

خواب راحت با این گیاهان

امروزه بسیاری از افراد از اختلالات خواب رنج می‌برند، مشکلی که می‌تواند زندگی فرد را بسیار تحت تاثیر قرار دهد. از این‌رو خیلی‌ها به دنبال قرص‌های خواب‌آور می‌روند. با اینکه بعضی خواب‌آورها ممکن است نسبتاً بی‌ضرر باشند، شدیداً توصیه می‌شود که ابتدا شیوه‌های طبیعی را امتحان کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، امروزه بسیاری از افراد از اختلالات خواب رنج می‌برند، مشکلی که می‌تواند زندگی فرد را بسیار تحت تاثیر قرار دهد. از این‌رو خیلی‌ها به دنبال قرص‌های خواب‌آور می‌روند. با اینکه بعضی خواب‌آورها ممکن است نسبتاً بی‌ضرر باشند، شدیداً توصیه می‌شود که ابتدا شیوه‌های طبیعی را امتحان کنید. مواد شیمیایی که اکثر قرص‌های خواب‌آور را می‌سازند نیازمند بررسی و مطالعات بیشتری هستند، زیرا تاثیر آن‌ها بر بدن انسان و سلامتی هنوز به‌طور کامل روشن نیست. برخی گیاهان دارویی خاصیت آرام بخشی، ضد استرس و ضد اضطراب دارند که به بهبود اختلالات خواب کمک می‌کنند. در اینجا به چند نمونه از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

گل‌های زیرفون باعث شل شدن عضلات می‌شوند، آرام‌بخش‌اند و به خواب رفتن را تسهیل می‌کنند. این گیاه برای کودکان و نوجوانانی که به راحتی نمی‌خوابند نیز مؤثر است. زیرفون همچنین برای تسکین گرفتگی عضلات و دردهای مربوط به سرماخوردگی مؤثر است.

بابونه

گیاه بابونه علاوه بر حل مشکل بی‌خوابی، به سیستم گوارش بدن بسیار کمک می‌کند. به علاوه سردرد را نیز تسکین می‌دهد. از آنجا که این گیاه مانند زیرفون ملایم است برای کودکان هم می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

سنبل الطیب

سنبل الطیب برای مقابله با حالات عصبی، استرس و فشارهای روحی مفید است و در نتیجه می‌تواند خواب را بهبود بخشد.

بادرنجوبیه

بادرنجوبیه علاوه بر اینکه اختلالات خواب را تسکین می‌دهد، اضطراب، تحریک پذیری، کولیک و اسپاسم‌های روده‌ای را آرام می‌کند. جالب است بدانید که این گیاه شدت علائم تبخال لب را نیز کاهش می‌دهد.

خفچه

این گیاه برای مقابله با استرس و اضطراب توصیه می‌شود و به دلیل تاثیر مسکن‌گونه‌اش، خواب را تسهیل می‌کند. خفچه همچنین ضد اسپاسم و آرام بخش نیز هست که در کاهش اختلالات ضربان قلب مؤثر خواهد بود.

شکوفه‌های بهار نارنج

گل‌ها، برگ‌ها و اسانس شکوفه بهار نارنج مسکن هستند و به حفظ وضعیت مطلوب خواب کمک می‌کنند.

گل ساعتی

این گیاه از قدیم برای مقابله با بی‌خوابی و افسردگی کاربرد داشته است و خواب فرح بخش و همچنین تسهیل زمان به خواب رفتن را نیز در پی دارد.

رازک

این گیاه نیروبخش است و در مقابله با بی‌خوابی و حالات عصبی زمینه‌ساز اختلالات خواب مؤثر خواهد بود. رازک مانع از بیدار شدن‌های شبانه می‌شود و برای بهبود مشکلات گوارشی با منشا عصبی مفید است.