

مزيج طبيعي: مكملات غذائية تحسن النوم وتخفف التوتر العصبي



أظهرت دراسة طبية حديثة أن مزيج ببتيديات الجوز وحمض الثيانين الأميني يمكن أن يحسّن جودة النوم لدى الأشخاص الذين يعانون من الإرهاق المزمن، مشيرة إلى أنه يعزز النوم العميق ويقلّل مستويات هرمون التوتر، بالإضافة إلى تأثيره الإيجابي على الكيمياء العصبية للجسم، مما يجعله مكملاً واعدًا لدعم الاسترخاء.

اختبر العلماء تأثير هذا المزيج على نماذج حيوانية متعددة، مثل أسماك الزرد والفرنار واختبروها على البشر أيضاً، وأظهرت التجارب التي أجريت على الحيوانات المخبرية أن مزيج هذه المكملات الغذائية يحسن تنظيم النوم، ويزيد نسبة النوم العميق البطيء، كما يخفّض مستويات الكورتيكوستيرون، وهو هرمون التوتر المرتبط بزيادة الضغط على محور الغدة النخامية-الوطائية-الكظرية.

ولاحظ العلماء أيضاً أن هذه المكملات الغذائية ترفع مستويات حمض غاما-أمينوبوتيريك (GABA) والتريبتوفان، وهما مادتان تلعبان دوراً رئيسياً في استرخاء الجهاز العصبي وتخليق الميلاتونين في الجسم، أي أن مزيج هذه المكملات لا يؤثر على الآليات الهرمونية فقط، بل الكيمياء العصبية المتعلقة

بالنوم.

وفي التجارب التي أجريت على البشر لاحظ الباحثون أن مزيج ببتيدات الجوز وحمض الثيانين يحسن جودة النوم بشكل عام ويقلل التوتر، ما يجعل هذه المكملات وسيلة واعدة لتحسن النوم عند الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد المزمن.

وتشير العديد من الدراسات العلمية إلى أن الجوز يعتبر من أفضل الأغذية لصحة الجهاز العصبي بشكل عام لما يحتويه من مواد تعمل كمضادات أكسدة طبيعية تقلل نسبة الالتهابات وتحافظ على صحة الأعصاب والعديد من الأعضاء الحيوية في الجسم.