسم لتعزيز عادات النوم بشكل طبيعي. والأشواغاندا يمكن شراؤها على شكل كبسولات يتم تناولها".

وإذا كنت تعاني من النوم والعلاجات العشبية لا تعمل، فمن الجدير التحدث مع الصيدلي أو الطبيب العام.