
٢٨- أطعمة تفيد النوم

البصل onion :

- البصل منوم طبيعي.

الخس lettuce :

- يساعد على بدء النوم في حالات الأرق وخصوصًا مع البصل

النعناع Peper Mint :

- يوقف نوبات الأرق ويسهل النوم.

التفاح Apple :

- يفيد في الأرق وقلة النوم، كذلك خل التفاح (ملعقة صغيرة قبل النوم)

الزعرور hawthornberry :

- تحسن في نوعية نوم الأدمي ويهدئ الأعصاب.

البابونج chamomile :

- يعالج الأرق وقلة النوم.

البنفسج sweet violet :

- يساعد على تهدئة الأعصاب والنوم.

الخزامي lavender :

- يجلب النوم ويعالج الأرق لأنه ينشط موجات ألفا والتي تقع في مؤخرة

المخ لذلك تسبب الاسترخاء

- تعتبر هذه المعالجة بالاعطور والروائح Aroma therapy لتستفيد من مزايا العطور في التهدئة والاسترخاء والشفاء وذلك (إما بتدليك الزيوت العطرية على الجلد أو إضافتها إلى ماء الاستحمام) وتسخن العطور بلطافة عن طريق الضوء قبل وضعه على الجلد.

الحليب milk :

- يفيد النوم والاسترخاء، يفضل عدم النوم على أثر شرب الحليب بل الانتظار لحوالي ساعة أو أكثر ريثما ينتقل الحليب بعد تخثره من المعدة إلى الأمعاء، وتبدأ عملية الهضم.

اللبن الرائب Yogurt :

- تناول اللبن الرائب مساء يسهل عملية النوم ويكافح الأرق.

العسل Honey :

- يعالج الأرق. كما أن مزج العسل بالحليب يساعد في التغلب على الأرق فالحمض الأميني تربتوفان الموجود بالحليب يستخدمه الدماغ لإنتاج الميلاتونين والسيروتونين بينما الكربوهيدرات الموجودة بالعسل تساعد على امتصاص ذلك الحمض الأميني.

الكمون Cumin :

يعالج الأرق بغلي مقدار « ١٥ جرامات» من الحبوب في ربع لتر ماء ويشرب بالمساء. ولكن لا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعماله بأي شكل كان.

الشوفان : Oats

يؤخذ من صبغة الشوفان ٢٠ نقطة في المساء فقط إذا أريد استعماله كمنوم أو يؤكل الشوفان مطبوخاً.

الخميرة : Yeast

تؤخذ ملعقة لتنظيم توازن الأجهزة العصبية والنوم الهادئ.

الحلبة Fenugreek

تؤخذ الحلبة أكلًا وشرباً.

العنب : Graps

عصير العنب يخفف من التعب والإرهاق.

الليمون Lemon

يؤخذ قبل النوم عصير نصف ليمونة.

المشمش : Apricot

يساعد على النوم.

الزعتر البري : Wild Thyme

يجلب النوم

الشبت : Dill

يؤكل الشبت أو يشرب مغلي الأوراق أو البذور ويعتبر كمنوم قوي.

القرع «اليقطين» : Pumpkin

تقشر بذور القرع وتطبخ بماء أو حليب ويؤخذ منه لعدة أيام لعلاج الأرق المزمن.

الريحان Rayhan:

تؤخذ ملعقة كبيرة من الريحان مع كوب ماء مغلي وتترك لمدة خمس دقائق وتشرب بعد كل وجبة رئيسية وكوب قبل النوم.

الموز: Banana

الموز يجلب النوم حتى لو كنت في قمة نشاطك والسبب أن الجسم يفرز مادة السيروتونين التي لها نفس التأثير.

الشعير Barley:

تؤخذ أربع ملاعق من الشعير أو التلبينة وتخلط مع كوب حليب ساخن قبل النوم. حيث تخلص من الاكتئاب والكسل والخوف والأرق.

