
٢٧- أطعمة للأمراض النفسية

البطاطس potato :

- تهدئ الأعصاب بما تحتويه من فيتامين B- complex .

البقدونس parsley :

- مهدئ للأعصاب .

الجزر carrots :

- بذر الجزر يعالج الأمراض النفسية والتوتر واعتلال المزاج .

- تناول الجزر يوميًا يضيف المرح على الإنسان .

الخباز- الخبيزة البرية Mauve :

- يعالج التوتر النفسي واعتلال المزاج- مهدئ للأعصاب- يزيل البدانة

الناجمة عن كثرة الطعام التي يسببها التوتر النفسي عند بعض المرضى .

الخس lettuce :

- يستعمل في الأمراض النفسية كمهدئ للأعصاب وكمزيل للتوتر والإحباط

والمداومة عليه تعالج الجنون .

- مزيل للكآبة والصداع .

السلق swiss chard :

- يعالج الصداع وأمراض الشقيقة- مهدئ للنفس .

- يصفى المزاج ويعالج اعتداله (mood disorder).

- يمنع التوتر (tension).

- يمنع الضغط النفسي (stress)

- يمنع القلق (anxiety).

الكوسا (القرعيات) : gourd

- يهدئ الأعصاب ويعالج الأمراض النفسية.

الملفوف : cabbage

- يفضل عدم استعماله أو الإقلال منه للمرضي الذين يعانون من التوتر

النفسي والصداع خصوصاً الشقيقة.

الملوخية :

- تهدئ الاعصاب لوفرة المغنسيوم.

- تحتوي على فيتامينات C, A, nicotinic acid المضاد للبلاجر وهو

(مرض ينتج عن نقص فيتامينات).

- كما تحتوي على سليروز وأملاح معدنية (حديد- كالسيوم- فوسفور-

صوديوم- بوتاسيوم).

اليقطين : Pumkin

- مهدئ للأعصاب وأمراض النفس.

الاجاص : Pears

- يستعمل مع المعالجات الخاصة بالأمراض النفسية (توتر- فصام- قلق إحباط).

- هو مهدئ نفسي.

البطيخ الأحمر water melon :

- مهدئ للأعصاب- يزيل التوتر والقلق

البطيخ الأصفر :

- مهدئ للأعصاب- يزيل التوتر والقلق.

التفاح apple :

- يهدئ الأعصاب ويكافح جميع أنواع الأمراض النفسية والتوتر والأرق وقلّة النوم

التوت mulberry :

- مهدئ للأعصاب- يعالج القلق Anxiety والإحباط Depression .

التين figs :

- يعالج التين الأمراض النفسية ويعمل على تهدئة الأعصاب وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر.

جوز الهند coconut :

- مهدئ للحالات النفسية من إحباط واعتلال للمزاج والجنون mania .

الدراق peach :

- الأزهار تمنع الأمراض النفسية من توتر وإحباط

الزعرور hawthornberry :

- تؤخذ ثمرة الزعرور مع مهدئات الأعصاب لإزالة الآثار الجانبية لمهدئات الأعصاب على الدماغ.

السفرجل The quail :

- يهدئ للروع والأعصاب- يعالج الأمراض النفسية، ويزيل أنواع الصداع الناتج عن منشأ نفسي مثل الشقيقة وأشباها.
- يعالج الدوخة والغثيان الناتجة عن الأمراض النفسية.

الصبير البري Aloe vera :

- يعالج الإحباط والصرع seizures

الفراولة strawberry :

- يهدئ الأعصاب ويعدل المزاج ويمنع التوتر.

الليمون الحامضي lemon :

- بذر الليمون مهدئ قوي الأعصاب- مفرح- يعدل اعتلال المزاج- Mood Disorders.

المشمش Apricot :

- مهدئ نفسي يزيل التوتر والاضطراب.

الشعير Barley :

- مهدئ للأعصاب- ويعالج الأمراض (فغلي الماء والدقيق أيضا).

الشوفان Oats :

- القش: يعمل كمهدئ للأعصاب نظراً لغناه بالمعادن.

البابونج chamomile :

- مزيل للتوتر عند النساء- مهدئ.

الزعفران saffron :

- مفرح قوي يعطي انسجامًا نفسيًا- يمنع اعتلال المزاج والكآبة والاعتلال والأمراض النفسية والوساوس والمخاوف وهو منوم ومهدئ.
- يخفض كهرباء الدماغ خصوصًا في حالات الصرع.

السنا (السلامكي) (السنامكي) senna :

- مهدئ للأعصاب والأمراض النفسية.

الصعتر thyme garden :

- يعالج بعض الأمراض النفسية مثل الهستيريا hysteria .

القرفة cinnamon :

- مهدئ للقلق- يزيل الهلوسة والوساوس- يعالج اعتلال المزاج والإحباط.

القهوة coffee :

- إن البن والقهوة تؤثر سلبيًا على الدماغ والأعصاب عند المصابين بالأمراض النفسية ويحدث أرقًا كما أنه يثير نوبات الصراع.

الكاكاو- الشوكولاتة cocoa, chocolat tree :

- مهدئ للأعصاب ويحسن المزاج.
- تحتوي الشوكولاته على مركب يلعب دورًا مهمًا في الكيمياء الحيوية الخاصة بالإحساس والشعور بحالة الحب، سُمي هذا المركب بـ (Phenylethy) PEA (lamine) وهذا المركب ينتمي إلى عائلة مضادات الكآبة وهو مثيل للمادة المسماة Amphetamine وهذه المادة تجعل المحبين يشعرون كأنهم يسرون فوق الغيوم!!
- يفسر أيضا زيادة مفعول دواء Viagra عند مزجه بالشوكولاتة في بعض المعامل الأوروبية.

المحلب mahlab :

- مهدئ للأعصاب- يمنع الانقباض النفسي- يفرح النفس والمزاج.

اللحوم meats :

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

الدجاج Chicken :

- إن دهن الدجاج يحتوي على زيوت تمنع المشاكل النفسية من إحباط وتوتر واعتلال مزاج وهي مشابهة لزيوت أو ميغا ٥ وأوميغا ٣.

الحليب milk :

- الحليب يساعد على النوم والاسترخاء، وهو غذاء جيد لمرضي الأمراض النفسية واعتلال المزاج والقلق.

اللبن الرائب Yogurt :

- يمتاز اللبن الرائب بتهدئة الأعصاب والمصابين بالتوتر وينصح الأطباء المرضى بتناول اللبن الرائب مساء لتسهيل عملية النوم، ومكافحة الأرق والإحباط والتوتر واعتلال المزاج والفصام.

الجبنة cheese :

- الجبن الطازج مثل اللبن مريح للأعصاب والمزاج والنفسية.
- يقوي vit B١٢ الموجود بالجبن خلايا الأعصاب والعصبونات.

العسل Honey :

- يعالج الصرع
- يعالج الكآبة وأمراض اعتلال المزاج- التوتر- الفصام للشخصية والأرق.
- يمنع ويعالج إدمان الخمر والمخدرات.

اللقاح Pollens :

- يعالج أمراض التخلف العقلي (المنغوليا)
- يعالج الاضطرابات النفسية والعقلية.

الغذاء الملكي (العسل) royal jelly :

- يعالج أمراضا خلقية مثل mongolism عبر تحسين النمو العقلي.
- يحسن الحالة النفسية والمزاج ويعالج الإرهاق والتوتر والإحباط.

صموغ النحل Propolis :

- يعالج الأمراض العصبية والنفسية.

الكرم Tumeric :

يحسن النوم والمزاج من الاكتئاب

