

## Các bài thuốc dân gian chữa mất ngủ

Bạn đã sử dụng rất nhiều các phương pháp khác nhau để tìm lại giấc ngủ nhưng vẫn không có hiệu quả. Những bài thuốc dân gian vừa đơn giản vừa hiệu quả dưới đây sẽ giúp bạn chống lại căn bệnh này.

### 1. Táo chua

Dùng 50g hạt táo chua, giã nhỏ. Đun sôi kỹ với 300ml nước trong 15 phút. Dùng nước này uống hàng ngày trước khi đi ngủ giúp bạn có được giấc ngủ ngon và sâu hơn.

Tinh dầu có trong hạt táo có tác dụng dưỡng não, an thần.

### 2. Quả nhãn

Lấy 100g củi nhãn tươi với 200ml nước, nấu thành canh, để nguội. Dùng hàng ngày, trước khi đi ngủ 30 phút.

Canh từ củi nhãn tươi giúp cho việc lưu thông máu lên não trở nên dễ dàng, tránh suy nhược thần kinh, giúp giảm căng thẳng và đau đầu.

### 3. Hoa bách hợp (hoa loa kèn)

Hấp chín 200gram hoa bách hợp. Cho thêm 1 lòng đỏ trứng gà và 50 gram đường phèn rồi trộn đều.

Sau đó tiếp tục hấp cách thủy trong vòng 10 phút. Nên dùng nóng trước khi đi ngủ 1 tiếng.

Hoa bách hợp có tính hàn, giúp ngủ ngon và điều hoà hoạt động của hệ thần kinh. Dùng thường xuyên có thể tránh được các bệnh như: đau đầu, suy nhược thần kinh, giảm trí nhớ...

### 4. Táo đỏ

Dùng 200 gram táo đỏ tươi và 500ml nước, sắc lấy nước. Có thể dùng nước này thay nước uống hàng, giúp bổ thận, mát gan, tinh thần thoải mái.

### 5. Quế

Lấy 10gram quế khô trộn với 100 gram hạt sen tươi và 300ml nước. Nấu kỹ thành canh. Có thể cho thêm một chút đường phèn.

Quế và hạt sen có tác dụng an thần, ngủ ngon, dưỡng sắc. Người già, phụ nữ ở độ tuổi mãn kinh nên thường xuyên dùng loại canh này.

### 6. Đậu xanh

Dùng 50gram đậu xanh và 10 gram đường phèn nấu kỹ với 200ml nước. Dùng khi còn nóng. Khi dùng có thể cho thêm chút sữa.

Món canh này thích hợp với mọi người, nhất là những người mất ngủ lâu ngày, hoặc thường xuyên phải làm việc căng thẳng.

***Nguồn: Sức khỏe và Đời sống***