



## **برای آرامش، ۲ ساعت قبل از خواب این شربت را بنوشید!**

داشتن خواب آرام و همچنین گذراندن روز بدون استرس و دغدغه آرزوی بسیاری از افراد است ما اینجا راهکارهایی برای این مشکل ارائه داده ایم.

داشتن خواب آرام و همچنین گذراندن روز بدون استرس و دغدغه آرزوی بسیاری از افراد است ما اینجا راهکارهایی برای این مشکل ارائه داده ایم.

نظام بحرینی متخصص طب سنتی و مدرس جهاد دانشگاهی دانشگاه آزاد گفت: عرق بهار نارنج جزء داروهایی است که اثر اصلی آن بر روی سیستم عصبی است و بسیار آرامبخش است.

وی در ادامه به استفاده از عرق بهار نارنج در مصارف خانگی توصیه کرد و افزود: عوارضی که در مصرف گلاب وجود دارد برای بهار نارنج وجود ندارد و همه افراد راحت‌تر می‌توانند از این دارو استفاده کنند.

بحرینی در ادامه تصریح کرد: بهترین ترکیبی که در تابستان از آن می‌توان استفاده کرد عرق بهار نارنج به همراه گلاب و آب است.

وی با اشاره به اینکه مقدار این مواد که یک سوم لیوان بهار نارنج یک سوم آب و یک سوم گلاب استفاده شود افزود: افراد گرم مزاج در ترکیب این مواد از شکر و افراد سرد مزاج از عسل استفاده کنند.

این متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه اگر از این محلول 2 ساعت قبل از خواب استفاده کنند خواب بسیار آرامی خواهند داشت تصریح کرد: اگر افراد در طی روز هم دچار استرس و اضطراب هستند می‌توانند همراه با یک قاشق مربا خوری فرنج مشک استفاده کنند.

بحرینی در پایان خاطرنشان کرد: این محلول مقوی معده، قلب، مغز است که در تابستان می‌تواند بسیار مفید واقع گردد.