



FRILABIOL النَّوْم

الترنجان

الترنجان نبات عطري ذو رائحة ليمونية ينتمي لعائلة النعناع.

موطنها الأصلي أوروبا، شمال إفريقيا وغرب آسيا، لكنها تزرع الآن في مختلف أنحاء العالم.

تُستخدم الترنجان تقليدياً من أجل تحسين المزاج و تعزيز الوظائف الإدراكية.

وتشتهر أيضاً بخصائصها المهدئة.



الجنجل

الجنجل هو الزهور الأنثوية لنبات Humulus lupulus.

يُعرف بشكل خاص بدوره في صناعة البيرة، حيث يمنحها مذاقها المرّ المميز.

للجنجل تاريخ طويل في الطب العشبي يعود إلى القرن التاسع في أوروبا.

وقد استُخدم تقليدياً لعلاج أمراض متنوعة، من اضطرابات الهضم إلى الجذام (مرض هانسن).

ومع اعتماد الجنجل كمكوّن رئيسي في صناعة الجعة، بدأ الباحثون في دراسة تأثيراته على الجسم.

تركزت الأبحاث خصوصاً على فعاليته المحتملة في علاج اضطرابات النوم.

ورغم الحاجة لمزيد من الدراسات، تشير الأدلة إلى أن الجنجل قد يحسن جودة النوم.

زهرة الآلام

تحتوي المستحضرات المعتمدة على زهرة الآلام على الأجزاء الهوائية من النبات (السيقان، الأوراق، الأزهار والثمار) لنبات *Passiflora incarnata L.*، وهو نبات متسلق معمر موطنه الأصلي الأمريكتان.

كان السكان الأصليون للأمريكتين يستخدمونه لأغراض طبية متنوعة.

في أوروبا، تُستخدم زهرة الآلام تقليدياً من أجل تخفيف الضغط النفسي الخفيف وتعزيز النوم.

تُزرع عدة أنواع من الجنس خارج الأمريكتين (بما في ذلك أوروبا) لجمال أزهارها ونكهة ثمارها.

ثمرة زهرة الآلام صالحة للأكل وتُعرف باسم «مايوب».

ومع ذلك، فإن ثمرة الباشن فروت أو الماراكويبا (*Passiflora edulis*) و الامية لسينية (P. ligularis) تُستهلكان بشكل أكثر شيوعاً.

الفعالية ودواعي الاستعمال

■ قد تساعد في تخفيف التوتر.

■ يمكن أن تقلل القلق.

■ قد تحسّن الوظائف الإدراكية.

■ قد تُخفف الأرق واضطرابات النوم الأخرى.

■ أكدت دراسات سريرية على متطوعين أصحاء تحسّيناً في القدرات الإدراكية.

■ لوحظت تأثيرات مشابهة لدى مرضى ألزهايمر.

■ في دراسة مفتوحة على أشخاص يعانون قلقاً خفيفاً إلى متوسط إضافة إلى اضطرابات النوم، سُجل تحسن في القلق والأرق.

■ وفقاً لالوكالة الأوروبية للأدوية، يمكن استخدام شاي المليسة ومستحضراتها (مستخلصات مائية أو كحولية) كأدوية عشبية تقليدية.

■ يُستخدم للاسترخاء وكوسيلة مساعدة على النوم.

■ قد يساعد في تخفيف الأرق.

■ تشير بعض الأبحاث إلى أن الجمع بين مستخلص الجنجل + مستخلص الناردين قبل النوم قد يساعد على النوم بشكل أسرع (تأثير الملحوظ بعد حوالي ٢٨ يوماً من الاستخدام).

■ تشير الدراسات الأولية إلى أن مستخلص الجنجل وحده لا يحسّن أعراض سن اليأس بشكل ملحوظ بعد ٨ إلى ١٢ أسبوعاً.

■ تساعد على تخفيف الأرق والقلق.

■ تُخفف أعراض الضغط النفسي الخفيف وتعزز النوم.

■ يبدو أنها تزيد من مستوى الـ GABA (حمض الغاماأمينوبوتيريك) في الدماغ.

■ يعمل GABA على خفض نشاط الدماغ مما يؤدي للاسترخاء وتحسين جودة النوم.

