

## الحليب أفضل مهدئ للأعصاب



هل تفكّر في مشروب دافئ وغني قبل الذهاب إلى النوم؟ ما لم ترغب في التقلُّب طويلاً في السرير قبل الخلود إلى النوم، إليك هذه الأفكار الرائعة لمشروبات دافئة تساعد على النوم. بالرغم من أنّ الشاي العادي يعد الأكثر شعبية، إلا أنّ كوباً من الشاي لن يجعلك تنامين بسهولة. ماذا عن كوب الشوكولا الساخنة أو الكاكاو؟

حسناً، هذا الكوب يمكن أن يحبط جميع محاولاتك للنوم، بسبب محتواه العالي من الكافيين، الذي يزيد من معدل ضربات القلب. وبالرغم من أنّ التأثيرات تختلف من شخص لآخر، إلا أنّ معظمها لن يساعدك على النوم!

يحتوي الكاكاو على (Theobromine) وهو مُنبّه للقلب مع خصائص مدرة للبول، وهذا يعني زيادة الحمام في منتصف الليل. في هذه الأثناء، يمكن أن يُسبب السكر ارتفاع مستوى الطاقة، الذي يمكن أن يجعلك أقل نعاساً.

حسناً، ماذا عن الحليب؟

يساعد الكالسيوم على تهدئة النظام العصبي المركزي، واللاكتوز (السكر الطبيعي الموجود في الحليب) قد يؤثّر على إطلاق (Endorphins)، مواد طبيعية تشبه المورفين التي تخفف من الإجهاد. يحتوي الحليب

على الحوامض الأمينية - (Tryptophan) أيضاً، التي يستعملها الدماغ لصنع سيراتونين لإبطاء نشاط  
العصب، الذي يساعدك على النوم.  
من المشروبات الأخرى التي تساعد على النوم:  
إستعمل الزنجبيل والبرتقال والنعناع والعسل للمساعدة في خفض مستويات الإجهاد والحصول على النوم.