

# باین نوشیدنی‌های خواب آور شب‌ها راحت بخوابید



**گروه تغذیه و سلامت** - اگر سخت به خواب می‌روید، باید بدانید که خوشبختانه درمان‌هایی طبیعی هست که می‌تواند کمک کند زودتر به خواب بروید.

به افراد بزرگسال توصیه می‌شود برای تجدید قوای ذهن و بدن شان ۷ تا ۹ ساعت خواب متوالی داشته باشند. باین حال، اگر سخت به خواب می‌روید، باید بدانید که خوشبختانه درمان‌هایی طبیعی هست که می‌تواند کمک کند زودتر به خواب بروید. در ادامه با نوشیدنی‌های خواب آور آشنا خواهیم شد.

**شیر گرم**

شیر گرم یکی از بهترین گزینه‌ها برای داشتن یک خواب عمیق و آسوده است. شیر حاوی تریپتوفان است که سطح سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد، ماده‌ای که به ما حس شادی و تندرستی می‌بخشد. در این حالت هورمون ملاتونین بیشتر تولید می‌شود، ماده‌ای ضروری که حتی در کسانی که از بی‌خوابی مزمن رنج می‌برند هم اثر خواب آور دارد.

**چای نعناع فلفلی**

چای نعناع فلفلی به دلیل برخورداری از خواص ضد التهابی، شکم درد را تسکین می‌بخشد. نعناع فلفلی با کاهش التهاب عضلات، از سفتی و خشکی آن‌ها کم می‌کند، مسأله‌ای که به بدن این امکان را می‌دهد تا آرام بگیرد. اگر امتحان یا سخنرانی مهمی در پیش دارید یا از چشمان تان زده‌اید، این چای گزینه‌ی بسیار مناسبی برای شما است.

**آب کیلاس**

آب کیلاس هم مانند شیر، حاوی تریپتوفان است؛ بنابراین این می‌تواند باعث تولید هورمون ملاتونین در بدن نشود. مسأله‌ای که به افزایش کیفیت خواب می‌انجامد. آب کیلاس در تحقیقات متعددی به عنوان درمان بی‌خوابی مورد بررسی قرار گرفته و ثابت شده که یکی از مؤثرترین روش‌ها برای مقابله با بی‌خوابی است و به طور قطع خواب شبانه‌ی شما را بیشتر خواهد کرد.

**شیر نارگیل**

شیر نارگیل حاوی منیزیم و پتاسیم است، و ماده‌ی معدنی که عضلات را آرام کرده

خود دارد. تحقیقات نشان داده شیر بادام به دلیل آنکه سرشار از منیزیم است، تأثیر زیادی در به خواب رفتن دارد. شیر بادام هم مانند شیر گاو، حاوی تریپتوفان است و به لطف وجود همین ماده بدن می‌تواند ملاتونین تولید کند.

این هورمون نقش‌ی اساسی در تنظیم برنامه‌ی خواب دارد و به همین دلیل است که بسیاری از کسانی که از بی‌خوابی مزمن رنج می‌برند برای داشتن خواب مناسب مکمل‌های ملاتونین مصرف می‌کنند.

**چای بابونه**

چای بابونه تأثیر آرامش بخش بر بدن دارد. این نوشیدنی را معمولاً برای دردهای شکمی توصیه می‌کنند، چون می‌تواند به گوارش و تسکین تنش‌های درونی کمک کند. با این حال، تحقیقات ثابت کرده چای بابونه در کاهش عوارض اضطراب مثل بی‌خوابی هم بسیار مؤثر است.

**چای ریشه سنبل الطیب**

چای ریشه سنبل الطیب را به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان و والرنیک اسید برای برخورداری از یک خواب طبیعی و عمیق توصیه می‌کنند.

به علاوه، این نوشیدنی نفخ و فشارهای جسمی و روانی را کاهش می‌دهد. تحقیقی بر روی زنان پائینه نشان داد مصرف این چای می‌تواند کمک زیادی به جلوگیری از بیدار شدن‌های مکرر در حین خواب شود.

**چای چینی‌سینگ هندی**

چینی‌سینگ هندی یا همان آشواگاندا گیاهی باستانی است که از آن برای درمان انواع مختلفی از مشکلات فیزیکی استفاده می‌شود. این گیاه به تأثیری که در کاهش سطح کورتیزول یا همان هورمون اضطراب در بدن و در نتیجه، حسن اضطراب و نگرانی دارد، معروف است.

یک خواب آسوده‌ی شبانه بسیار مؤثر است.

احساس سبزی می‌شود، مسأله‌ای که میل به خواب را افزایش می‌دهد.

**چای سبز**

چای سبز که سرشار از آنتی‌اکسیدان است، برای هر زمان از روز نوشیدنی مناسبی است. با این حال، چای سبز به دلیل اینکه فاقد کافئین است، گزینه‌ی بسیار خوبی هم برای قبل از خواب محسوب می‌شود. این نوشیدنی حاوی ماده‌ی تیائین است که بدن را آرام و فشارهای فیزیکی رها می‌کند، مسأله‌ای که به شما کمک می‌کند خواب شبانه‌ی طولانی و آسوده‌ای داشته باشید.

**شیر بادام**

هر چیزی که بدن برای برخورداری از یک خواب عمیق به آن نیاز دارد را بادام در

و برخورداری از یک خواب آسوده را تضمین می‌کند.

به علاوه، مصرف آب نارگیل باعث کاهش فشار خون و التهاب کلیه‌ها می‌شود. این نوشیدنی به لطف الکترولیت‌های طبیعی فراوانش، به حفظ تعادل بدن و آرامش گرفتن آن کمک می‌کند.

**اسموتی موز و شیر بادام**

موز هم حاوی تریپتوفان و مگنیظور پتاسیم و منیزیم، و ماده‌ی معدنی ضروری برای آرام شدن عضلات است. این میوه اثر آرامش بخش دارد که واقعاً تأثیر گذار است و فشار فیزیکی را کاهش می‌دهد.

بسه علاوه، فیبر و کرومیدرات موجود در این میوه معده را پر می‌کند و منجر به

## چربی سوزی فوری و زیبایی پوست با شربت گیلاس

این محقق و پژوهشگر طب سنتی اضافه کرد: افرادی که مشکل تیرئوئید دارند با مراجعه به متخصص نسبت به رفع مشکل تیرئوئید خود اقدام نکنند، زیرا این بیماری خود عاملی برای ترس‌های پنهان افراد تیرئوئیدی است و افراد باید با مراجعه به پزشک مربوطه از محرک‌های این بیماری پرهیز کنند.

همچنین بیماران که بیوسنت یا زخم دستگانه گوارشی دارند حتماً باید نسبت به رفع آن اقدام کنند؛ بیماران هم که داروهای خاص عصبی مصرف می‌کنند، بدون مشورت پزشک یا به طور ناگهانی داروهای خود را قطع نکنند. افراد سعی کنند از خواب روز پرهیزند؛ به ویژه هنگام غروب تا بتوانند خواب شب را تنظیم کنند.

کمی لیپومی عثماني برای درمان استرس و اضطراب بسیار مؤثر است. برای تهیه این دمنوش باید از گل گاوزبان ۴ واحد، سنبل الطیب ۲ واحد و مقداری لیپومی عثماني هم بسته مزاج فرد استفاده شود.

برای تهیه دمنوش به لیپوم و نعناع، این گیاهان باید به اندازه مساوی با هم مخلوط شوند و سپس یک قاشق غذا خوری را در یک لیوان آب جوش ریخته و پس از ده دقیقه میل کنید و این دمنوش را را روزی ۲ بار مصرف کنید.

دمنوش مناسب دیگر ترکیبی از پوست درخت پید، ریشه کاسنی، ریشه شیرین بیان و بادرنجبویه است. افراد باید از این گیاهان به نسبت مساوی استفاده کنند و سپس دمنوش آن را تهیه و میل نمایند. نکته‌ای

افزود: ترس از مواجه شدن با مشکلات، موجب گوشه گیری، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی می‌شود که این علائم در مراحل پیشرفته به بیماری افسردگی، سرسرد و صرع منجر می‌شود. این محقق و پژوهشگر طب سنتی ادامه داد: علاوه بر این افرادی که خود را در معرض این بیماری می‌بینند باید به تقویت دستگاه قلب و عرو، ایجاد محیطی شادمانه، انجام ورزش، پاکسازی‌های طبی، توجه به کم‌خونی، کمک به آرامش در خواب، دقت در برنامه غذایی، رفع بی‌اشتهایی، بپردازند.

حاج محمد خانی ضمن معرفی دمنوش‌های ترکیبی که برای کاهش استرس مؤثر است، افزود: دمنوش گل گاوزبان، سنبل الطیب و

**گروه تغذیه و سلامت** - یکی از بیماری‌های شایع امروز استرس و اضطراب است که برخی دمنوش‌ها به درمان علائم آن کمک می‌کنند. حاج محمد خانی، محقق و پژوهشگر طب سنتی اظهار کرد: بیماری‌های عصبی و روانی از سایر بیماری‌ها شیوع بیشتری دارد و این خود زمینه‌ساز ابتلا به سایر بیماری‌هاست.

یکی از بیماری‌های شایع امروز استرس و اضطراب است، اما این دو حتی از منظر واژه‌شناسی هم با هم تفاوت دارند. استرس از ترس می‌آید و اضطراب از ضرب و برخورد. همچنین استرس با منشا ترس به دلیل غلبه خلط سودا و یا از سوختن اخلاط دیگر و تبدیل شدن آن‌ها به سودای احتراقی می‌تواند شکل گیرد.

## فواید اعجاب بر انگیز نوشیدن آب نمک به صورت ناشتا و با معده خالی

نوشیدن آب نمک گرم صبح‌ها به ما کمک خواهد کرد تا شیب خواب بهتری داشته باشیم. برای نتیجه بهتر می‌توانید قبل از خوابیدن آن را بنوشید.

فشار خون نیز خطر سکته مغزی و حمله قلبی را افزایش می‌دهد. سازمان بهداشت جهانی دست پیش مقدار مصرف روزانه مجاز نمک را پنج گرم گفته‌است.

اغلب مواد غذایی نمک دارند. مقدار نمکی که از طریق رژیم غذایی وارد بدن می‌شود باید به مقدار ۲ تا ۳ گرم باشد. نمک به بدن در تخلیه باکتری‌ها و دیگر مواد ناخواسته از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

بنابراین، نوشیدن آب شور صبح‌ها بسیار مفید است، زیرا این عادت باعث می‌شود مطمئن شویم که صبح‌ها مواد زائد را از دست دهیم و در طول روز سالم‌تر باشیم.

نوشیدن آب شور در صبح به بهبود سلامت استخوان می‌کند. نمک به بدن در تخلیه باکتری‌ها و دیگر مواد ناخواسته از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

بنابراین، نوشیدن آب شور صبح‌ها بسیار مفید است، زیرا این عادت باعث می‌شود مطمئن شویم که صبح‌ها مواد زائد را از دست دهیم و در طول روز سالم‌تر باشیم.

نوشیدن آب شور در صبح به بهبود سلامت استخوان می‌کند. نمک به بدن در تخلیه باکتری‌ها و دیگر مواد ناخواسته از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

بنابراین، نوشیدن آب شور صبح‌ها بسیار مفید است، زیرا این عادت باعث می‌شود مطمئن شویم که صبح‌ها مواد زائد را از دست دهیم و در طول روز سالم‌تر باشیم.

نوشیدن آب شور در صبح به بهبود سلامت استخوان می‌کند. نمک به بدن در تخلیه باکتری‌ها و دیگر مواد ناخواسته از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

بنابراین، نوشیدن آب شور صبح‌ها بسیار مفید است، زیرا این عادت باعث می‌شود مطمئن شویم که صبح‌ها مواد زائد را از دست دهیم و در طول روز سالم‌تر باشیم.

نوشیدن آب شور در صبح به بهبود سلامت استخوان می‌کند. نمک به بدن در تخلیه باکتری‌ها و دیگر مواد ناخواسته از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

بنابراین، نوشیدن آب شور صبح‌ها بسیار مفید است، زیرا این عادت باعث می‌شود مطمئن شویم که صبح‌ها مواد زائد را از دست دهیم و در طول روز سالم‌تر باشیم.

نوشیدن آب شور در صبح به بهبود سلامت استخوان می‌کند. نمک به بدن در تخلیه باکتری‌ها و دیگر مواد ناخواسته از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

بنابراین، نوشیدن آب شور صبح‌ها بسیار مفید است، زیرا این عادت باعث می‌شود مطمئن شویم که صبح‌ها مواد زائد را از دست دهیم و در طول روز سالم‌تر باشیم.

نوشیدن آب شور در صبح به بهبود سلامت استخوان می‌کند. نمک به بدن در تخلیه باکتری‌ها و دیگر مواد ناخواسته از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

بنابراین، نوشیدن آب شور صبح‌ها بسیار مفید است، زیرا این عادت باعث می‌شود مطمئن شویم که صبح‌ها مواد زائد را از دست دهیم و در طول روز سالم‌تر باشیم.

نوشیدن آب شور در صبح به بهبود سلامت استخوان می‌کند. نمک به بدن در تخلیه باکتری‌ها و دیگر مواد ناخواسته از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

بنابراین، نوشیدن آب شور صبح‌ها بسیار مفید است، زیرا این عادت باعث می‌شود مطمئن شویم که صبح‌ها مواد زائد را از دست دهیم و در طول روز سالم‌تر باشیم.

نوشیدن آب شور در صبح به بهبود سلامت استخوان می‌کند. نمک به بدن در تخلیه باکتری‌ها و دیگر مواد ناخواسته از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

بنابراین، نوشیدن آب شور صبح‌ها بسیار مفید است، زیرا این عادت باعث می‌شود مطمئن شویم که صبح‌ها مواد زائد را از دست دهیم و در طول روز سالم‌تر باشیم.

نوشیدن آب شور در صبح به بهبود سلامت استخوان می‌کند. نمک به بدن در تخلیه باکتری‌ها و دیگر مواد ناخواسته از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

بنابراین، نوشیدن آب شور صبح‌ها بسیار مفید است، زیرا این عادت باعث می‌شود مطمئن شویم که صبح‌ها مواد زائد را از دست دهیم و در طول روز سالم‌تر باشیم.

نوشیدن آب شور در صبح به بهبود سلامت استخوان می‌کند. نمک به بدن در تخلیه باکتری‌ها و دیگر مواد ناخواسته از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

بنابراین، نوشیدن آب شور صبح‌ها بسیار مفید است، زیرا این عادت باعث می‌شود مطمئن شویم که صبح‌ها مواد زائد را از دست دهیم و در طول روز سالم‌تر باشیم.

## چه کسانی نباید گوجه سبز بخورند؟

برای آنکه احتمال ابتلا به ویروس کرونا را بالا می‌برد، موجب بروز مشکلات گوارشی نیز می‌شود.

**بیماران کلیوی گوجه سبز نخورند!**

معصومه مرادی متخصص تغذیه درباره این موضوع که چه کسانی نباید گوجه سبز بخورند، گفت: به غیر از بیماران کلیوی سایر افراد در مصرف گوجه سبز محدودیت چندانی ندارند.

این متخصص تغذیه در این خصوص ادامه داد: آنچه‌ای که گوجه سبز دارای اسید ستیریک و اسید مالیک است، کسانی که زخم معده دارند، بهتر است کمتر از این میوه استفاده است. وی افزود: برخلاف تصور عموم که گوجه سبز را به دلیل ترش مزه پودش سرشار از ویتامین ث می‌دانند، باید گفت که اگرچه این میوه ویتامین ث دارد، اما برخی از میوه‌ها و سبزیجات نظیر فلفل سبز منبع بیشتری از این

برای آنکه احتمال ابتلا به ویروس کرونا را بالا می‌برد، موجب بروز مشکلات گوارشی نیز می‌شود.

**بیماران کلیوی گوجه سبز نخورند!**

معصومه مرادی متخصص تغذیه درباره این موضوع که چه کسانی نباید گوجه سبز بخورند، گفت: به غیر از بیماران کلیوی سایر افراد در مصرف گوجه سبز محدودیت چندانی ندارند.

این متخصص تغذیه در این خصوص ادامه داد: آنچه‌ای که گوجه سبز دارای اسید ستیریک و اسید مالیک است، کسانی که زخم معده دارند، بهتر است کمتر از این میوه استفاده است. وی افزود: برخلاف تصور عموم که گوجه سبز را به دلیل ترش مزه پودش سرشار از ویتامین ث می‌دانند، باید گفت که اگرچه این میوه ویتامین ث دارد، اما برخی از میوه‌ها و سبزیجات نظیر فلفل سبز منبع بیشتری از این



**اقتصاد کیش**

روزنامه

تغذیه و سلامت

اول تیر، آغاز فعالیت مجدد کنسرت هادر کیش

میراث تاریخی کیش

کلیه حقوق محفوظ است

**صبح‌ها**

روزنامه

شعله بی مسوولیتی

بر جان طبیعت هرمرگان

کلیه حقوق محفوظ است

**اقتصاد کیش**

روزنامه

تغذیه و سلامت

مجددله استارت‌آپ‌ها و تأمین اجتماعی

کلیه حقوق محفوظ است

**سوق**

روزنامه

در کمین

پاستور ۱۴۰۰

کلیه حقوق محفوظ است

**اقتصاد کیش**

روزنامه

تغذیه و سلامت

دست‌های پنهان آتش

کلیه حقوق محفوظ است

**آفتاب**

روزنامه

۵۰۰ میلیون تومان حقوق و ولعوتی

کلیه حقوق محفوظ است

**کیش نوش**

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲