
٢٥- أطعمة تفيد الأعصاب

البطاطا الحلوة Maxican Yam :

- تعالج أوجاع الأعصاب Neuralgic affect .
- يعالج الحازوقة التشنجية.

التمر Date :

- في نفس الوقت مع تهدئة الأعصاب، يقوي التمر نشاط الأعصاب ويمنع شللها لوجود فيتامين B١, B٢ .

الخوخ :

- يقوي وينشط الأعصاب

الدراق Peach :

- يقوي وينشط الأعصاب.

الزعرور Hawthornberry :

- تهدئ الأعصاب وتحسن في نوعية نوم الآدمي.

الصبير- الصبار- التين الشوكي Opuntia :

- يمنع حصول التهاب الأعصاب الذي يحصل عند المصابين بالسكري ويعطي الجهاز العصبي توازنه ويريقه.

الفراولة strawberry :

- يستعمل في معالجة الأمراض والآلام العصبية خصوصًا النوع الذي يسمى الذئبة العصبية Rheumatoid arthiritis وهو يصيب مفاصل اليد كثيرًا .

الليمون الحامض lemon :

- يعالج الآلام العصبية والروماتزم- مهدئ للأعصاب وبالذات البذور.

الشعير Barley :

- مهدئ للأعصاب ويعالج الأمراض النفسية- مغلي الماء والدقيق ينفع المرضى النفسيين .

الشوفان oats :

- ينشط الخلايا العصبية motor ganglia الأمر الذي يؤدي إلى توتر العضلات Excitability of muscle .
- منشط للوهن والتعب .

العدس :

- غني بالبوتاسيوم وهو مهم لنشاط خلايا الجسم مهدئ للأعصاب لكن الإكثار منه يؤدي إلى اضطرابات في الجهاز العصبي، والإصابة بالكوابيس الليلية والقلق والتوتر واعتلال المزاج والإحباط .

الفول fava bean :

يُحدث الفول بعض درجات التوتر عند المصابين بأمراض نفسية .

الصنوبر Pine :

- يستعمل في صناعة المراهم الخاصة بالتدليك «أمراض عصبية».
- يعالج الأمراض العصبية Anti- Rheumatic Affection

الفول السوداني Peanuts :

- يساعد على إنماء العضلات وتغذيتها والأعصاب التي تغذي العضلات وفي زيادة وزن وكثافة العضل.

الكاجو Cashew :

- المغنسيوم ضروري لنشاط الأعصاب والدماغ ويعطي الطاقة.
- الفوسفور مهم لنشاط الدماغ والأعصاب.
- يحتوي القليل من الدهن المشبع والكثير من الدهن غير المشبع وهي ضرورية لنشاط الأعصاب والدماغ.

اللوز almond :

- يعالج الأمراض العصبية والأوجاع
- المعادن خصوصاً الفوسفور والزيوت الحمضية غير المشبعة تهدئ الأعصاب وتنشط الدماغ.

البابونج Chamomile :

- يعالج آلام الأعصاب neuralgia

البنفسج sweet violet :

- يساعد على تهدئة الأعصاب والنوم

اللحوم meats :

- يساعد اللحم بواسطة المعادن والفيتامينات على إنتاج الهرمونات وإنتاج المواد الكيماوية الخاصة بخلايا الأعصاب، وهي ومسؤولة عن نقل الإشارة بداخل الأعصاب، وكذلك لإنتاج المادة المغلفة للأعصاب.

الأسماك fish :

- يحتوي السمك على نسبة عالية من حمض glutamic acid وهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والأعصاب والأنسجة.

الجبنة cheese :

- يقوي vit. B12 الموجود بالجبن خلايا الأعصاب والعصبونات neurons (امتدادات الخلايا العصبية).

العسل Honey :

- منشط للدماغ والأعصاب
- معالج لمرض التشنج العضلي من منشأ عصبي Lumbago.
- يعالج التعب والانحطاط العصبي.

