



هوامش

كثيرون يعانون من الأرق، أو اضطرابات النوم، إذ يمضون الليل مستيقظين حتى ساعات متأخرة. هنا، مجموعة من المكملات والمواد الغذائية التي تساعد على النوم وتحسن من جودته



بحسب النوم المنتظم أداء القلب (سجاد حسين/فرانس برس)

مكملات قبل النوم مواد غذائية من أجل مساء هادئ

يارا حسين



يلعب النوم دوراً أساسياً في تحسين صحة الإنسان. ولا تقتصر تأثيرات قلة النوم في فترة الليل على المزاج السيئ وفقدان التركيز فحسب، بل وقد يؤدي إلى خطر التعرض للعديد من المشاكل الصحية، مثل السمنة ومرض السكري وأمراض القلب. فما هي المكملات التي قد تساعد على النوم؟

الميلاتونين

الميلاتونين هو هرمون ينتجه الجسم بشكل طبيعي، حيث تنخفض مستوياته في الصباح وترتفع في المساء، لتعزيز دورات النوم والاستيقاظ في الجسم. يلعب الميلاتونين دوراً في تنظيم إيقاع الساعة البيولوجية، وإعطاء إشارة للعقل إلى أن الوقت قد حان للنوم. وتشير بعض الأبحاث، ومنها بحث نُشر في Nutrition journal، إلى أن مكملات الميلاتونين يمكن أن تخفف من مشاكل النوم، مثل الأرق واضطراب الرحلات الجوية الطويلة وصعوبة الدخول أو الاستمرار في النوم. كما أن تناول بعض الأطعمة التي تحتوي على الميلاتونين قد تشجع أيضاً على النوم

الجيد، مثل الكرز والموز والجزر. ويعتبر الميلاتونين آمناً للبالغين الأصحاء إذا تم تناوله لبضعة أسابيع أو أشهر فقط عند أخذ من 3 إلى 10 ملغ قبل النوم بساعتين.

المغنيسيوم

للمغنيسيوم الكثير من الفوائد الصحية، ويلعب دوراً في أكثر من 300 نظام إنزيمي مختلف في الجسم. إضافة لذلك، يعتبر المغنيسيوم مرخياً طبيعياً يساعد في تحسين جودة النوم، إذ يساعد على استرخاء الدماغ والجسم وتقليل القلق والتوتر من خلال تثبيط إنتاج الكورتيزل، ما يشجع على النوم. لذلك، ينصح بتناول 320-310 ملغ في اليوم للنساء و400-420 ملغ للرجال. كما يمكن الحصول على المغنيسيوم من مجموعة متنوعة من المصادر الغذائية، مثل الموز والخضروات ذات الأوراق الداكنة والمكسرات والأفوكادو والفاصوليا.

الغلايسين (Glycine)

الغلايسين هو حمض أميني يلعب دوراً مهماً في الجهاز العصبي. وتظهر الدراسات أنه قد يساعد أيضاً في تحسين النوم. لا تزال آلية عمل هذا الحمض

غير معروفة بالضبط، ولكن يُعتقد أن الغلايسين يعمل جزئياً عن طريق خفض درجة حرارة الجسم في وقت النوم، ما يشير إلى أن الوقت قد حان للذهاب إلى الفراش. وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة Sleep and Biological Rhythms أن المشاركين الذين يعانون من قلة النوم وتناولوا ثلاثة غرامات من الغلايسين قبل النوم، تحسن نومهم بشكل ملحوظ وناموا بشكل أسرع، مقارنة بالمجموعة التي لم تتناول هذه المكملات. ويمكن أيضاً زيادة الحصول على الغلايسين عن طريق تناول الأطعمة الغنية به، مثل مرق العظام واللحوم والبيض والدواجن والأسماك والفاصولياء والسبانخ، والفواكه مثل الموز والكيوي.

L- theanine (L- ثيانين)

حمض أميني لا ينتجه الجسم، ويوجد بشكل طبيعي في الشاي الأخضر والشاي الأسود وأنواع معينة من الفطر. ويؤثر L- ثيانين على مستويات بعض المواد الكيميائية في الدماغ، التي تؤثر بدورها على الحالة المزاجية، وتقلل من التوتر وتساعد على النوم. وفي دراسة نشرت في مجلة Alternative medicine review، تبين أن

باختصار

يعتبر المغنيسيوم مرخياً طبيعياً يساعد في تحسين جودة النوم، إذ يساعد على استرخاء الدماغ والجسم وتقليل القلق والتوتر.

أظهرت دراسة أن الذين يعانون من قلة النوم وتناولوا ثلاثة غرامات من الغلايسين قبل النوم، تحسن نومهم بشكل ملحوظ.

تظهر العديد من الدراسات أن مجرد شم رائحة زيت اللافندر أو شرب شاي اللافندر قبل النوم بفترة وجيزة، قد يكون كافياً لتحسين نوعية النوم.

البابونج

يعتبر البابونج مهدئاً خفيفاً ومحفزاً للنوم، وتعزى تأثيراته المهدئة إلى احتوائه على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة التي تسمى الأبيجينين (Apigenin). وترتبط مضادات الأكسدة هذه بمستقبلات في الدماغ التي قد تقلل القلق وتساعد على النوم. ووجدت دراسة نشرت في Journal of advanced nursing، أن النساء اللواتي يعانين من مشكلات النوم بعد الولادة، يُمن بشكل أفضل بشكل في حال شرب شاي البابونج لمدة أسبوعين مقارنة باللواتي لم يشربن شاي البابونج، كما توصلت دراسة أخرى أجريت على 60 من سكان دار رعاية المسنين، أن أولئك الذين تناولوا 400 ملغ من مستخلص البابونج يومياً كانوا يتمتعون بنوعية نوم أفضل بكثير من أولئك الذين لم يتناولوا مستخلص البابونج.

حفل غنائي ساهر في 16 سبتمبر/ أيلول الحالي، في مسرح النافورة في دار الأوبرا المصرية في القاهرة، إحياءً لذكرى رحيل بليغ حمدي (1993)، حيث عُثت فيها من ألبانته 12 أغنية، بعد أغنيات أخرى له أأها شباب موهوبون، وشاركت أيضاً ابنتها مي كمال. كانت إشرافاً طيبة في حضور هذا الصوت القادم من زمن دافئ حقاً، ضج بالمواهب الكبرى. وقد قالت السيدة عفاف راضي إن ابتعادها سنوات كثيرة عن الجمهور لأن «المنأخ» ليس مناسباً، حيث انعدام الجدية. وطُيب أنها أوضحت أنها لم تعزل. وغير طيب أبداً منها أن تكريم بليغ حمدي لم يكن المناسبة الأولى الراقية له، «عودتها» إلى الجمهور، وإنما الغناء على خشبة مسرح الأوبرا في دار الأسد للثقافة والفنون، ضمن فعاليات معرض دمشق الدولي، صيف 2019. وكان هذا بيعت عجب، واستهجان أيضاً، سيما وأنها غادرت إلى العاصمة السورية، فيما الأحوال معلومة هناك، وبمعنى مآحة الأسد، التي أشتهرت تشبيهاً غير مرة، لإلهام شاهين .. لم يعجبنا هذا، ولا مبالغاً الدكتور عفاف راضي في مديحتها تكريم قرينة عبد الفتاح السيسي لها، وإنما أعجبنا احتفاظ صوتها بأناقته، وبواعته، بأنفاس بليغ فيه، وباستعادة حارة من زمن الغناء العربي كان جميلاً.

1974، مثلاً). أما الذي صار فهو أن عفاف راضي استطاعت أن تكون واحدة من حبات زمن غنائي عربي جميل، في السبعينيات، وبعض الثمانينيات، وأن يجوز قول من سبقوا إنها لم تنافس تماماً وريدة ونجاة وفايزة أحمد (دعك من صباح)، لكن مطرحاً مقدراً لها بينهن، سيما وأن لصوتها سُمته الطربي المختلف، والذي تألق في تلحينات بليغ، وفي أغنياتها في الفيلم الراق «مولد يا دنيا»، مع محمود ياسين (1976)، حيث الدفء والحنان الظاهران في أدائها، الموشى بشيء من أوبرالية تختفي وتتجلى.

أما استدعاء عفاف راضي هنا فمناسبتها لإطلالتها في أعجبنا احتفاظ صوت عفاف راضي بأناقته، وبوداعته، بأنفاس بليغ فيه، وباستعادة حارة من زمن الغناء العربي كان جميلاً.