

أفضل 5 مشروبات لتهدئة الأعصاب وتحسين جودة النوم وصحة القلب

29 سبتمبر، 2025



يعاني البعض من أرق ليلي بسبب التوتر الشديد أو التعرض المستمر للشاشات، أو لأسباب صحية وعادات غذائية غير سليمة. ولتجنب مشاكل النوم، هناك بعض المشروبات البسيطة والفعّالة التي تساعد على استعادة نوم هادئ وتحسين صحة القلب من خلال خفض مستويات الكوليسترول الضار، وفقًا لتقرير نشرته صحيفة Times of India، وهي كما يلي:

حليب الكركم الدافئ

يُغلى الحليب مع إضافة الكركم، الهيل، والعسل، ثم يُترك لينقع جيدًا. يحتوي الكركم على الكركمين، المعروف بخصائصه المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة. يساعد هذا المشروب على تهدئة الجهاز العصبي، تقليل التوتر، وخفض مستويات الكورتيزول، بالإضافة إلى دعم صحة القلب وتحسين مستوى الكوليسترول وتقليل التهاب الشرايين.

شاي البابونج

يعتبر علاجًا تقليديًا لتخفيف التوتر والالتهابات، ويساعد على استرخاء الأعصاب وتقليل القلق، مما يحسن جودة النوم. كما يعزز البابونج من وظائف الكبد، مما يساهم في خفض مستويات الكوليسترول عبر تحسين عملية التمثيل الغذائي للدهون.

حليب اللوز

غني بالدهون الصحية ومضادات الأكسدة التي تساعد في تنظيم مستويات الكوليسترول. إضافة رشّة من الهيل تعزز الهضم وتوفر تأثيراً مهدئاً، مما يخفف التوتر ويعزز الاسترخاء، ليكون مشروباً مفيداً لصحة القلب.

عصير الأملأ

الأملا (عنب الثعلب الهندي) غني بفيتامين C ومضادات الأكسدة. تناول كوب صغير من عصير الأملا مع العسل قبل النوم يساهم في تقليل الإجهاد التأكسدي، موازنة مستويات الكورتيزول، ودعم التمثيل الغذائي الصحي للكوليسترول، بالإضافة إلى تعزيز جهاز المناعة وصحة القلب.

حليب بذور الكتان

يُحضّر بتسخين الحليب مع ثمرة منزوعة البذور وإضافة مسحوق بذور الكتان المحمصة، التي تحتوي على أحماض أوميغا-3 الدهنية والألياف. يساعد هذا المشروب في خفض نسبة الكوليسترول الضار وتحسين صحة القلب، كما يساهم في تهدئة الجسم وتقليل التوتر والالتهابات قبل النوم.