

استمتع بنومك بدون أرق !

مفاتيح النوم المريح

٥٠ نصيحة لعلاج الأرق والاكئاب واضطرابات النوم

- الأغذية والأعشاب الموصوفة لحالات الأرق واضطرابات النوم .
- انتبه : لون حجرة النوم له علاقة بالنوم .. فاختر اللون المناسب !
- احترس من أعداء النوم الخمسة .. وابعدهم عن حجرة نومك !
- هل يقل النوم مع التقدم في العمر ؟ وما السبب والعلاج ؟
- وصفات صينية وهندية وفرعونية لمساعدة النوم المريح .
- استمع إلى نصيحة رسولنا الكريم ﷺ للوقاية من الأرق .

دكتور / أيمن حسيني

المكتبة
البرلمانية



للطباعة والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - التزهة -
مصر الجديدة - القاهرة
٦٣٨٠٤٨٣ ف : ٦٣٨٩٣٧٢ - ٦٣٧٩٨٦٣ ☎

اسم الكتاب

مفاتيح النوم المريح

اسم المؤلف

د. أيمن الحسيني

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

رقم الإيداع

٢٠٠٥/٩٨١٦

977 - 271 - 753 - 0

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس
أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية
أو إلكترونية بدون إذن كتابي سابق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٣ - هاتف : ٤٢٥٣٧٦٨ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس : ٤٢٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس : ٦١٩٤٣٧٧

طبع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٦١٠١٠١٢ فاكس : ٦١٠١٥٩٩

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

مقدمة
سلطان النوم الذى
صار ضعيفاً متخاذلاً !!

تست وحدك تعاني من الأرق ..

فهناك ملايين الناس غيرك على مستوى العالم يتأرقون ..
ويسهرون .. ويعانون .. ويحاولون إيجاد وسيلة تمكنهم من
الخلود للنوم والحصول على قدر كاف من الراحة لأجسامهم
وأذهانهم .. ويتمنون لو أن هناك «زرّاً» يضغطون عليه
فينامون!

لكن هذا «الزر» غير موجود .. لأن عملية النوم ليست
بأيدينا وإنما بيد المخ .. هذا العضو الذى صار مشغولاً
بالأفكار المنغصة ، والمشاعر السلبية ، والإحباطات المعيشية
التي صار كثير من الناس ضحايا لها بسبب حياتنا المتوترة ..
الصاخبة .. المتعجلة .. المادية فى كثير من نواحيها ،
فكيف له أن ينعم بالهدوء اللازم حتى يوافقنا بالنوم !

فالأرق والضيق النفسى شريكان متحالفتان فى السطو
على راحتنا ونومنا الهادئ العميق .

لكن هناك أعداء أخرى كثيرة للنوم ابتداء من «ناموسة»
طائرة حولنا وحتى عشرات المتاعب العضوية المؤرقة !

فكيف نتصدى للأرق ، والاكتئاب ، والضيق النفسى ،
وأعداء النوم ، لنوفر لأنفسنا النوم الهادئ والراحة الكافية
التي تعيننا على مواصلة أعمالنا .. بل والتي هى ضرورة
أساسية للحفاظ على صحتنا الجسمية والذهنية أيضاً ؟

هذا هو موضوعنا فى هذا الكتاب والذي يطرح
مختلف الوسائل الطبيعية المساعدة على الاسترخاء ، ومقاومة
التوتر ، وهدوء الأفكار لتهيئة حالة مناسبة للمخ للقيام
بعملية النوم .

فأرجو أن تجدوا به حلاً لمشاكلكم مع الأرق وتستسلموا
لسلطان النوم!

مع تمنياتى بنوم عميق .. وأحلام جميلة .. وتصبحون على
خير (بعد قراءة الكتاب) .

دكتور / أيمن الحسينى

استشارى الأمراض الباطنة

(مدير مركز التغذية والطب البديل بالاسكندرية)

الحرمان من النوم المريح يجعل جسمك فى مهب الريح !

النوم علينا حق !

نحن ننام لأن توقيتنا الداخلى يأمرنا بذلك (أو ساعتنا البيولوجية) .. وإذا لم نجب النداء صرنا عرضة للتعب والإعياء ، كالسفينة وسط الماء تعصف بها رياح هوجاء !

•• مخاطر نقص النوم :

هذه الرياح العاصفة هى زيادة قابليتنا لبعض الأمراض الناتجة عن نقص النوم المريح العميق الكافى ، مثل :

❖ الاكتئاب : فكثير من ضحايا الاكتئاب واعتلال المزاج ينقصهم النوم الكافى.. ولو ناموا بما فيه الكفاية لتحسنت حالتهم المزاجية وقدرتهم على العمل والإنتاج (إن الأرق أحد أسباب التدهور الاقتصاى وضعف الإنتاج!).

والحقيقة أن الاكتئاب والأرق يؤدى كلاهما للآخر .. فالمكتئب لا يأتية النوم بسهولة ولا يتعمق فى نومه .. والمتأرق تزيد قابليته للإصابة بالاكتئاب، ولذا قد يدخل المكتئب أو المتأرق فى دائرة يصعب الخروج منها .

❖ الخمول والتعب وضعف التركيز : وهى حالة واضحة نشعر بها عندما يفارق النوم جفوننا ويعز علينا طول النوم، فمن ضمن احتياجات الجسم للنوم أنه ينتهز هذه الفرصة التى نغيب خلالها مؤقتاً عن الوعى ونتوقف عن أنشطتنا المجهدة وتعاملاتنا الموترة لإصلاح نفسه من الداخل ، وتجديد طاقته ، بل إن أغلب عمليات التئام الأنسجة والتطبيب الداخلى تحدث ليلاً، ففى النوم شفاء يا أولى الألباب !

❖ الإصابة بالسمنة والسكر : وهذا الأمر قد يبدو غريباً !

لقد أظهرت دراسات النوم أن الحرمان من النوم الكافي يجعل هناك مقاومة زائدة تعترض مفعول الإنسولين (Insulin Resistance) .. هذا الهرمون الذي تفرزه غدة البنكرياس لحرق الجلوكوز ، ومعنى وجود مقاومة أن غدة البنكرياس تصير مكلفة بزيادة إفراز الإنسولين للحصول على تأثيره - السابق - الفعال ، مما قد يجهد البنكرياس ويعرض لضعف نشاطه فتحدث الإصابة بالسكر ، خاصة فى حالة وجود قابلية زائدة للإصابة (كأبناء مرضى السكر) ، أو مع تقديم وجبات غذائية غنية بالسكريات .

ومن ناحية أخرى ، فإنه اتضح أن هرمون الإنسولين ليس مختصاً فحسب بحرق الجلوكوز ، وإنما يؤثر كذلك على شكل ووزن الجسم . فخرج كمية كبيرة منه - بسبب ضعف الفعالية - يحفز أجسامنا على إنتاج المزيد من الخلايا الدهنية والأنسجة وزيادة مستوى الكوليسترول ؛ مما يجعلنا نتعرض لزيادة الوزن .. ولذا يعتبر بعض الباحثين أن بعض أنواع الإنسولين تعمل بشكل مشابه لعوامل النمو وهى كيماويات تحفز على زيادة الأنسجة وضخامة الجسم .

● الخلاصة : ولذا يعتبر الباحثون أن نقص النوم ، والذي هو ناتج عادة عن حياتنا المتوترة - وخاصة فى الدول الصناعية - أحد الأسباب التى زادت من نسبة الإصابة بحالات التعب والخمول وضعف التركيز والاكئاب وأيضاً الإصابة بحالات السمنة ومرض السكر .

ومن الطريف أن بعض الدراسات أشارت كذلك إلى أن إنسان العصر القديم أسعد حظاً مناً لأن نومه كان أكثر عمقاً وجلباً للراحة .. بل إن عدد ساعات نوم إنسان العصر الحديث صار أقل بنحو ساعتين بالنسبة لإنسان العصر القديم !

النوم ليس بيدنا وإنما بيد المخ .. فنحن تحت رحمته !

غرائب عملية النوم !

نحن ننام عندما يأذن المخ بذلك .. وهذا التصريح بالنوم يتوافق مع التوقيت البيولوجي الداخلى لأجسامنا . فعندما تبدأ حرارتنا الداخلية فى الهبوط يحين موعد النوم ويغالبننا النعاس ويبدأ المخ فى إعطاء أوامره بتنفيذ عملية النوم .

وخلال عملية النوم ، والتي لا تزال تحمل خبايا غير معروفة لنا ، نمر بعدة مراحل (أربع مراحل على الأقل) تمثل دورة كاملة تدوم لفترة مختلفة بين الناس، حيث تتراوح ما بين نصف ساعة إلى ساعتين .. ثم ندخل بعدها مرحلة نومية أخرى .. وفيما بين هذه الدورات نتيقظ قليلاً للحظات، لكننا لا ندرى بذلك ولا نتذكر من أحداث مراحل النوم سوى بعض أحلامنا أحياناً .

ففى بدء عملية النوم يهدأ نشاط المخ ويدل على ذلك انخفاض موجاته الكهربائية وبطئها ، وتدوم هذه المرحلة الخفيفة لبضع دقائق قد تصل إلى نصف ساعة .

ويلى ذلك مرحلة نوم خفيف تتميز بالاسترخاء الممتع تدوم لنحو عشرين دقيقة تقريباً .. ثم ندخل بعد ذلك لمرحلة النوم العميق وبعدها إلى مرحلة النوم العميق جداً .

وكما هو واضح من تسمية هذه المرحلة الأخيرة ، والتي تستغرق أطول مدة

من عملية النوم قد تصل إلى الثلثين ، فإننا نحظى بقدر هائل من الارتياح والهدوء .

ويلى ذلك الدخول إلى مرحلة الأحلام والتي يميزها حركات العين السريعة، ولذا تسمى كذلك هذه المرحلة بمرحلة حركة العين السريعة (Rapid Eye Movement = REM) وكما هو واضح فإننا نمر بأحلامنا خلال هذه المرحلة .. ولكن فى الحقيقة يمكننا أن نمر بالأحلام خلال مراحل أخرى، لكن أحلام هذه المرحلة تكون أكثر عمقاً وتأثيراً علينا ونكتسب خلالها قدرات خارقة يهيئها لنا المخ كالطير فى الفضاء ! كما تحدث الأحلام الجنسية خلال هذه المرحلة والتي يحفز عليها حدوث ارتفاع تدريجى بمستوى هرمون التستوستيرون عند الدخول لهذه المرحلة عند الرجال .. كما يلاحظ أيضاً حدوث زيادة فى ترطيب المهبل عند النساء . وكأن الأمر يبدو ملائماً تماماً للاتصال الجنسى !

ومع انتهاء مراحل النمو أو دوراته يبدأ الجسم بأوامر من المخ فى إعداد أعضائه وتنظيم حالته استعداداً لفترة جديدة من اليقظة .



الأرق له أسباب .. فحدد سبب أرقك

«المخ الدائر» .. سبب شائع للأرق !

لكى ننام لابد أن يهدأ المخ ويبدأ نشاطه الكهربى فى الانخفاض .. لكن ذلك لا يحدث أحياناً عندما تراودنا أفكار مزعجة مؤرقة تجعل المخ «دائراً» باستمرار وبالتالي لا تنهيا الفرصة لحدوث عملية النوم .

ولذا فإن حالة عدم الارتياح ذهنى أو النفسى تعد سبباً كافياً لحدوث الأرق واضطراب النوم .. وهذا له أوجه كثيرة كالإحساس بالخوف أو القلق الزائد (Anxiety) بمعنى توقع حدوث أمر مزعج .. أو الإحساس بالاكئاب (Depression) والذى من علاماته كثرة تأنيب النفس، مما يجعل المخ لا ينعم بالسكينة .. أو المعاناة من حالة وسوسة فكرية (Obsession) بمعنى تسلط فكرة على ذهننا لا نستطيع الخلاص منها رغم ما قد تتميز به من أهمية .

وعموماً فإن مصادر الأفكار المزعجة المؤرقة صارت كثيرة بسبب زيادة الضغوط النفسية التى صار يتعرض لها الكثيرون منا .

•• أسباب أخرى للأرق :

وبالإضافة للأسباب النفسية ، فإن الأرق قد يحدث لأسباب أخرى عضوية تؤدى لحالة من التوتر والضييق تتعارض مع قيام المخ بعملية النوم .. وذلك مثل :

❖ متاعب الهضم :

- فالبطن الثقيل الممتلئ بالطعام لا يجعل صاحبه ينام بارتياح .. بل قد يعوق حركة التنفس أثناء النوم .

- وحدث ارتجاع الطعام للمرىء كفيل بتسبب الأرق لما يصاحبه من الإحساس بحرقان مزعج خلف الصدر (حموضة).

❖ متاعب التنفس :

فأى مشكلة عضوية يصاحبها وجود صعوبة بالتنفس أثناء النوم تؤدي للأرق،
مثل :

- وجود تضخم وهبوط بعضلة القلب .. هذه المشكلة التي تظهر عادة بين المتقدمين فى السن ويصاحبها حدوث تورم بالقدمين وصعوبة بالتنفس أثناء اتخاذ وضع الرقود .. ولذا يخفف منها استعمال عدة وسائل.

- وجود مشكلة الربو الشعبى أو الحساسية الصدرية .. والتي قد تؤدي لحالة من الاختناق بسبب حدوث ضيق شديد بالشعب الهوائية .. وهو ما قد يحدث فى فترات تغيير المواسم .

❖ حالات الألم :

فالمتألم عموماً لا ينام .. سواء بسبب إصابة أو مفاصل أو أوجاع بالمفاصل أو تورم مؤلم أو تقلص عضلى مؤلم .. إلى آخره .

❖ عدم صلاحية بيئة النوم :

كما أن بيئة النوم تلعب دوراً هاماً فى التأثير على عملية النوم ، فالضوضاء وعدم ملاءمة درجة الحرارة ، أو وجود حشرات منزلية (كالناموس) كلها عوامل كفيلة بإزعاج النائم ومقاومة حدوث عملية النوم .



هل يقل النوم مع التقدم فى العمر!؟

هذا صحيح ..

فأغلب المتقدمين فى العمر ينامون بمعدل أقل بالنسبة لهم خلال فترات المراهقة والشباب .. حيث تختزل تدريجيًا مدة النوم وخاصة مرحلة النوم العميق ، كأحد التغيرات البيولوجية المصاحبة للتقدم فى العمر .

•• ولكن لماذا .. ؟ ابحث عن الهرمونات !

إن عملية النوم قد تبدو لنا بسيطة ، فنحن نضع رأسنا على الوسادة ونحظى بالنوم ، لكنها فى حقيقة الأمر عملية معقدة يشارك فى حدوثها جهات عديدة بقيادة المخ .

ومن ضمن هذه الجهات جهاز الغدد الصماء المفترزة للهرمونات .. حيث تلعب بعض الهرمونات دورًا فى حدوث عملية النوم .. ومع التقدم فى السن تعاني هذه الغدد الصماء ، كغيرها من الأنسجة والأعضاء الأخرى ، من ضعف الكفاءة بدرجات متفاوتة . فقلب شاب فى العشرين ليس بكفاءة قلب رجل فى السبعين .. وكذلك الغدد وباقى الأعضاء الأخرى .

ولذا يعد نقص كفاءة هذه الغدد أحد أسباب نقص النوم مع التقدم فى العمر .

ولكن ما هى هذه الهرمونات التى تلعب دورًا فى حدوث عملية النوم ؟

هذه تشتمل على ما يلى :

•• هرمون الميلاطونين :

وهو هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية (Pineal Body) بأسفل الجمجمة . وقد أثبتت ضجة فى الأوساط الطبية من عدة سنوات حول إمكانية استخدامه فى صورة مستحضرات طبية لإعادة الشباب ولكن لا يوجد شىء يعيد الشباب !

إن هذا الهرمون يرتبط فعلاً بتوافر الحيوية ومقاومة أعراض الشيخوخة ... كما أنه يلعب دوراً هاماً وأساسياً في حدوث عملية النوم ، وخاصة مرحلة النوم العميق ومرحلة الأحلام .

ومن الشائع استخدامه في الولايات المتحدة في صورة أقراص كعلاج للأرق وإعادة ضبط التوقيت الداخلى للنوم والذي يختل أثناء السفر لمناطق بعيدة .

ويوجد أيضاً عندنا في منطقتنا العربية في صورة مستحضرات طبية .. لكن بعض الدول الأوروبية لم تصرح بعد باستخدامه في صورة مستحضرات طبية .

●● الهرمونات الجنسية :

وهذه تشتمل على هرمونى الاستروجين والبروجستيرون عند المرأة .. وهرمون التستوستيرون عند الرجل .. ووجود هذه الهرمونات الجنسية بمستوى جيد يحسن نوعية النوم ، أى يجعله أكثر عمقاً وإراحة للجسم ، والعكس صحيح .

●● هرمون النمو :

وهو يلعب دوراً في حدوث الأحلام وفى جعل عملية النوم أكثر جلباً للانتعاش والحضور ذهنى .

●● هرمونات الغدة الدرقية :

وتتمثل أساساً فى هرمون الثيروكسين المسيطر على عملية التمثيل الغذائى (حرق الطعام) بالإضافة لأنه يلعب أيضاً دوراً فى مساعدة حدوث النوم ، ولذا فإن نقص هذا الهرمون يرتبط بزيادة الوزن ، حيث تقل فرصة حرق الطعام وتزيد فرصة تخزينه بالجسم على هيئة شحوم ، كما يرتبط أيضاً بوجود صعوبة فى بدء النوم ، وبعدها حالة من الكسل والخمول وربما العصبية الزائدة .

●● ماذا تفعل ؟

إنه من الممكن تحديد مستوى هذه الهرمونات فى الدم وتعويض نقصها بالهرمونات المستحضرة ، لكن ذلك ليس مرغوباً عادة ، فهو أمر يختلف فيه الأطباء؛ لأن ضعف الغدد المفترزة لهذه الهرمونات لا يعد تغيراً مرضياً وإنما متماشياً مع أعراض الشيخوخة والتقدم فى العمر .

ويكون من الأفضل بالطبع لكبار السن الذين يعانون من نقص النوم اللجوء لوسائل طبيعية لزيادة قدرة أجسامهم على تحقيق النوم المريح .

أشكال النوم المضطرب وعلاجها

إن الأرق (Insomnia) له عدة أشكال، فقد يتمثل في صعوبة بدء الخلود للنوم .. أو يتمثل في صعوبة الاستغراق في النوم لفترة كافية حيث يحدث استيقاظ على غير الرغبة وتوجد صعوبة في استكمال النوم مرة أخرى .. أو قد يتمثل بصفة عامة في حدوث عملية النوم بدرجة خفيفة يمر خلالها النائم بمراحل النوم بدرجة عميقة كافية .

ولذا فإن الأرق يعنى بمفهومه العام استيقاظ النائم من نومه متعباً غير راضٍ عما حظى به من ارتياح جسمى وذهنى من خلال عملية النوم .

•• اعمل «أجندته» للنوم :

ونحن ، كما قلنا ، نقع تحت رحمة المخ ، فلا نستطيع أن نضغط على زر لننام! ولكن بإمكاننا لا شك أن نساعد في تهيئة حالة هادئة مناسبة للمخ لبدء عملية النوم باتخاذ بعض التدابير، مثل رصد أحداث الليالى المؤرقة وتدوينها (عمل أجندة للنوم) بحيث نستطيع مراقبة الأسباب التى دعتنا إلى المعاناة من الأرق، مثل : تناول وجبة ثقيلة فى المساء ، أو تناول طعام معين ، أو تناول مشروب قهوة فى وقت متأخر من اليوم ، أو الانخراط فى الكسل وإهمال الذهاب لممارسة نشاطنا الرياضى المعتاد ، أو عدم ملاءمة درجة حرارة الغرفة لاستقرار عملية النوم سواء بسبب البرودة أو السخونة الزائدة .. إلى آخره .

فرض وتحديد سبب الأرق يجعلنا نتجنبه فى الليالى الأخرى أو نعمل على تصحيحه وعلاجه .

•• ساعد مخك على الاستجابة للنوم :

كما أنه بإمكاننا أن نفعل أشياء أخرى كثيرة تساعدنا على النوم الهادئ العميق ومقاومة الأرق مثل محاولة تهدئة المخ بممارسة الاسترخاء ، والاستعانة بوصفات عشبية مناسبة ، وتهيئة بيئة مساعدة على النوم إلى آخره من الوصفات والنصائح والإرشادات التى نتناولها فى الجزء التالى لننعم بنوم مريح هادئ يعود علينا بالصحة والعافية .

أدوات النوم

(١) ثلاث حياتك تقضيه في السرير .. فاختر سريراً مريحاً !

احسب كم ساعة تنامها في اليوم ، أو من المفروض أن تنامها ،
واضربها في عدد أيام السنة ، تجد أنك تنام في السنة الواحدة
حوالى ٢٧٦٠ ساعة (بافتراض أنك تنام لمدة ٨ ساعات) !

فلو افترضنا أن العمر الافتراضى ما بين ٦٠-٧٠ سنة .. فإنك تنام على الأقل
مدة تصل إلى ثلث عمرك، أى حوالى ٢٠-٢٥ سنة !
ألا يستحق ذلك أن تقتنى لنفسك سريراً صحياً مريحاً يساعدك على النوم
الهادئ العميق ؟

إن السرير الرديء يؤدى لنوم رديء ولألم بالظهر فى الصباح .. وهو ما يؤثر
بشكل بالغ على حياة اليقظة .

فالسريـر الذى تنام عليه يمكن أن يكون له علاقة بفشلك أو نجاحك !
ولكن ما هى مواصفات السريـر المريح أو الصحى التى يجب أن تسعى
لتوفيرها فى سريـر النوم ؟

●● الحاشية الوطيدة :

أهم ما يجب أن يتوافر فى السريـر وجود حاشية وطيـدة (مرتبة ناشفة) أى
ليست لينـة ولا صلبة .

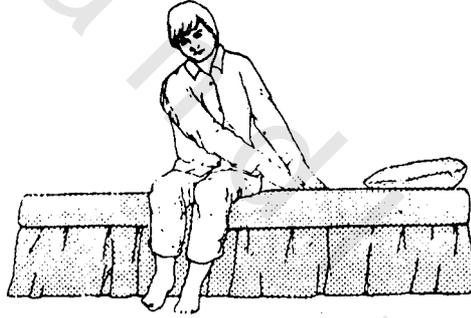
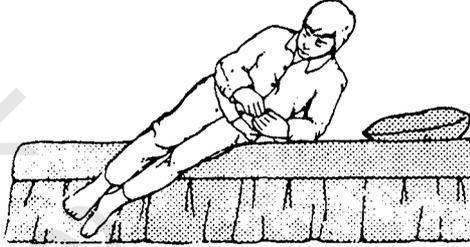
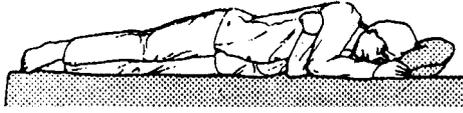
فالحاشية اللينة تجعل الظهر يغوص لأسفل وتشوّه الشكل الطبيعى لسلسلة
الظهر، مما يزيد من فرصة حدوث شد عضلى وألم بالظهر فى الصباح .

والحاشية الصلبة لا توفر الراحة المناسبة للظهر والجسم (مثل النوم على
الأرض) .

أما الحاشية الوطيدة فإنها توفر الراحة للظهر وفى نفس الوقت تحفظ

الشكل الطبيعي لسلسلة الظهر أثناء النوم .. هذه الميزة الكبيرة التي يجب أن نحرص عليها لتجنب متاعب الظهر في الصباح ، وخاصة للذين يعانون أصلاً من متاعب بظهورهم .

ولا مانع أيضاً من استخدام الحاشية المائية (المملوءة بالماء بدلاً من القطن) والتي ينتشر استخدامها في دول الغرب .. لكنها قد تعرض لألم الظهر إذا لم تكن ممتلئة بدرجة كافية بحيث توفر الإسناد الكافي للجسم .



الحاشية المتماكة الوطيدة ضرورة أساسية للنوم المريح

الوسادة المناسبة :

مثلاً ينبغي توفير الراحة الكافية للظهر ، فإنه يجب أيضاً توفير ذلك للرأس والعنق، وأهم ناحية يجب الاهتمام بها جعل الرأس على ارتفاع مناسب باستخدام وسادة واحدة أو وسادتين نحيفتين . إن تكرار سند الرأس على عدد زائد من الوسائد أثناء النوم كفيلاً بإحداث ضرر بالغ بالفقرات العنقية وإحداث شد عضلي بعضلات العنق يؤدي في الصباح لألم وصداع .

والقاعدة العامة التي يجب أن تحرص على تطبيقها هي أن تكون الأذن وطرف الكتف وعظمة جانب الحوض على خط واحد مستقيم أثناء النوم على الجنب ، فإذا تحقق هذا الوضع فاعرف أنك تنام في وضع صحيح تماماً .
وفي حالة وجود متاعب أصلاً بالعنق يفضل استخدام وسادة خاصة للء الفراغ بين الرقبة من الخلف (القفا) والفراش .

●● ابعد العثة عن فراشك !

من مواصفات السرير الصحي أن تكون الحاشية وباقي الأغطية من ألياف طبيعية (الصوف أو القطن) لتسمح بتهوية الجلد وتمنع احتجاز العرق. ولكن في نفس الوقت فإن العثة (حشرات الفراش) تميل دائماً للألياف الطبيعية والتي تشجعها على تكوين مستعمراتها التي لا ترى بالعين، حيث تتكاثر وتتغذى على الجلد الميت أو الخلايا الجلدية الهالكة المتساقطة من جسم النائم .. وتضع بالحاشية برازها والذي قد يكون سبباً خفياً لحدوث أعراض حساسية، كالحكة الجلدية أو ضيق التنفس مما يمنع النوم المريح عند ذوى الحساسية الزائدة .

أما الألياف الصناعية فإنها لا تسمح بانتشار العثة وتكاثرها لأنها توفر بيئة غير مناسبة لها .

ولذا قد يكون من الأفضل للذين لديهم حساسية زائدة استخدام حاشية من ألياف صناعية. وعموماً فإنه يمكن مقاومة العثة بالغسل بالماء ، واستخدام المستحضرات المضادة لحشرات الفراش ، وحفظ الحاشية داخل غطاء خاص لحمايتها من تسلل الحشرات الدقيقة .

(٢) ضع هذا العشب العطري داخل وسادة النوم !

المؤرقون في الماضي لم يعرفوا تناول الحبوب المنومة، وإنما استعانوا في مقاومة الأرق بما لديهم من أعشاب ووسائل طبيعية .

فاستخدموا عشب حشيشة الدينار (Hop) لمساعدتهم على النوم بحشو وسائدهم بهذا العشب .

وعشب حشيشة الدينار نبات أخضر له قمة مزهرة ، ويستخدم في صناعة البيرة ، وقد كشفت الدراسات التحليلية لمكونات هذا الزهر أنه يحتوى على زيت

عطري يدخل فى تركيبه مادة اللوبولين (Lupulin) والتي تتميز برائحة عطرية مهدئة تساعد على الاسترخاء والنوم .

إن وضع ملء حفنة يد من أعواد حشيشة الدينار المزهرة داخل الوسادة لاستنشاق رائحتها العطرية المهدئة بمثابة تناول عقار مهدئ خفيف المفعول ولكن دون حدوث أضرار جانبية أو حدوث ظاهرة الاعتياد .

وهذه الأزهار تفقد رائحتها العطرية بعد مرور حوالى ثلاثة أسابيع، ولذا يراعى تجديدها بعد هذه الفترة .

●● الدواء المثالى للمؤرقات فى سن اليأس :

ومن المركبات الأخرى الفعالة بحشيشة الدينار ما يسمى بالاستروجينات النباتية (Phyto-Oestrogens) .. وهذه تتميز بمفعول خفيف مشابه لهرمون الاستروجين الذى ينقطع إفرازه من المبيضين ببلوغ المرأة سن اليأس . ومن الشائع أن تعاني المرأة خلال تلك الفترة الحرجة من صعوبة النوم بسبب متاعب انقطاع الاستروجين كحدوث نوبات من التورد (نوبات من السخونة والحرارة تتركز بالوجه والعنق) مع غزارة العرق ، وخاصة فى المساء .

ولذا فإن تناول شاي هذا العشب (أى منقوعه) يعوض المرأة إلى حدما عن نقص الاستروجين ، ويساعدها على النوم المريح .

●● حشيشة الدينار ليست للرجال !

أما تناول الرجل لهذا العشب فهو أمر غير مرغوب لأنه يحتوى على هرمونات أنثوية فضلاً عن تأثيره المهدئ، مما قد يضعف نشاطه الجنسي إلى حد ما .

●● كيف تجهزين شاي حشيشة الدينار؟!

يوضع ملء ملعقتين من العشب المجفف داخل كوب ماء فارغ .. ويصب عليه ماء مغلى .. ويغطى الكوب لمدة ١٠ دقائق .. ثم يشرب .

ويفضل تناوله قبل النوم بمدة نصف ساعة للاستفادة بتأثيره المهدئ المساعد على النوم .

●● خذى مستحضرات حشيشة الدينار :

وإذا لم يتوافر هذا العشب من حولك فيمكنك استخدامه فى صورة

مستحضر طبي .. حيث يدخل فى تركيب أنواع مختلفة من الحبوب والكبسولات المهدئة والمساعدة على النوم .

(٢) استخدم عدداً مناسباً من الأغطية

الأرق لا يأتى من احتساء الكافيين ، أو من الضوضاء ، أو من الاكتئاب فحسب .. وإنما قد يأتى كذلك من عدم ملاءمة حرارة جسمك للمناخ المحيط . إن الإحساس بالسخونة بسبب استعمال عدد زائد من الأغطية ، أو الإحساس بالبرودة بسبب نقص الأغطية كلاهما يمكن أن يؤرقك ولا يوفر لجسمك الظروف المناسبة لبدء عملية النوم واستمرارها . فتأكد دائماً من استخدام أغطية تهيئ لجسمك درجة حرارة مناسبة .

وتأكد كذلك من عدم ارتدائك للملابس ثقيلة أثناء النوم .. والقاعدة الصحيحة هى أن تنام بملابس خفيفة (أو بدون ملابس) وتوفر الحرارة المناسبة لجسمك بتكليف الأغطية .. فذلك يوفر الفرصة الكافية لتهوية الجلد ، ويمنع تراكم العرق ، ويخلص الجلد من الضغط والاحتكاكات التى تسببها الملابس ، وخاصة الضيقة ، وهو ما يحتاج إليه بصفة خاصة الذين يعانون من حساسية جلدية أو إكزيما تلامسية .

●● استعمال البطانية الكهربائية :

أما الذين يعانون من متاعب بالمفاصل وخاصة مفاصل الأصابع واليدين (كمرض الروماتويد) فإنهم يستفيدون بصفة خاصة من استعمال البطانية الكهربائية .. وهى بطانية عادية مزودة بأسلاك وتدار بالكهرباء . تتميز هذه البطانية بوزن خفيف ، وبإمكانية التحكم فى درجة الحرارة المطلوبة ، وبالتالي يسهل على المرضى المفاصل استخدامها بدلاً من استعمال عدة أغطية يثقل عليهم حملها .. فضلاً عن أنها توفر الدفء المناسب المساعد على الاسترخاء ومقاومة الألم أثناء الليل وتقليل القابلية أيضاً للشكوى من ألم وتيبس المفاصل فى الصباح .

بيئة النوم

(٤) استعن بهذه الوسائل لمحاربة الضوضاء

الضوضاء هي العدو الأول لبيئة النوم المناسبة . فلا نوم فى وجود
ضوضاء !

فالضوضاء لا تؤهل المخ للاستجابة لبدء عملية النوم؛ بل إنها يمكن أن
تحدث اضطرابات فسيولوجية ترتبط بالجهاز العصبى العضلى
(Neuromuscular) ، أو بالجهاز الدورى ، أو بجهاز الغدد الصماء .

والذين يتعرضون لضوضاء متكررة أثناء النهار هم أكثر حاجة للهدوء أثناء
الليل وإلا تعرضوا للانهايار العصبى !

ومن الواضح أن سكان المناطق الريفية والضواحي أكثر استجابة للنوم العميق
الهادئ عن سكان المدن الصناعية . فالضوضاء إحدى الضرائب التى ندفعها
بسبب التقدم التكنولوجى !

●● البعد النفسى للضوضاء !

والحقيقة أن التأثير بالضوضاء له بعد نفسى، فلو افترضنا وجود نوعين من
الأصوات بنفس القوة أو بنفس درجة الضوضاء، فقد تستقبل أحدهما بصورة
حادة أكثر إزعاجًا بالنسبة للآخر !

إنك قد تتزعج بشدة بسبب صوت نقر أو خبط خفيف بمنزل جارك، بينما لا
تتزعج بنفس الدرجة بسبب صوت موسيقى مرتفع !

فليست الضوضاء دائماً مرتبطة بقوة الصوت وإنما ترتبط كذلك بمدى تقبل

المخ لها .

•• كيف تحارب الضوضاء ؟

الضوضاء فى حياتنا صارت أمرًا قهريًا .. فكثير من الناس ببساطة لا يحبون الهدوء .. أو يشعرون بأهميتهم عندما يصدرن ضوضاء .. وأغلبهم لا يكثرث بحاجة غيرهم للهدوء .

إليك هذه الإرشادات المساعدة :

- ❖ أبسط علاج ضد الضوضاء وضع سداة للأذن .
- ❖ استعمال زجاج مزدوج للنوافذ يقلل الضوضاء بدرجة كبيرة .
- ❖ استعمال ورق حائط داخل حجرة النوم يقلل من درجة ارتطام الموجات الصوتية وحدوث الصدى .
- ❖ الاستماع لموسيقى هادئة يمكن أن يصرف الانتباه عن الضوضاء .
- ❖ تعامل بإيجابية مع جارك «المزعج» واطلب منه بلطف خفض درجة الضوضاء !

(5) دع مخك يحصل على هواء نقى ليستجيب للنوم !

نقص الأكسجين بالهواء الذى نتنفسه يجعل المخ يرتبك ويضطرب ولا يستجيب لعملية النوم . فالهواء الفاسد كفىل بتسبب الأرق .. وهو الهواء الذى يقل به الأكسجين ، ويرتفع به نسبة غازات الكربون ، أو المحمل بعوادم السيارات، وأبخرة المصانع .

كما أن انتشار دخان السجائر بغرفة النوم يجعل هواءها فاسدًا .. فلا تدخن فى حجرة نومك ولا فى أى مكان آخر !

والعكس صحيح تمامًا ، فالهواء النقى الوفور بالأكسجين يهدئ الجهاز العصبى ويجعل المخ قادرًا على بدء عملية النوم .

إنه من الممكن لنا الاستغناء عن الأكل لعدة أسابيع .. وعن الماء لعدة أيام.. ولكن ليس بإمكاننا الاستغناء عن الأكسجين لبضع دقائق ! .. إنه ببساطة ضرورى لقيام الجسم بعدد هائل من العمليات الكيميائية الحيوية، وهو ضرورى بصفة خاصة لخلايا المخ .. ولذا يلاحظ أن العجائز الذين يعانون من ضعف الدورة الدموية بالمخ والذين لا يحصلون بالتالى على القدر الكافى من الأكسجين والغذاء اللازمين لعمل الخلايا العصبية تضطرب قدراتهم الذهنية، حيث تضعف قدرتهم على التركيز والتذكر وقد يصابون كذلك بالأرق .

●● افتح شبابك للهواء ..!

فلكى تساعد نفسك على النوم الهادئ العميق قم ببساطة بتجديد هواء غرفتك .. فافتح النافذة لبعض الوقت فى الصباح الباكر ليملاًها هواء نقى .. وافعل نفس الشيء فى المساء قبل النوم . واحرص كذلك على عدم إفساد هذا الهواء النقى بدخان السجائر أو روائح الطبخ والقلى .

(٦) اجعل «ديكور» حجرتك مساعداً على تنظيم الطاقة!

المكان المنظم الأنيق يساعد على بث الاسترخاء والهدوء فى الجسم وبالتالي على بدء عملية النوم . ولك أن تختار النظام أو الديكور الذى تراه يعجبك لحجرة نومك ليساعدك على النوم .

ولكن فى الحقيقة أن تنظيم المكان يتعدى حدود ذلك، إذ يمكن أن يؤثر على طاقة الجسم بشكل إيجابى يحفز على الاسترخاء والنوم ولكن ، كيف ذلك ؟!!
إن حكماء الصين لهم وجهه نظر طبية خاصة ، يبنى عليها أغلب طرق المعالجة الصينية ، والتى من أبرزها العلاج بالإبر الصينية (Acupuncture) .

فهم يرون أن طاقة الجسم تمضى فى اتجاهين متضادين ، أحدهما يسمى (Yin) والآخر يسمى (Yang) .. فالأول يمثل الأنوثة ، أو الظلام ، أو البرودة .. والثانى يمثل الرجولة ، أو النهار ، أو السخونة إلى آخره من الصفات المتناقضة .. ولكى يتمتع الجسم بالصحة أو بالطاقة المنتظمة المتدفقة لابد من تحقيق التوازن بينهما وهذا ما تهدف إليه فكرة المعالجة بالإبر الصينية .
وهذه الطاقة توجد من حولنا .. وتوجد فى كل الكائنات الحية التى نراها والتى لا نراها .

•• نظام «فينج شوى» لترتيب حجرة النوم :

ومثلما تنظم الإبر الصينية طاقة الجسم وتعمل على توازنها وتدفعها ، فإن تنظيم المكان من حولنا بطريقة معينة يمكن أن يعمل أيضاً على توازن الطاقة .. وهذا ما يعرف بطريقة فينج شوى للتنظيم (Feng Shui Discipline) .. فهذا التنظيم يعمل على سريان الطاقة من حولنا بشكل متوازن . أما داخل حجرة النوم بصفة خاصة فإننا نحتاج إلى خفض الطاقة حتى نهدأ وننام ، ولكن كيف ذلك ؟
هذه بعض الإرشادات المساعدة على سريان الطاقة بشكل هادئ منتظم من حولنا لمساعدة عملية النوم :

❖ لا يجب وضع مرايا بالحجرة لأنها تعكس الطاقة الحيوية للنائم .. وتحدث ارتداداً للمشاعر السلبية التى قد تخرج أثناء النوم .

ولنفس السبب لا يجب وضع أى أسطح لامعة مستوية مثل المجوهرات .

❖ يجب تجنب وضع أثاث (بما فى ذلك الفراش) له قمم بارزة أو عواميد لأنه يعوق انتظام الطاقة ويزيد من الطاقة السالبة .

❖ فى حالة الرغبة فى وضع نباتات زينة بالحجرة يجب اختيار أنواع لها أوراق مستديرة أو بيضاوية .. ويفضل وضعها جهة الغرب أو الشمال الغربى لمساعدة إبطاء الطاقة .

❖ يجب اختيار الستائر من النوع السميك المزدوج لإبطاء سريان الطاقة والمساعدة على الاسترخاء .

(٧) اجعل حجرة نومك خالية من الإشعاعات !

إذا كنت تنام وبجوارك المحمول (الهاتف الجوال) .. وأمامك جهاز التلفزيون .. وعلى جانبك جهاز الكمبيوتر .. وربما فى وجود أجهزة أخرى فأنت فى الحقيقة تنام وسط كم كبير من الإشعاعات الكهرومغناطيسية (Electromagnetic Waves) .

قد تقول لى : لكن هذه الأجهزة تكون مغلقة .. أقول لك : إنها تستمر فى إصدار الإشعاعات رغم ذلك .

إن الهاتف الجوال يستمر فى إصدار موجات كهرومغناطيسية دون أن نستخدمه .. وشاشة التلفاز تستمر كذلك فى إصدار هذه الموجات لبعض الوقت بعد الانتهاء من المشاهدة .. وكذلك جهاز الكمبيوتر .

●● جسمك يعمل « كالإيريال » أثناء النوم !

ولكن ما خطورة ذلك ؟!

إن جسمك أثناء النوم ، وأثناء اليقظة أيضاً ، يعمل كالهوائى (الإيريال) حيث يلتقط هذه الموجات إلى داخله ، لكنه يكون أكثر تأثراً بها خلال فترة النوم ، حيث يفقد الجسم حوالى ٧٠٪ من قدرته الدفاعية الطبيعية ضد المؤثرات الخارجية أثناء النوم ، وبالتالي يكون أكثر حساسية أثناء النوم للموجات الكهرومغناطيسية بالنسبة لفترات اليقظة .

وهذه الموجات تحدث اضطراباً بعمل الخلايا ، وتخل التوازن الحيوى المطلوب، وهو ما يؤثر بدوره على عملية النوم فلا تأتى بالارتياح الكافى المطلوب .. وربما يتسبب أيضاً التعرض لهذه الموجات فى أعراض مزعجة كالصداع والتوتر .

ويزيد التأثير السلبي لهذه الأجهزة كلما كانت قريبة من الجسم وخاصة مع استعمال سرير معدنى .

•• كيف تقلل التعرض للموجات الكهرومغناطيسية أثناء النوم ؟

- ❖ لابد أن تكون بيئة النوم «طبيعية» تماماً حتى تتعم بالنوم العميق الهادئ .
- ❖ أبسط الحلول : هو ألا تنام وسط هذه الأجهزة .. فاجعل لها مكاناً آخر خارج غرفة النوم .
- ❖ لا يكفى أن تغلق هذه الأجهزة وإنما قم بفصل التيار الكهربى عنها ليتوقف إصدار الموجات الكهرومغناطيسية .
- ❖ قم بتغطية شاشة التلفاز أو الكومبيوتر بغطاء من الحرير لمنع تسرب الإشعاعات .
- ❖ لاحظ أن الحوائط تنقل هذه الموجات فيما بينها وبين أرضية الحجرة .. فلا تجعل رأسك أثناء النوم مدفوعاً تجاه حائط فى ملامسة جهاز كهربى .

(٨) اختر ألواناً لحجرة نومك تساعد على الاسترخاء !

الألوان لها تأثير على حالتنا النفسية بل والجسمية أيضاً .
ففى علم الألوان (Colour Therapy) هناك ألوان باردة أى مساعدة على الاسترخاء أو الإبطاء، وخاصة الأزرق والأرجوانى والأخضر، وهناك ألوان دافئة أى مثيرة محفزة وخاصة الأحمر والبرتقالى .

•• الطفل المريض بالحصبة يرتدى أحمر !

والعلاج بالألوان ، أو استخدام ألوان معينة فى التأثير على الحالة الصحية أو النفسية أو السلوكية ، علاج قديم جداً . فقد كان من الشائع فى الماضى أن يرتدى الطفل المريض بالحصبة ملابس حمراء .. ويتواجد أيضاً فى حجرة بها ألوان حمراء لمساعدته على التماثل للشفاء ،

وكان من الشائع أيضاً استخدام وسادة بلون أرجوانى (أزرق محمر) لمقاومة الأرق ومساعدة الخلود للنوم .

●● الألوان والطاقة :

ولكن كيف تؤثر الألوان علينا ؟

إن الألوان فى حد ذاتها غير متواجدة .. فهى تمثل فى مجموعها ضوءاً أبيض (ألوان قوس قزح) وعندما يسقط الضوء على جسم فإن بعض موجات الضوء تمتص والأخرى تنعكس للعين .. والمخ هو الذى يجعلنا نرى الموجات المنعكسة بألوانها . فنحن نرى أوراق الشجر خضراء لأنها تمتص أغلب الموجات الضوئية، بينما ينعكس للعين الموجات التى يترجمها لنا المخ على أنها خضراء .

فالألوان فى حد ذاتها عبارة عن طاقة تتمثل فى موجات كهرومغناطيسية مختلفة الأطوال، مما يجعلها بالتالى قادرة على التأثير على طاقة الجسم .

وفى الطب الصينى ، أو على حسب مبادئ فينج شوى ، فإن الألوان لا تؤثر علينا فحسب بأنواعها المختلفة - كما ذكرنا - بل تؤثر على البيئة التى نتواجد بها من خلال كيفية وضع الألوان بها بالنسبة للوضع الجغرافى.

●● كيف تختار ألوان حجرة نومك ؟

وبذلك يكون هناك قاعدتان لتأثير الألوان ، وهما نوع اللون المستخدم ، وموضع الألوان .

فلكى تجعل حجرة نومك هادئة مساعدة على الاسترخاء والخلود للنوم

احرص على ما يلى :

❖ اختيار ألوان باردة لحجرة النوم : وخاصة الأزرق أو الأخضر .

❖ إبطاء الطاقة بالحجرة بتنظيم وضع الأجسام والأشياء الملونة على النحو

التالى :

- الشمال : الأخضر والأزرق .
- الشمال الشرقى : الأبيض ، الرمادى ، والقرمزي .
- الغرب إلى الجنوب الغربى : درجات متفاوتة من اللون الأرجوانى .
- الجنوب : الأبيض ، والأصفر الفاتح ، ودرجات من البنى .
- الجنوب الغربى : الأبيض ، الرمادى ، والقرمزي .
- الغرب إلى الشمال الغربى : اللون الكريمى والأبيض المطفأ (Off-White) .

وفى علم الألوان يرمز اللون الأصفر إلى عنصر الأرض أو إلى المركز.. ولذا يمكن وضعه فى أى اتجاه، إذ لا يؤثر ذلك على سريان الطاقة بالمكان .

(٩) اضبط وضع السرير ليتوافق مع مغناطيس الأرض !

لب الكرة الأرضية عبارة عن كرة معينة أغلبها من الحديد بالإضافة للنيكل، وإليها يعزى المجال المغناطيسى للأرض والذى يشدنا إليها ويمنعنا من الطيران فى الهواء !

وهذا المجال المغناطيسى له قطب شمالي وآخر جنوبي ، كأي مغناطيس. وهذان القطبان هما نفسهما قطبا الأرض الجغرافيان .. أى القطب الشمالى والقطب الجنوبى للأرض .

ونحن نتأثر بهذه الطاقة المغناطيسية الهائلة للأرض، بل يمكن استخدامها فى التأثير على حالتنا الصحية بشكل يساعد فى الشفاء من المرض وذلك باستخدام مغناطيسات علاجية .. وهذا هو ما يعرف بالعلاج المغناطيسى (Magnetic Therapy) .

•• اجعل رأسك تجاه القطب الشمالى ليأتيك النوم !

وفى علم الجغرافيا الحيوية (Geobiology) ، وهو علم حديث متوافق مع علم المعالجة المغناطيسية ، يتأثر الإنسان بالطاقة المغناطيسية حسب وضع جسمه الجغرافى .

وهناك نصيحتان ، وهما :

❖ اجعل رأس السرير موجهاً تجاه القطب الشمالى (وهذا يحتاج لوجود بوصلة) ، ففى هذا الوضع يكون جسمك أثناء النوم متماشياً مع اتجاه مغناطيس الأرض .. فتتعم بالطاقة الحيوية المتزنة التى تساعد الجسم على الهدوء والاسترخاء .

❖ كما ينصح علماء الجغرافيا الحيوية (Geobiologists) بأن تغير وضع السرير كل سنتين على الأقل حتى لا يكون وضع جسمك عند نقطة ثابتة تتشابك عندها الموجات المغناطيسية .. وهذا ما يسمى بقاعدة هارتمان (Hartmann) وهو طبيب ألمانى متخصص فى هذا المجال ، حيث يرى أن تواجد جسم الإنسان عند نقطة أو عقدة ثابتة - حيث تتشابك الموجات المغناطيسية - يعرقل عملية النوم !
يمكنك تصور ذلك بوجود كرة (وهى جسمك) داخل شبكة كبيرة (وهى الموجات المغناطيسية التى تتشابك أو تتقاطع مع بعضها) .



طقوس وعادات النوم

(١٠) اجعل لك طقوساً قبل النوم !

حتى تهيئ مخك تدريجياً للقيام بعملية النوم اجعل لك طقوساً قبل النوم. هذه الطقوس تمثل الأفعال التي تقوم بها على مدار الساعة السابقة لميعاد النوم . فكلما كانت أفعالاً لائقة متزامنة معتادة حفزت المخ على بدء النوم فى ميعاد شبه ثابت .

وأنت حر فى اختيار هذه الطقوس .. مثل : تناول العشاء .. ثم مشاهدة التلفزيون لبعض الوقت .. ثم وضع ملابس النوم .. ثم غسل الأسنان بالفرشاة .. ثم الدخول إلى حجرة النوم .. ثم قراءة كتاب .. ثم الخلود للنوم . إن اكتساب عادة النوم أشبه باكتساب عادة التبرز . ففى الصباح اعتاد البعض على التبرز فى ميعاد شبه ثابت بعد عمل طقوس معينة ، كغسل الأسنان بالفرشاة ، ثم تناول الإفطار ، ثم تناول الشاي ، ثم دخول الحمام . فهذه الطقوس تقود المخ تدريجياً نحو الهدف .

(١١) اجعل لنومك مواعيد ثابتة تتخلص من الليالى المؤرقة !

لعل أهم نصيحة فى علاج الأرق جعل عملية النوم تتم فى مواعيد شبه ثابتة . فإذا كان الروتين مملأً فى نواح أخرى كثيرة ، كروتين المعاشرة الزوجية ، إلا أنه مطلوب لأداء بعض الوظائف الفسيولوجية بصورة منتظمة كالتبرز ، والنوم .

فاعتد على الذهاب للفراش فى وقت شبه ثابت .. ومغادرته أيضاً فى الصباح فى وقت شبه ثابت .. حتى وإن ذهبت أحياناً للفراش دون رغبة قوية للنوم .

ولكى لا تُخل بهذه العادة لا تلجأ للنوم فى الظهيرة على غير المعتاد حتى لا يتعذر عليك الخلود للنوم ليلاً فى ميعادك المعتاد .

وليس هناك بالطبع مواعيد ثابتة للنوم تناسب الجميع .. ولكي تعرف أفضل المواعيد لك راقب يوميًا أفضل ميعاد للنوم يجعلك تحصل على نوم كافٍ مريح والتزم به .

إن اكتساب جسمك أو مخك لهذا الإيقاع اليومي (Rhythm) يجعل عملية النوم تتم بصورة تلقائية إلى حد كبير .

(١٢) استمتع بالقبولة حتى لا يزيد تعبك أثناء الليل !

هل تنام في فترة الظهيرة أم لا تنام ؟

إن التوقيت الداخلى للجسم يوجد فترتين للنوم ، إحداهما طويلة وهى فترة النوم ليلاً ، والأخرى قصيرة وهى فترة النوم بعد الظهيرة . والتوافق مع هذا التوقيت البيولوجى يعد لاشك سلوكاً صحيحاً .

إن الجسم بعد وجبة الغذاء ، وخاصة الثقيلة ، ينتابه بعض الخمول والرغبة فى النوم ، ومن أسباب ذلك انشغاله بعملية هضم وامتصاص ما تلقاه من طعام، حيث يبدأ فى توجيه جزء كبير من نشاطه الدموى إلى منطقة المعدة والأمعاء، مما قد يقلل من تدفق الدم لأعضاء أخرى، ومنها المخ والذى يهدأ نشاطه فنشعر برغبة قوية ، قد لا نستطيع مقاومتها فى تمديد الجسم ، والاستسلام للراحة .

●● فوائد القبولة :

والحقيقة أن تمضية وقت قصير فى الراحة أو النوم الخفيف بعد تناول وجبة الغذاء ، أو ما يسمى بالقبولة ، يعود على الجسم ببعض الفوائد الهامة ، مثل :

❖ تحقيق التوازن بين شقى الجهاز العصبى التلقائى السمبثاوى واللاسمبثاوى .

❖ تخفيف درجة التوتر التي نكتسبها من خلال أنشطة العمل في فترة النهار.

❖ مقاومة تراكم التعب بالجسم ... فنحن نتخلص بذلك من جزء منه من خلال هذه القيلولة الممتعة المريحة للجسم .

وهذه الميزة الأخيرة تجعلنا ننام بدرجة أفضل أثناء الليل ، على عكس ما يعتقد البعض .. لأن الجسم عندما يتراكم به التعب والأوجاع يصعب أن يستسلم للنوم !

●● المدة المناسبة للقيلولة :

إن قضاء نصف ساعة على الأقل بعد تناول الغداء من الراحة والاسترخاء أو النوم الخفيف تكفى لتحقيق الفوائد المرجوة من القيلولة .

أما الانخراط في النوم لفترة طويلة فهو غير مرغوب ، ويمكن أن يخل بعملية النوم أثناء الليل .

ولا يشترط قضاء القيلولة على فراش النوم .. فقد يكفى لإراحة الجسم وتجديد طاقته مجرد الاسترخاء على مقعد مريح أو تمديد الجسم على أريكة في مكان هادئ .

وعموماً فإن الحاجة للقيلولة تتوقف على مقدار ما نبذله من جهد أثناء النهار فكلما صرنا عرضة للتعب والإجهاد زادت أهمية القيلولة لمنع تراكم التعب بأجسامنا ولتخفيف التوتر والضغط النفسية .



ابتعد عن أعداء النوم !!

(١٣) احترس من «قاتل النوم» !!

كلمة قهوة مشتقة من اللغة البرازيلية (الإسبانية) ومعناها :
قاتل النوم . فالبرازيليون ، وهم أكبر منتجي البن في العالم ،
يعرفون جيداً أن قهوتهم تسبب الأرق وتقتل النوم !
ولكن .. لماذا ؟

●● ابحث عن الكافيين !

القهوة تعد أكثر المشروبات المحتوية على نسبة عالية من الكافيين (Caffeine) .. وهو مادة منشطة محفزة (Stimulant) مثيرة للجهاز العصبى.. وهذه الإثارة تجعل المخ فى حالة غير متأهبة للقيام بعملية النوم. وفى حالة نجاح المخ فى القيام بعملية النوم فإنه تتم عادة بصورة مضطربة غير مستقرة .. حيث يتعذر على النائم أن يتعمق فى نومه .. ويميل لكثرة التقلب فى فراشه وكثرة التيقظ من وقت لآخر وكأنه على شفة بين النوم واليقظة . ومن ناحية أخرى فإن مادة الكافيين تتميز بتأثير مدر للبول (Diuretic) ، ولذا فإن كثرة تناولها قد يدفع النائم للاستيقاظ من نومه لقضاء حاجته مما يقلق منامه ويزعجه .

●● احترس من الدخول فى هذه الدائرة المغلقة !

لنفترض أنك تشرب قهوة كثيراً .. وبالتالي تنام قليلاً .. فماذا تتوقع أن تفعل فى الصباح ؟

إنك حتماً ستحتسى مزيداً من القهوة لإفاقتك !

وهنا تبدأ فى الدخول إلى هذه الدائرة المغلقة التى قد يصعب الخروج منها:
احتساء قهوة ← نوم قليل ← احتساء مزيد من القهوة ← نوم أقل ← وهكذا ..

•• ماذا تفعل ؟!

الأمر واضح .. وهو أن تحترس من تناول القهوة (أو الكافيين) بكثرة فتناول بعد أقصى فنجانين من القهوة يومياً يكون آخرهما قبل الساعة الرابعة مساء . وعموماً فإن موضوع تأثير الكافيين على الجسم يخضع لعامل الاختلاف الفردي (Individual Variation) بمعنى أن تناول فنجانين من القهوة قد يكون غير مؤثر على شخص بدرجة واضحة، بينما يؤثر بشكل بالغ على آخر . ولذا يصعب أن يكون هناك تحديد دقيق ، فالأمر يتوقف على مدى تأثرك بتناول القهوة .. أى : راقب نفسك وافعل ما يتفق مع راحتك !

•• البلدى يؤكل .. وأيضاً يشرب !

إذا كان البلدى يؤكل .. فإن القهوة البلدى أو العربى من الأفضل أن تشرب وذلك لأن أنواع القهوة الغربية عادة ما تحتوى على نسبة مركزة من الكافيين تفوق القهوة العربى (أو التركى) مثل القهوة الإيطالى (اسبريسو) .. والقهوة المجهزة من حبوب الروبستا (Robusta) والقهوة الفرنسية المغلية .

•• القهوة منزوعة الكافيين :

أما إذا أردت حلاً آخر يعوضك عن اعتيادك لتناول القهوة العادية فاشرب قهوة منزوعة الكافيين (Decaffeinated) . ولكن انتبه لهذه المعلومة .. فهناك دراسات تشير إلى أن هذه القهوة المعالجة غير صحية !

•• وماذا عن الشاي ؟

الشاي أيضاً من المشروبات المنبهة لاحتوائه على نسبة من الكافيين، ولكن بقدر أقل من القهوة، ولذا يفضل أن تمتنع عن تناوله فى فترة المساء والسهرة !

(١٤) المدخنون لا ينامون ! .. فابتعد عن التدخين

هناك أكثر من سبب يجعل المدخن لا يحظى بنوم هادئ عميق ، مثل :

❖ مادة النيكوتين، لها تأثير سلبي على الموصلات العصبية بالمخ (Neuro-Transmitters) بما فيها السيروتونين الذي يلعب دورًا أساسيًا في حدوث عملية النوم .

❖ التبغ يعد مادة محفزة (Stimulant) تجعل المخ متيقظًا وغير قادر على «إيقاف» سريان الأفكار .

❖ الإفراط في التدخين يخل بعملية التنفس أو يضيق الصدر .. مما يزعج النائم ويخل بالتالي بحدوث عملية النوم .

❖ المدخن الشره .. يتعرض أثناء النوم لأعراض سحب النيكوتين (Nicotine Withdrawal) والكفيلة بإفلاق منامه ودفعه للتيقظ لأجل تدخين سيجارة، وتزويد الدم بجرعة من النيكوتين حتى يهدأ جسمه بهذا السم القاتل !

●● ماذا تفعل؟!

الحل واضح ..

فلتتوقف عن التدخين أو تقلل منه حتى تساعد نفسك على النوم الهادئ العميق .

(١٥) اشرب «كوكاكولا» كما تشاء .. ولكن ليس في المساء !

المياه الغازية والمشروبات الفوارة أو المطرطشة (Fizzy Drinks) أغلبها يحتوى على نسبة من الكافيين .. ولكن المياه الغازية الغامقة ك«الكوكاكولا وإخوتها» هي الأكثر احتواء على الكافيين .. ولذا يجب الحد من تناولها وأن يقتصر تناولها، على فترة النهار لأن تناولها في المساء قد يسبب الأرق .

●● وللنساء في «الكولا» محاذير خاصة !

خبايا علم التغذية كثيرة .. وقد كشفت الدراسات عن أن كثرة تناول الكافيين يعوق امتصاص الكالسيوم مما يحفز بالتالى على زيادة القابلية لحدوث هشاشة العظام .. هذه المشكلة التي تزيد قابلية المرأة للإصابة بها

عدة مرات مقارنة بالرجل بسبب التغير الهرموني المصاحب لسن اليأس (انقطاع إفراز الاستروجين) .

ولكن ليس معنى ذلك أن تناول زجاجة كوكاكولا يؤدي لهشاشة العظام ! وإنما المقصود أن الإفراط فى تناولها أمر غير مرغوب وخاصة للنساء بعد سن اليأس .

وما أكثر المشروبات الأخرى ، الغازية وغير الغازية ، التى يمكنك تناولها دون حدوث مشكلة بامتصاص الكالسيوم !

(١٦) احترس من هذا العدو الكبير : قاتل النوم وقاتل النفس !

الحديث هنا عن عدو للنوم وللنفس .. عن الخمر التى حرمها الله تعالى .. قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ ﴾ [المائدة : ٩٠]

التأثيرات السلبية للكحوليات على عملية النوم :

❖ على الرغم من أن الكحوليات ليست منبهة بل مثبطة، أى تحدث حالة من الخمول والنعاس إلا أن عملية النوم لا تحدث بصورة سوية فى وجود الكحوليات بالدم حيث تختزل مدة النوم ، كما أن نوعية النوم نفسها تصبح رديئة .

❖ فى وجود الكحوليات بالجسم تُختصر بصفة خاصة فترة الأحلام (REM) .. أى أن النائم المخمور لا يستمتع عادة بظاهرة الأحلام .

❖ ونظراً لأن الخمر تتميز بتأثير مدر للبول فإنها تتسبب فى إيقاف النائم أثناء الليل لقضاء حاجته مما يؤدي لاضطراب النوم من ناحية أخرى.

(١٧) ابتعدى عن «أدوية الرجيم» المؤرقة !!

هذه الرسالة للبنات والسيدات المؤرقات النحيفات منهن والبدينات .. فأحياناً يرتبط الأرق بتناول بعض العقاقير التى من أبرزها العقاقير المؤثرة على الجهاز

العصبى أو على مراكز الجوع والشبع بالمش .. والتي تستخدم أحياناً فى علاج السمنة وفى علاج النحافة أيضاً .

فعادة ما تتسبب هذه العقاقير فى حدوث عصبية زائدة مصحوبة بأرق واضطراب فى النوم فإذا كنت تتناولين عقاراً من هذا النوع (ويمكنك معرفة ذلك بقراءة نشرة الدواء) وتعانين من مشكلة الأرق فاستشيرى طبيبك فى أمر استبداله بآخر .

والأفضل بالطبع أن تتم عملية إنقاص الوزن أو زيادته بصورة طبيعية، ولا مانع من الاستعانة بعقاقير من المواد الطبيعية التى لا تحدث أضراراً جانبية ، فذلك أفضل سببلاً .

(١٨) تعامل بحكمة مع الأفكار المنغصنة للنوم

أنت تريد أن تنام .. لكن الأفكار لا تريد أن تترك مخك ليهدأ ويستجيب للنوم، هذه التجربة القاسية يمر بها آلاف المؤرقين .. «فالمخ الدائر» الذى يصعب إيقافه سبب شائع للأرق ! وفى أحيان كثيرة تكون تلك الأفكار المعادية للنوم تافهة أو لا تستحق أن تحرمنا من نعمة النوم .. وذلك على غرار استرجاع حوار دار مع طرف ما (قال لى .. وقلت له ..) .

إننا لا نستطيع أن «نفصل» مخنا عن العمل بعد نهاية يوم عمل مزعج لنبدأ عملية النوم .. وليس هناك ما يمكن عمله تجاه تلك الأفكار المؤرقة سوى شيئاً واحداً وهو محاولة التصالح مع أفكارنا .. وبالتالي نتصالح مع أنفسنا .

إن تلك الفترات الحرجة المؤرقة لها جانب إيجابى، إذ يمكن أن تتيح لنا الفرصة لمواجهة أنفسنا ومعرفة المهم لنا وغير المهم ، هذه المواجهة التى نهرب منها أحياناً أو تشغلنا عنها ماكينه حياتنا الدائرة .

إن كثيراً من الأفكار المزعجة المنغصنة يمكن أن تتضاءل وتفقد أهميتها بإعادة تقييم الموقف على نطاق واسع :

❖ ما الذى أنتظر تحقيقه فى حياتى ؟

❖ ما هي أولوياتي ؟

❖ ما هي الطرق التي يجب أن أهتم بخوضها للوصول إلى أهدافي ؟

إن إيقاف المخ عن العمل ليس دائماً أمراً سهلاً لكن التدريب على مواجهة النفس وإعادة التقييم الصحيح يمكن أن يعيد للمخ الهدوء اللازم لبدء عملية النوم .

(١٩) أخرج جهاز التلفزيون من حجرة النوم !

حجرة النوم ليست هي المكان المناسب لمشاهدة التلفزيون .. إن التغير السريع للإضاءة وخاصة الصور الملونة كفيلاً بإثارة المخ ، وهو ما يتعارض مع بدء عملية النوم .

أما نوعية ما تشاهده من عروض، فلها كذلك أثر كبير ، فالمشاهد العنيفة والدموية ، كفيلاً أيضاً بإثارة المخ وجعله في حالة غير مناسبة للقيام بعملية النوم .

كما وجد من خلال الدراسات أن مشاهدة الأفلام العنيفة قبل النوم ، ترتبط بزيادة فرصة حدوث الكوابيس ، وخاصة بين الأطفال .

ومن الواضح في وقتنا الحالي أن مشاهد العنف والقتل والقسوة صارت تعرضها علينا نشرات الأخبار بصورة شبه يومية .. بالإضافة للعروض الصاخبة السريعة التي تنتقل بالعين في لحظات بين كثافات ضوئية مختلفة يمكن أن تؤثر بدورها على النشاط الكهربى بالمخ ، وتؤدي لحالة من التحفز والتوتر .

ولذا فإن جهاز التلفزيون يعد وسيلة مؤرقة إلى حد كبير .. ولا بد من الفصل بين مكان المشاهدة ومكان النوم ، حتى نباعد بين تلك الصور التي رأيناها والبيئة التي ننام بها .

الأعشاب المساعدة على الاسترخاء والنوم

(٢٠) خذ هذا العشب النفيس

يبعد عنك الأرق والكوابيس !

البابونج (أو الكاموميل) أحد الأعشاب الطبية الأساسية العريقة والتي شاع استخدامها في الماضي كعشب مهدئ للأطفال أثناء المرض .. وكعلاج لمتاعب الهضم والانتفاخ .

ومن الخصائص المميزة لهذا العشب تأثيره المهدئ اللطيف .. ولذا يفيد في حالات الأرق ، والاكئاب ، والخوف ، والأزمات النفسية بوجه عام .

ومن الطريف أنه وجد بالتجربة أن تناول البابونج يقاوم حدوث الأحلام المزعجة أو الكوابيس .

●● الأيام الحلوة ..!

وقد شاع أيضاً تناول البابونج بين كبار السن ، كالعجائز من اليونانيين والإيطاليين في مصر سابقاً ، حيث كانوا يشربونه كمشروب تقليدي (بدلاً من الشاي والقهوة) فاتح للشهية ، ومهدئ للأعصاب .. وهو ما يحتاجه كبار السن وخاصة الذين يعيشون في وحدة واكتئاب .. والذين يعانون من فرط الانفعال بسبب الإصابة بتصلب شرايين المخ .

وقد شاع أيضاً عمل حقنة الشيخ الشرجية لتنظيف القولون والمصارين .. وهذا الشيخ هو أعواد نبات البابونج (شيخ بابوني).

●● وللنساء في البابونج فوائد خاصة :

والبابونج يعد من أبرز وأهم الأعشاب التي تدخل في مجال التجميل .
فعمل حمام للوجه من بخار البابونج ينقى البشرة ويساعد في التخلص من الرؤوس السوداء .. وغسل الشعر بماء البابونج يكسبه بريقاً جذاباً .

•• تلخص من الناموس المزج بالبابونج :

ولا تقتصر فائدة البابونج فيما يختص بعملية النوم على إحداث تأثير مهدئ ، وإنما يتميز كذلك بتأثير مقاوم للناموس .. والذي يمثل فى وقتنا الحالى أحد المسببات القوية للحرمان من النوم !

فقد وجد أن دهان مناطق الجلد كالوجه واليدين والقدمين بشاى البابونج يجعل الناموس والذباب يبتعد عنها ويتجنب ملامستها، وهذا المفعول الطارد للحشرات يرجع إلى رائحته المميزة المحببة لنا .. لكن الحشرات لا تفضل هذه الرائحة فتستقبلها على أنها رائحة كريهة منفرة.

•• كيف تتناول البابونج ؟!

الجزء المستخدم لعمل شاى (أى منقوع) البابونج هو زهر البابونج الأصفر أو البرتقالى الذى يتميز بشكل جذاب ورائحة ذكية .

• شاى البابونج :

ويجهز بنقع مقدار ٢-٣ ملاعق صغيرة من الأزهار المجففة فى مقدار كوب من الماء المغلى .. ثم يغطى الكوب لمدة ١٠ دقائق .. ثم يصفى ويشرب .. ويمكنك تناول مثل هذا الكوب بمعدل ثلاث مرات يوميًا . فهو عشب آمن .

• حمام البابونج :

وإذا أردت وصفة أخرى لمقاومة الأرق .. فبالإضافة لتناول شاى البابونج استرخ فى حمام ماء البابونج مساء قبل النوم .

ويجهز هذا الحمام بإحدى هاتين الطريقتين :

- الطريقة الأولى : صب كمية مناسبة من شاى البابونج (ملء كوب أو أكثر) على ماء الحمام الدافئ .

- الطريقة الثانية : وضع كمية من العشب داخل نسيج مسامى ووضعه أسفل ماء الصنبور ليتدفق الماء الدافئ خلاله فينزل محملاً بعطر العشب وخلصته .

ومن الضروري أن تتعلم كيف تساعد نفسك على الهدوء والاسترخاء فى هذا الحمام .. انظر الجزء الخاص بذلك .

(٢١) اشرب قرنفلاً يأتك النوم مسرعاً !

نحن نشرب «شاي بالقرنفل» .. ولكن هل شربت «قرنفل» بدون شاي ؟
إن مشروب القرنفل (أو منقوع القرنفل) يعد شراباً نافعاً لتهديئة النفس
المضطربة ، ولمساعدة الجسم على الاسترخاء ، وبالتالي لعلاج مشكلة الأرق .

•• فوائد زيت القرنفل :

وترجع الخصائص الطبية الإيجابية للقرنفل إلى زيت القرنفل، هذا السائل
الذي يظهر عند خدش حبات القرنفل (براعم الأزهار) .. وهذا الزيت العطري
الطيّار يتميز بتأثير مهدئ ومخدر إلى حد ما .. ولذا يستخدم لإيقاف الإحساس
بوجع الضروس .

كما يدخل في تركيب بعض المستحضرات المستخدمة لتسكين الألم وفي
تركيب الفرغرات المطهرة للفم .. كما يعتمد بعض أطباء الأسنان على زيت
القرنفل المخلوط بأكسيد الزنك في عمل الحشو المؤقت لتطهير قنوات العصب
قبل عمل حشو دائم .

كما يمتاز زيت القرنفل بتأثير مطهر وقاتل للطفيليات التي تغزو الأمعاء؛ ولذا
يوصف شاي القرنفل في حالات الإسهال والطفيليات المعوية والدوسنتاريا
الأميبية .

•• كيف تتناول القرنفل ؟!

يجهّز القرنفل في صورة شاي (أي منقوع) .. وذلك بخدش أو طحن
حبوب القرنفل أولاً لمساعدة خروج الزيت العطري .. ثم نقع ملء ملعقة
صغيرة من الحبوب المخدوشة في مقدار كوب ماء مغلى .. ثم يغطى الكوب
لمدة ١٥-٢٠ دقيقة .. ثم يصفى ويشرب .

ويؤخذ كوب من هذا المنقوع قبل ميعاد النوم بساعة واحدة . ولا مانع من
تناول كوب آخر أو كوبين على مدار اليوم ، ولا يجوز إعطاء شاي القرنفل
للأطفال دون سن الثانية من العمر .

(٢٢) خذ كوب زعتر ساخن قبل النوم !

الزعتر من الأعشاب الطبية والتي تدخل فى تجهيز المأكولات .. ويلقى مكانة كبيرة عند أهل الشام خاصة .

فى سنة ١٧١٩ ، استطاع عالم ألمانى وهو «كاسبار نيومان» ولأول مرة التوصل إلى المادة الفعالة فى زيت الزعتر، وأطلق عليها اسم : كافور الزعتر (Campher of Thyme) .. وفى سنة ١٨٥٥ غيّر العالم الفرنسى «م.لاليمان» هذا الاسم إلى ثيمول (Thymol) والمشتق من اسم الزعتر (Thyme) .

ومن الوصفات الفعالة للزعتر : تناول شاي الزعتر البارد كعلاج للصداع، أما شاي الزعتر الساخن فيستخدم كمهدئ للجهاز العصبى ، ويقاوم الأرق ، ويساعد على النوم المريح الهادئ ويقلل من فرصة حدوث الأحلام المزعجة أو الكوابيس .

● التبخير بالزعتر لطرد الناموس :

والزعتر يساعد على عملية النوم من ناحية أخرى، حيث يطرد الناموس والذباب عن المكان . وهذه الخاصية عرفها الإغريق منذ مئات السنين ، وقد ثبتت فعاليتها فى طرد الناموس والحشرات الطائرة عموماً .

ويستخدم الزعتر لهذا الغرض بتجهيز مغلى مركز من الزعتر بحيث ينتشر بخاره بالمكان، وللاستفادة من عملية التبخير فى تعطير المكان ، يمكن إضافة كمية من نبات اللافتندر أو الريحان أو زيتهما لمغلى الزعتر ، مما ينشر فى الهواء المحيط رائحة عطرية محببة ومساعدة على الاسترخاء .

ومن الخواص الأخرى المميزة للزعتر استخدامه كعلاج نافع للسعال ، والسعال الديكى ، ومتاعب الرئة عموماً المصحوبة بالسعال كالإمفزيما (تمدد الرئة بسبب فرط التدخين)، والألمان من أكثر الشعوب التى تشرب الزعتر كعلاج للسعال ونزلات البرد . ويقول طبيب الأعشاب الألمانى «رودلف فريتز» : إن الزعتر مفيد للشعب الهوائية كمثل فائدة النعناع للمعدة والأمعاء .

كما يفيد تناول الزعتر كمشروب مضاد للتقلصات ، كالتأبج عن متاعب الحيض أو حالات المغص ، ويرجع هذا التأثير لمادتي الثيمول والكارفاكول

الموجودتين بالزعرتر، حيث يتميز كل منهما بتأثير مساعد على استرخاء العضلات
الملساء الموجودة بجدار الرحم أو بالجهاز الهضمى .

•• كيف تتناول الزعرتر؟

يجهز الزعرتر فى صورة شاي .. عن طريق نقع الزعرتر فى الماء المغلى بمعدل ٢
ملعقة صغيرة لكل كوب ماء .. وذلك لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ويمكن تناول عدد ١-٣
كوب يومياً ، ويشرب الزعرتر ساخناً قبل ميعاد النوم لتهدئة الجهاز العصبى ، كما
ذكرنا .

(٢٣) هديء أعصابك التعبانة بتناول الفاليريانة !

التوتر والقلق والمخاوف والاكتئاب كلها مشاعر سلبية كفيلة بإحداث اضطراب
بعملية النوم .

وقد تحتاج فى هذه الحالات لتناول مهدئات أو عقاقير منومة .. لكن هذه النوعية
من العقاقير «سمعتها سيئة» لأنها ترتبط فى الأذهان بالإدمان، فماذا تفعل ؟
إن العقاقير المنومة لا تسبب إدماناً، وإنما قد تسبب اعتياداً على تناولها .
وعموماً فإن جذر الفاليريانة (Valerian Root) هو المهدئ والمنوم الطبيعى الآمن
البديل لهذه العقاقير الكيماوية .

فيحتوى جذر عشب الفاليريانة على مادة مهدئة (Sedative) شبيهة إلى حد
كبير بالمادة الكيماوية «ديازيبام» والتي توجد بأسماء تجارية لعقاقير مختلفة مثل
عقار الفاليوم أو الفالينيل .

ولكن من الطريف أنها لا تسبب اعتياداً ولا تسبب أضراراً جانبية كعقار
الفاليوم .

ويمكنك تناول جذر الفاليريانة فى صورته الطبيعية فى صورة شاي مركز إذا
نجحت فى العثور عليه .. أو يمكنك تناول أحد المستحضرات الطبية العديدة
المحتوية على خلاصة هذا الجذر والتي تستخدم كأقراص مهدئة أو منومة .

(٢٤) النعناع البلدى فى المساء يساعدك على الاسترخاء !

النعناع البلدى أو البرى (Peppermint) يعد أفضل فصائل النعناع وأقواها
تأثيراً .. ويتميز بأوراق خضراء داكنة خشنة .

إن تناول كوب من منقوع مركز من هذا النعناع فى المساء يساعد الجسم على الاسترخاء ، ويساعد المخ على بدء عملية النوم .

ويرجع مفعول النعناع إلى مادة المنتول (Menthol) وهى المادة الأساسية بزيت النعناع ، والتي تتوافر فى النعناع البلدى أكثر من غيره من الأنواع الأخرى .

وهى تعمل بالإضافة لتأثيرها المهدئ على استرخاء العضلات المساء المبطنة للجهاز الهضمى ، ولذا تفيد فى تخفيف المغص والانتفاخات وألم الحيض .

كما يفيد تناول النعناع فى تسكين الصداع ، وخاصة المصاحب لحالات عسر الهضم والانتفاخ المرتبطة بالتوتر النفسى . أى فى الحالات النفس - جسمية (Psychosomatic) .

•• كيف تتناول النعناع ؟

لتحضير شاي النعناع يضاف عدد ١-٢ ملعقة صغيرة من العشب المجفف .. أو بضعة أوراق من النعناع الطازج إلى كوب ماء ويصب ماء مغلى على العشب .. ثم يغطى الكوب .. وينقع العشب لمدة ١٠ دقائق .. ويشرب يومياً مقدار ١-٢ أكواب .

كما يستخدم النعناع لعمل حمامات الماء المهدئة والمساعدة على الاسترخاء .. وذلك بإضافة ملء فنجان من شاي النعناع لماء الحمام .. أو توضع كمية من العشب داخل نسيج مسامى أسفل صنوبر الماء أثناء إعداد الحمام ليمر عليها الماء الساخن فينزل محملاً بخلاصة النعناع .

(٢٥) استمتع بأحلام جميلة مع تناول الينسون !

قال الطبيب الإغريقى «ثيوفراستس» : من أراد أن يحلم أحلاماً جميلة فليضع بذور الينسون إلى جوار فراشه لتعطر المكان من حوله برائحتها الذكية .

ونحن لا نريدك أن تضع البذور فحسب إلى جوارك بل تجهز منها كذلك شاياً مركزاً تتناول منه على مدار اليوم وفى المساء ليكون مشروباً تقليدياً مساعداً على الهدوء والاسترخاء ومقاومة الأرق .

والينسون غنى بالمواد الفعالة .. إذ يحتوى على مادتى كريسول (Creosol) وألفا بينين (Alpha-Pinene) وكلاهما يمتاز بمفعول قوى فى إذابة

البلغم (المخاط) .. ولذا يفيد تناول الينسون فى حالات السعال المصحوب ببلغم وفى حالات الجيوب الأنفية لمساعدة إذابة المخاط المحتجز داخل الجيوب .

كما يحتوى على مادة أنيثول (Anethol) التى تساعد على عملية الهضم ، ويحتوى كذلك على ديانيثول (Dianethole) وفوتوانيثول (Photoanethole) وهما عبارة عن استروجينات نباتية .. ولذا يفيد تقديم الينسون فى تخفيف المتاعب المرتبطة ببلوغ سن اليأس وانقطاع إفراز هرمون الاستروجين . ولذا ننصح المرأة التى تعانى من الأرق والتوتر خلال هذه المرحلة الحرجة بتناول كوب ينسون قبل النوم .

●● الينسون لعلاج فيروس (C) :

ومن الطريف أن هذا المشروب البسيط له تأثير إيجابى على خلايا الكبد حيث ينشطها ويقاوم التلف الذى تتعرض له بسبب الإصابة بالفيروسات الكبدية مثل فيروس (C) .

وفى فئران التجارب ، أدى تقديم خلاصة الينسون إلى تنشيط عملية تجديد الخلايا التالفة (Regeneration) .

●● كيف تتناول الينسون ؟

يؤخذ الينسون فى صورة شاي ، يجهز بخدش أو طحن البذور بخفة لمساعدة خروج الزيت الفعال .. ثم ينقع مقدار ٢ ملعقة صغيرة فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠-٢٠ دقيقة . ويؤخذ يومياً عدد ١-٣ أكواب من شاي الينسون ، ويكون آخرهما قبل النوم .

(٢٦) قاوم الاكتئاب واضطراب النوم بعشبة سان جون!

الاكتئاب (Depression) يعد فى الوقت الحالى واحداً من أهم أسباب اضطراب النوم والأرق وأكثرها شيوعاً ،

يمكنك أن تصف نفسك بالمتكتب إذا كنت تعانى من بعض أو كل الأعراض التالية ، والتى تتميز جميعها بالنقص أو التدىنى :

❖ نقص الطاقة .. بمعنى الإحساس بالخمول وعدم التحمس لأداء الأشياء .

- ❖ نقص الاستمتاع .. بمعنى أن ما كان ممتعاً لك من قبل لم يعد كذلك،
كنقص الاستمتاع بالحديث للأصدقاء .
- ❖ نقص الشهية للطعام .. (أو زيادتها أحياناً).
- ❖ نقص النوم .. فعادة ما يصحو المكتئب من نومه على غير رغبته .. ويفشل
فى الخلود للنوم مرة أخرى .
- ❖ نقص الطاقة الجنسية .. حيث تنخفض الرغبة ويضعف الأداء .
- ❖ نقص أو ضعف حركة الأمعاء .. وذلك جزء من نقص الطاقة ، حيث تكسل
الأمعاء كذلك ، وتظهر شكوى الإمساك .
- ❖ نقص الدافع .. فلا تحمّس للعمل والإنتاج وتحقيق الطموحات .
- ❖ كثرة تأنيب النفس .

●● عشبة سان جون :

وقد كشفت الدراسات عن أن عشبة سان جون (St John's Wort) من الأعشاب الفعالة فى مقاومة الاكتئاب وأعراضه بما فى ذلك اضطراب النوم .

ولتهييز خلاصة هذه العشبة تنفع فى الكحول حتى تلين تماماً وتتهراً فتخرج خلاصتها الفعالة ، والتي تحتوى على مادة الهيبيرسين (Hyper-icin) التى تتميز بتأثير قوى كمضاد للاكتئاب .

فى إحدى الدراسات التى اشتملت على عدد ١٧٥٧ حالة من مرضى الاكتئاب حدث تحسن واضح لأعراض الاكتئاب فى حوالى ٨٠٪ من الحالات بعد الانتظام على تناول خلاصة هذا العشب لمدة ٤ أسابيع .

ومن الطريف أن هناك دراسات تشير إلى نجاح هذا العشب فى علاج مرض نقص المناعة المكتسبة (مرض الإيدز) حيث يحتوى على مركبات تقاوم العدوى الفيروسية وترفع من كفاءة الجهاز المناعى .

ولكن كيف تحصل على هذا العشب ؟

عشبة سان جورج من الأعشاب الغريبة والتي تنتشر فى الولايات المتحدة خاصة ، ويمكن تناولها فى صورة مستحضر طبي ، وعادة تؤخذ بجرعة تتراوح ما بين ٣٠٠-٤٠٠ ملليجرام يومياً حسب درجة الاكتئاب .

الأغذية الموصوفة لحالات الأرق واضطرابات النوم

(٢٧) خذ وجبة «سيروتونين» في المساء تنعم بالاسترخاء !

هرمون النوم :

السيروتونين (Serotonin) هرمون عصبى أو موصل عصبى ضرورى لحدوث عملية النوم . فالخ لكى يبدأ فى الاستجابة لبدء عملية النوم يحتاج لبعض الكيماويات والتي يعد أهمها هذا الهرمون الضرورى لمساعدة الجسم على الاسترخاء . ولذا فإن نقصه بالجسم يسبب الأرق وصعوبة الاستغراق فى النوم.. وكأن المتأرق فى هذه الحالة يحاول إيقاف «ماكينة مخه» عن التفكير ، لكنه لا يستطيع ذلك بسبب نقص هذا الهرمون الباعث على الاسترخاء والهدوء العقلى.. أو الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم .

كما يحتاج المخ للقيام بعملية النوم لنوع آخر من الكيماويات وهو التريبتوفان (Tryptophan) وهو نوع من الأحماض الأمينية (الصور البسيطة للبروتينات) يعمل كمهدئ طبيعى .

ولكن .. أين تجد الكيماويات الطبيعية الضرورية لعملية النوم ؟

إن المخ يصنع بنفسه السيروتونين .. كما يحصل الجسم على السيروتونين والتريبتوفان من خلال الأغذية الكربوهيدراتية المحتوية على بروتينات (Protein Containing Carbohydrates) وهذه تشتمل على الحبوب والغلل ، مثل :

❖ الحنطة السوداء .

❖ حبوب القمح المسلوقة (البليلة).

❖ الشوفان .

❖ العصائد المختلفة والسيرالز .

وعندما يضاف اللبن لمثل هذه الأغذية تصبح غذاء شهياً صحياً خفيفاً يقدم كوجبة عشاء لمساعدة عملية النوم .

كما أنها تمد المخ من ناحية أخرى بالوقود (الجلوكوز) الذى يعينه على القيام بوظائفه ، بما فى ذلك بدء عملية النوم (لاحظ أن عملية النوم تحتاج لطاقة) .

وتتميز هذه الأغذية المحتوية على الكربوهيدرات المركبة عن الأغذية المحتوية على الكربوهيدرات البسيطة ، مثل الحلويات والشيكولاتة والمربى والعسل فى أن الجلوكوز الناتج عن هضمها وتحللها ينساب إلى تيار الدم ببطئاً تدريجياً، ولذا تستمر طاقتها لفترة طويلة وفى نفس الوقت لا تجهد البنكرياس بإفراز كميات كبيرة من هرمون الأنسولين لحرق الجلوكوز.

أما الكربوهيدرات البسيطة فإنها تغمر الدم بكمية كبيرة مفاجئة من الجلوكوز والذى يستهلك بسرعة ويجهد البنكرياس فى إفراز كمية كبيرة من الأنسولين.

•• ماذا تفعل ؟

إنه من المثالى تماماً أن تشتمل وجبة عشائك على طبق من البلبلة (القمح مع اللبن) ، أو الحنطة السوداء ، أو العصائد المختلفة لمساعدة زيادة كمية السيروتونين والتريبتوفان بالجسم .

(٢٨) خذ خميرة البيرة لتهدأ أعصابك وتنام !

جهاز المخ والأعصاب يحتاج بالإضافة للكيمائيات الطبيعية السابقة التى تعينه على القيام بعملية النوم إلى مغذيات (أى طعام) للانتظام فى العمل بكفاءة. وهذا الطعام الذى يريده الجهاز العصبى هو الفنى بفيتامينات (ب).. هذه الفيتامينات التى تلعب دوراً هاماً وأساسياً فى المحافظة على سلامة الأعصاب .. ونقصها يسبب أعراضاً مزعجة، من ضمنها مشاعر التوتر والقلق وفرط الانفعال.. وهو ما يكفى لتسبب مشكلة الأرق واضطراب النوم .

- وفيتامينات (ب) يحتاجها الجسم لأعراض كثيرة ونقصها يسبب متاعب كثيرة.. دعنا نوضح هنا أهميتها بالنسبة للحالة النفسية وعملية النوم :
- فيتامين (ب١) : وهو ضرورى لنقل الإشارات أو الذبذبات العصبية فيما بين خلايا المخ أو الخلايا العصبية ، ويعمل كمضاد للقلق .
- فيتامين (ب٢) : وهو يلعب دوراً فى تحقيق الاستقرار النفسى ويحمى من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية .
- فيتامين (ب٣) : وهو ضرورى لعملية تكوين الكيماويات اللازمة لعملية النوم ، كهرمون السيروتونين .
- فيتامين (ب٥) : وهو ضرورى للإحساس بالراحة ومقاومة التعب .
- فيتامين (ب٦) ، (ب٩) : وهما ضروريان للتوازن النفسى بصفة عامة .
- فيتامين (ب١٢) : وهو ضرورى لانتظام عمل الجهاز العصبى بصفة عامة .

•• ماذا تفعل ؟

- بناء على ذلك فإنه يجب سد حاجة الجسم من هذه الفيتامينات بالتغذية السليمة المتوازنة على مدار اليوم ، وليس قبل النوم فحسب ، لمساعدة تحقيق الاستقرار النفسى واعتدال الحالة المزاجية ومساعدة عملية النوم .
- ويجب أن نأخذ فى الاعتبار أن وجود عادة التدخين اللعينة يزيد من احتياج الجسم لهذه الفيتامينات .
- ويجب أيضاً أن نتنبه إلى أن سوء حفظ وإعداد الأغذية يفقدها جزءاً من هذه الفيتامينات الضرورية ، وذلك مثل :
- ❖ الطهى الشديد (الحرارة المرتفعة).

❖ التخزين لفترة طويلة .

❖ إضافة مواد حافظة .

❖ جعل أواني الطهى مفتوحة ومعرضة للهواء لفترة طويلة .

أما القاعدة السليمة للطهى وإعداد الطعام فتكون بالسلق الخفيف .. ويفضل باستخدام البخار .

•• أنواع الأطعمة اللازمة للمخ :

ولكن ما هى الأغذية الغنية بفيتامينات (ب) والتي يجب الاهتمام بتوفيرها لسد حاجة المخ والأعصاب لها ؟

هذه مثل :

❖ خميرة البيرة : وهذه تعد كنزاً غنياً بفيتامينات (ب) .. ولذا توصف فى

حالات متاعب الأعصاب . ويمكن تناول خميرة الخبيز (ملعقة لكل كوب

لبن أو ماء) أو تناول أقراص الخميرة المستحضرة .

❖ الحبوب الكاملة والغلال : وهذه مثل حبوب القمح الكاملة ، والحنطة ،

والأرز ، واللوييا ، والبسلة الناشفة .

❖ الفواكه المجففة : مثل القراصيا والتين .

❖ الخضراوات الورقية عموماً : كالجرجير ، والسبانخ ، والملوخية ،

والبقدونس إلى آخره .

❖ الأسماك والكبدة .

•• هل نحتاج لمستحضرات فيتامينات (ب) ؟

فيتامينات (ب) من الأنواع الآمنة تماماً لأنها تذوب فى الماء ، ولا تتخزن

بالجسم ، والزائد منها عن الحاجة يخرج مع البول .

ولذا لا مانع من تناول مستحضر يحتوى على فيتامينات (ب) .. وليكن ذلك بصورة متقطعة مثل كل ثلاثة شهور من السنة .
وتزيد الحاجة لهذه المستحضرات فى حالات نقص أو سوء التغذية ،
والشيخوخة ، والتدخين ، والضغط النفسى ، والاكتئاب (لاحظ أن نقص
فيتامينات (ب) يرتبط أحياناً بحدوث الاكتئاب).

(٢٩) خذ «باكو شيكولاتة» لعلاج الأرق !

● أهمية الماغنسيوم :

الجهاز العصبى لا يستطيع الاستغناء عن الماغنسيوم .. هذا المعدن الهام الذى يمثل أحد أهم المغذيات الضرورية للمخ والأعصاب ، حيث يلعب دوراً هاماً فى نقل الذبذبات العصبية .. وبدونه تضطرب الأمور فنعانى من توتر وقلق وعصبية زائدة بالإضافة للأرق ، وقد تظهر كذلك أعراض تشنج أو تقلصات عضلية شديدة تظهر بمناطق كاليد فتصبح متشنجة خشنة الحركة أو بسمانة الساق .

ونقص الكالسيوم أيضاً يؤدى لهذه الأعراض التشنجية التقلصية .. ولذا عادة ما تجمع المستحضرات الطبية بين الماغنسيوم والكالسيوم معاً .

متى يصير جسمك مهدداً بنقص الماغنسيوم ؟

ذلك يحدث فى الحالات التالية :

❖ ضعف أو سوء التغذية .

❖ الإفراط فى تناول السكريات المعالجة أو المكررة (Refined Sugars) كالتى تدخل فى تجهيز الأغذية المحفوظة والمجهزة مثل العصائر والمربى ،

والفطائر .. حيث يستهلك الجسم جزءاً من مخازن بعض المغذيات ومنها
الماغنسيوم فى تمثيل هذه السكريات .

❖ تناول المضادات الحيوية .

❖ التعرض لضغوط نفسية شديدة أو متكررة .

●● الأغذية الغنية بالماغنسيوم :

وهذه مثل :

❖ الشيكولاتة (ولذا فإن تناول الشيكولاتة يوصف للمؤرقين .. بل وجد
من الدراسات أيضاً أنها تحتوى على مواد مثل «الليسيثين» الذى يلعب
دوراً فى تنشيط الرغبة الجنسية عند الرجل .. فقدمى الشيكولاتة
لزوجك !)

❖ الفواكه المجففة عموماً مثل القراصيا والتين والزبيب .

❖ الخبز من الدقيق الكامل والمخبوزات الأخرى (الخبز الأسمر).

●● متى تستخدم مستحضرات الماغنسيوم كعلاج للأرق ؟

الجسم يحتاج لجرعة يومية من الماغنسيوم فى حدود ٤٠٠ ملليجرام .. ويزيد
هذا الاحتياج إلى ٥٠٠ ملليجرام فى حالة الوقوع تحت ضغوط نفسية
(Stresses).

فإذا كنت سيئ التغذية فاستعن بمستحضرات الماغنسيوم .

وإذا كنت تعاني من الأرق فاستخدم أيضاً مستحضرات الكالسيوم كعلاج

للأرق ، وخاصة عندما يكون سبب أرقك مرتبطاً بالتوتر أو الغضب .

•• الجرعة المناسبة من مستحضرات الماغنسيوم :

خذ كل مساء جرعة تتراوح ما بين ٥٠٠ مجم إلى واحد جرام .. ويفضل أن يكون معها جرعة من الكالسيوم فى حدود ٢٥٠ - ٥٠٠ مجم .

ويمكنك المواظبة على تناول هذه المستحضرات كل ثلاثة شهور من السنة لتأمين حاجة الجسم من الماغنسيوم والكالسيوم ، وتهيئة «المنخ الكيمايى» للمخ المساعد فى القيام بعملية النوم .

•• وللنساء فى الماغنسيوم فوائد أخرى :

والماغنسيوم والكالسيوم صديقان مخلصان للمرأة فى مرحلة سن اليأس لأنهما يقاومان مشكلة هشاشة العظام التى تميل للظهور خلال تلك المرحلة الحرجة من حياة المرأة .

•• احترسى من هذا الخطأ الشائع !

وهنا ينبغى التحذير من الوقوع فى هذا الخطأ الشائع بين مجتمع النسوة والذى لا ينبه إليه كثير من الأطباء .. وهو تناول الكالسيوم بعد بلوغ سن اليأس أو بعدما ترق العظام وتهش (أى بعد وقوع الفأس فى الرأس) .

فالوقاية من هشاشة العظام لابد أن تبدأ مبكراً خلال السنوات القليلة السابقة للسن المتوقعة لانقطاع الحيض لتأمين حاجة العظام من الكالسيوم والماغنسيوم .

•• خذنى كذلك فيتامين (ب٦) :

ويكون من الأفضل والأقوى أثراً أن تؤخذ مستحضرات الماغنسيوم والكالسيوم مع فيتامين (ب٦) إذ أنه يسهل على الجسم مهمة استخلاص وامتصاص الماغنسيوم ، فتزيد بالتالى الاستفادة به .

(٣٠) العسل وغذاء الملكات يذهبان الأرق والمنغصات !

الغذاء الملكي (Royal Jelly) غذاء تصنعه الشغالات لإطعام اليرقات والنحلة الملكة فى مملكة النحل ، وهذا الغذاء الحلو الجيلاتينى المائل للبياض تتغذى عليه اليرقات خلال أول ثلاثة أيام من نموها .. وهو ما يضاعف وزنها آلاف المرات!.. فلك أن تتصور مدى القيمة الغذائية العالية لهذا الغذاء .

● القيمة الغذائية للغذاء الملكي :

فالغذاء الملكي يعد كنزاً ممتلئاً بالمغذيات العديدة والضرورية للمخ والجهاز العصبى .. والتى من أبرزها ما يلى :

- ❖ فيتامينات (ب) بأنواعها المختلفة .
- ❖ مجموعة من أهم المعادن مثل الكالسيوم ، والحديد ، والفوسفور ، والنحاس ، والكبريت ، والسليكون .
- ❖ مجموعة كبيرة من الأحماض الأمينية الأساسية .

● ماذا يفعل الغذاء الملكي لجسمك ؟!

- ❖ يساعد على الاسترخاء الجسمى والذهنى .
 - ❖ يقاوم الإحساس بالتعب .. وكأنه «يشحن» بطاريات الجسم !
 - ❖ يساعد على عملية تجديد الخلايا .
 - ❖ يعطى إحساساً عاماً بالارتياح والتوازن النفسى .
- ولاشك أن هذه الميزات الهامة لهذا الغذاء تجعله غذاء مناسباً تماماً للمتوترين والمؤرقين .

● كيف تتناول الغذاء الملكي ؟

يفضل تناوله فى صورة دورات متكررة بعدد ٢١ يوماً لكل دورة .. وتبدأ كل دورة مع تغير الموسم .. وعادة يؤخذ على دورتين إحداهما تبدأ مع الخريف والأخرى مع الصيف .

ويؤخذ الغذاء الملكي بمقدار بسيط جداً (مثل حجم رأس عود الكبريت) كل صباح على الريق .. ويوضع الغذاء تحت اللسان ليذوب تلقائياً .

وفى حالة تناول العسل الممزوج بالغذاء الملكي يؤخذ ملعقة صغيرة كل صباح على الريق بوضع العسل تحت اللسان ليذوب بهدوء ولتزيد درجة امتصاصه .

كما يوجد الغذاء الملكي فى صورة مستحضرات طبية فى صورة كبسولات بجرعات مختلفة تبدأ عادة من ٢٠٠-٤٠٠ مجم .

وعادة تؤخذ بمعدل كبسولة واحدة يومياً صباحاً على الريق .

•• العسل ينافس مضادات الاكتئاب الحديثة !

أما العسل فهو من أفضل العلاجات لحالات الاكتئاب والقلق وكلاهما يرتبط بحدوث الأرق .

لقد وجد من الدراسات الحديثة أن تناول العسل يساعد على إنتاج الهرمون العصبى سيروتونين والذى يحتاجه المخ للقيام بعملية النوم .. كما أننا نحتاج لهذا الهرمون للإحساس بالاستقرار النفسى والحالة المزاجية المعتدلة .

وهذا التأثير على هرمون السيروتونين هو نفس التأثير الذى تعتمد عليه العقاقير الحديثة المضادة للاكتئاب (مثل عقار بروازك وزولوفت) فما تفعله هذه العقاقير أنها تعوق امتصاص هذا الهرمون فى الخلايا العصبية مما يطيل بالتالى من مدة بقائه وفعاليته .

•• العسل والنفس المضطربة :

والعسل كذلك علاج نافع للمخاوف والقلق والتوتر العصبى ، فبالإضافة لتأثيره على السيروتونين ، فإنه يساعد كذلك على استرخاء العضلات المشدودة ، ويعطى إحساساً بالارتياح النفسى .

فاذا كنت تعانى من ضغوط نفسية تجعلك تشعر بالتوتر ، وتعانى من الأرق ، فجرب الوصفات التالية :

❖ ملعقة عسل قبل النوم :

تناول يومياً ملعقة عسل مذاب فى الماء قبل ميعاد النوم بساعة.

❖ العسل وخل التفاح :

يضاف لماء فنجان من العسل مقدار ٣ ملاعق صغيرة من خل التفاح ، ويقلب الخليط ، ويحفظ فى زجاجة ، يؤخذ من هذا الخليط ملعقة يوميًا كل مساء قبل ميعاد النوم .

❖ الثلاثى المقاوم للأرق : البابونج ، والنعناع ، والعسل :

فى هذه الوصفة يجهز كوب من شاي البابونج ، وآخر من شاي النعناع ، ويمزجان معًا ، ويحلى المزيج بملعقة كبيرة من عسل النحل، يشرب يوميًا هذا المزيج بمعدل ٢-٣ مرات .. ويؤخذ قبل ميعاد النوم بساعة .

●● نوع العسل الذى تستخدمه :

كل أنواع العسل (غير المغشوش) مفيدة .. لكن هناك بعض الاختلافات فى مكونات العسل باختلاف مصادر الرحيق .. أو باختلاف نوع الأزهار والنباتات التى تغذى عليها النحل .

فيفضل استخدام عسل الزيزفون (التليا) كمهدئ وكعلاج للأرق .. كما يفيد استخدام عسل الزعتر للتوتر العضلى والتشنجات .

أما عسل حبة البركة فيفيد فى تقوية المناعة .. وعسل البرسيم فيفيد فى شحن الجسم بالطاقة ، ولذا يوصف للرياضيين .. وهذان النوعان من أكثر الأنواع شيوعًا فى بلدنا .. ولا مانع من الاعتماد عليهما فى حالة عدم إمكانية الحصول على عسل الزيزفون .

●● الثنائى الفعال لعلاج الأرق :

جاء فى الأثر : «عليكم بالشفاءين : العسل والقرآن» .

فالعسل شفاء للبدن ، والقرآن شفاء للأرواح والنفوس . فاستعن بهذا الثنائى كل مساء قبل النوم : تناوُل العسل وقراءة القرآن . قال تعالى : ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: ٨٢] .

(٣١) امنح جسمك الماء الكافى لتساعده على النوم !

•• الجسم الظمآن لا ينام !

الماء أساس الحياة ..

﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ [الأنبياء: ٣٠].

إن أجسامنا عبارة عن حوالى ٧٠٪ من الماء، فالماء ضرورى لنقل المغذيات للخلايا ، ولإخراج الفضلات والسموم من الجسم ، ولترطيب الجلد ، ولتليين حركة المفاصل ، كما أنه ضرورى للمخ للقيام بوظائفه والتي منها الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم ، فالجسم المتعطش للماء يصعب أن يخلد للنوم !
لقد وجد من خلال الدراسات ، أن النشاط الكهربى للمخ المفتقر للماء الكافى يفقد جزءاً من قوته وفعاليتته، بل إن بعض الوظائف المخية تعانى من تدهور أو كسل ، بما فى ذلك قيام المخ بعملية النوم .

•• هل أنت ظمآن أم مرتو ؟

من الطريف أن بعض الدراسات حول الماء وأهميته تذكر أن كثيراً من الناس يعانون من حالة ظمأ داخلى ، لكنهم غير مدركين تماماً لذلك .. وأن كثيراً من المتاعب الصحية مثل خشونة حركة المفاصل (لاحظ أن أغلب تركيب الغضروف المفصلى عبارة عن ماء) يمكن أن تتحسن بتروية الجسم بالماء الكافى .

إن أفضل مؤشر لبيان مدى حاجتك للماء ملاحظة لون البول .. فاللون المصفر أو المائل للصفرة يعنى أنك فى حاجة لزيادة تناول الماء .. وكلما ازداد الاصفرار ازدادت حاجة جسمك للماء .

وأغلب الناس يشربون فى الحقيقة كمية من الماء أقل عن حاجة الجسم الحقيقية .. فجسمك يحتاج لحوالى لترين من الماء يومياً .. وتزيد هذه الكمية بزيادة العرق فى فصل الصيف .

وإنه لمن الخطأ أن تعتمد على تناول الماء ضمن المشروبات كالكافى أو العصائر أو ضمن الفواكه المائية .. فلا بد من أن تعطى الماء الصرف حقه الكافى من التناول .

ودرجة نقاوة الماء تختلف من منطقة لأخرى كما تختلف أيضاً مكونات الماء ونسبة المعادن به .

وماء الصنوبر عادة قابل للتناول ، ويمكنك تقليل نسبة التلوث المحتملة به باستخدام فلتر جيد للماء .

أما المياه المعدنية ، فهي بديل أفضل لاشك .. وتحتوى بعض الأنواع على نسبة أعلى عن غيرها من الكالسيوم والمغنسيوم .. هذان المعدنان الهامان للمخ وعملية النوم .

(٣٢) خذ مكملاً غذائياً من المعادن النادرة !

بعض المعادن توجد بالجسم بكميات ضئيلة (مثل معدن النحاس) ، ولذا تسمى بالمعادن النادرة (Trace Minerals) .. ولفترة طويلة اعتقد الباحثون فى الماضى أن هذه العناصر ليست إلا نتائج لأنشطة التمثيل بالخلايا ، وبالتالى اعتبرت عناصر زائدة لا حاجة للجسم لها ، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه المعادن رغم ضآلتها تلعب دوراً هاماً فى التفاعلات الكيميائية الحيوية بالجسم حيث تعمل بمثابة الحفاز (Catalyst) ، ولذا فإن نقصها بالجسم أو غيابها يؤثر على بعض التفاعلات الكيميائية وربما يؤدي لتوقفها تماماً .

كما وجد أن بعض هذه المعادن يرتبط بنشاط المخ والجهاز العصبى ، ويلعب دوراً فى التأثير على الحالة المزاجية ومقاومة حدوث الأرق .

ولكن ما هى أهم هذه المعادن النادرة ؟

●● معادن يحتاجها المؤرقون :

❖ النحاس : ويفيد فى مقاومة أعراض نقص الطاقة المصاحبة للاكتئاب كالشعور بالانحلال الجسمى والتعب الذهنى ، وخاصة عندما يقدم النحاس مع الفضة والذهب .

❖ الروبيديوم (Rubidium) : ويفيد فى حالات النوم الخفيف أو المتقطع المرتبط بالتوتر والقلق ، حيث يعمل هذا المعدن على زيادة إفراز السيروتونين الذى يلعب دوراً هاماً فى تهدئة الجسم ومساعدة

الخلود للنوم، كما يحفز أيضاً على زيادة موصلات عصبية أخرى تساعد فى تهدئة الجسم، مثل الاستيل كولين والنورادرينالين .

❖ المنجنيز: ويلعب دوراً أيضاً فى تحفيز إفراز الهرمونات والإنزيمات البادئة لعملية النوم .. ولذا يفيد تقديمه فى حالات صعوبة بدء عملية النوم .

❖ الليثيوم (Lithium): وهو أحد المعادن النادرة التى تستخدم فى علاج حالات الاكتئاب الهوسى (Manic Depression) ، حيث يعمل على اعتدال الحالة المزاجية ، كما يفيد بصفة عامة فى السيطرة على الاضطرابات الشعورية والنفسية .. وتؤخذ مستحضرات الليثيوم بجرعات دقيقة مع متابعة اختبارات الدم لتجنب آثاره الجانبية .

●● كيف تأخذ هذه المعادن النادرة ؟

إن الانتظام على تناول الحبوب المنومة لفترة طويلة يضعف عملية النوم الطبيعية، ويجعل تأثير الوسائل الطبيعية المساعدة على النوم كالوصفات العشبية محدوداً ، ولذا يصير هناك حاجة فى هذه الحالات بصفة خاصة لمساعدة حدوث النوم بصورة طبيعية عند التوقف عن تناول الحبوب المهدئة .. وتعد الأنواع السابقة من المعادن النادرة إحدى هذه الوسائل المساعدة على دفع عملية النوم الطبيعية .

ويمكن تناولها فى إحدى صورتين :

❖ تناول مستحضر خاص من المعادن النادرة يحتوى على الأنواع السابقة بصفة خاصة ، وعادة توجد هذه المستحضرات فى صورة حبات صغيرة توضع تحت اللسان لتمتص تدريجياً ، وتؤخذ فى الصباح على الريق .. أو توجد فى صورة حبوب تُمصُّ بالفم .. وتستخدم هذه المستحضرات كمكمل غذائى (Food Supplement) .

❖ تناول مجموعة فيتامينات ومعادن تتضمن بصفة عامة على أنواع مختلفة من المعادن النادرة .

(٢٣) استمع إلى نصيحة رسولنا الكريم ﷺ للوقاية من الأرق

قال ﷺ : « أذبيوا طعامكم بذكر الله تعالى والصلاة ، ولا تناموا عليه فتقسو قلوبكم » .. رواه أبو نعيم .

فإنه لمن أكبر الأخطاء الغذائية أن تأكل ثم تنام ! .. فإنه من الواجب في المساء أن تلين وجبة العشاء وتساعد على هضمها وحرقتها بنشاط مناسب كالتمشية ، والوضوء وإقامة الصلاة، والذكر والدعاء .

إن أجسامنا ليست في الحقيقة مهياة لتلقى كميات كبيرة من الطعام في المساء .. وإن حدث ذلك لابد من مساعدة الجسم في هضمها وحرقتها؛ لأن عملية التمثيل الغذائي (الأيض) ينخفض معدلها بصورة طبيعية في المساء بالنسبة للنهار .

فإذا أكلت ونمت على طعامك توقع حدوث الأضرار التالية :

- ❖ الأرق .. بسبب الإحساس بضيق وانتفاخ وزهق (قسوة القلب) .
- ❖ الإصابة بالسمنة .. لأن فرصة تخزين الطعام على هيئة شحوم تكون كبيرة بسبب ضعف فعالية الجسم في حرقه .
- ❖ حدوث حموضة وارتجاع المريء .. لأن الجاذبية تهين الفرصة أثناء وضع الرقود لارتجاع الطعام من المعدة الممتلئة المثقلة بالطعام.
- ❖ كرشة النفس .. لعدم حدوث حركات التنفس بارتياح بسبب امتلاء البطن، وهو ما يعترض حركة الحجاب الحاجز ، كما أن حدوث الحموضة يزيد من هذه المشكلة.



مساعدة النوم بالاسترخاء واليوجا

(٣٤) اجعل حركات تنفسك مساعدة لك على الاسترخاء !

أنت لا تستطيع أن تنام دون أن تشعر بحالة من السكينة والهدوء الداخلى.. فعكس هذه الحالة ، أى وجود حالة من التوتر والقلق ، يؤدي لانقباض العضلات ، وربما لرفع ضغط الدم ، وزيادة التحفز ، والمخ لا يستطيع أن يستجيب لبدء عملية النوم فى وجود هذه الأعراض أو حالة الغليان الداخلى.

وممارسة الاسترخاء تعد من أبسط الوسائل التى يمكن الاعتماد عليها لمساعدة الإحساس بالهدوء الداخلى ومساعدة الخلود للنوم .

دعنا نذكر هنا إحدى طرق الاسترخاء المعتمدة على حركات التنفس .

❖ ادخل حجرة نومك واجعلها هادئة مظلمة .

❖ مدد جسمك على الفراش بهدوء .

❖ اغلق عينيك .

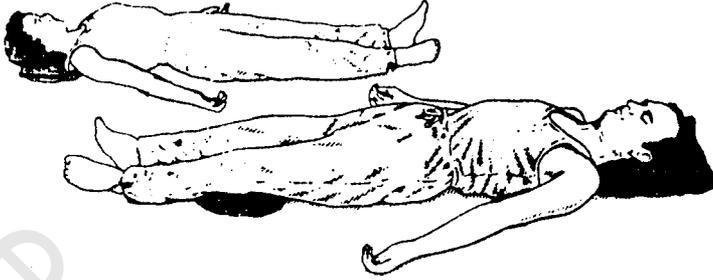
❖ خذ شهيقاً عميقاً تدريجياً إلى أقصى درجة ممكنة .

❖ دع هواء الزفير يغادر رئتيك ببطء وهدوء .

كرر حركات التنفس بهذه الكيفية عدة مرات .. واجعل تركيزك منصرفاً لمتابعة حركات التنفس العميق الهادئ وما يصحبها من الإحساس براحة وسكينة.. وليكن ذلك من ممارسة هذا التصور :

ها هو الهواء النقى يملأ الرئتين وينعش الجسم .. ويطرد خلفه الهواء الفاسد المحمل بالأحزان والغضب .. ها هى السكينة تحل بسائر الجسم .. مرحباً بالإحساس بالارتياح والهدوء .

كرر هذا التمرين التنفسي كلما شعرت بالتوتر والغضب أثناء النهار .. وكرره في المساء قبل النوم .. واجعل إحساسك بالارتياح عميقاً صادقاً حتى يستجيب له عقلك ويمضى بك في هذا الاتجاه .



الوضع المناسب للاسترخاء .. الوسيلة الفعالة لمقاومة الأرق

(٢٥) اجعل جسمك وعقلك يشعران بالاسترخاء الكافي

وهذا تمرين آخر للاسترخاء أكثر عمقاً وأقوى تأثيراً لمساعدة بث الاسترخاء في مختلف أنحاء وعضلات الجسم ومساعدة بث الهدوء في النفس :

- ❖ مدد جسمك في مكان هادئ مظلم (حجرة النوم).
- ❖ تنفس بعمق وهدوء عدة مرات .
- ❖ اجعل تركيزك منصرفاً لجزء تلو الآخر من جسمك .. مستشعراً حلول الاسترخاء به :

ابدأ بقدميك .. استشعر حلول الاسترخاء بهما وزوال التعب والتوتر العضلي عنهما .. ثم انتقل للساقين .. ثم الركبتين .. ثم الفخذين .. ثم منطقة الحوض .. ثم البطن .. ثم الصدر .. ثم اتجه على الجانبين ابتداء من الكتفين حتى أصابع اليدين .. ثم اتجه من أسفل الظهر وبطول العمود الفقري حتى العنق والجمجمة .. ثم انزل إلى منطقة الوجه والفكين .

واجعل إحساسك بالاسترخاء والسكينة عميقاً عند كل جزء تصله من أجزاء جسمك .

لاحظ الآتى : إن جلسات الاسترخاء تعتمد على ثلاثة أركان أساسية وهى : التنفس الهادئ العميق .. ومحاولة التغلب على التوتر العضلي .. بالإضافة

لمصرف التركيز إلى شيء مختلف يساعد على الهدوء والصفاء الذهني كخلق صور ذهنية ممتعة أثناء الاسترخاء (Visualization) كأنها حلم جميل تعيشه.

(٣٦) أفرغ عقلك من الأفكار الدائرة بممارسة التأمل !

التأمل (Meditation) وسيلة أخرى من وسائل مقاومة التوتر النفسى ومساعدة الوصول إلى حالة من الاسترخاء لمساعدة الخلود للنوم .. وهو أشبه إلى حد كبير بالاسترخاء (Relaxation) أو يمكن اعتباره أحد أنواعه أو طرقه.

لكن الفرق الواضح يكمن فى أن الاسترخاء يساعد على جعل العقل فى حالة أشبه بالحلم الممتع دون اتجاه أو تحديد معين .. أما التأمل فهو استرخاء لليقظة بمعنى أن المتأمل يكون مركزاً أحاسيسه على اللحظة التى يعيشها .

فالتأمل عبارة عن قضاء وقت لتأمل فكرة ، أى فكرة مهما كانت غريبة ، من مختلف الجوانب حتى الانتهاء من معالجتها تماماً ، بغرض صرف العقل أو التفكير لشيء آخر مختلف عما يدور به من أفكار مزعجة موترة .. وهنا يبدأ الهدوء والسلام فى شق طريقيهما للعقل .

وهناك أوضاع مختلفة لممارسة التأمل ، مثل :

❖ وضع زازين (Zazen):

وهذا هو الوضع التقليدى لممارسة التأمل حسب فلسفة زين (Zen) وهى فلسفة يابانية .

- يجلس المتأمل فى وضع القرفصاء على وسادة دائرية وطيدة تسمى زافو (Zafu) فى مكان هادئ على بعد متر واحد من حائط .

- تثنى الركبتان .. وتسند القدم اليمنى على الفخذ اليسرى .
يكون الظهر مفروداً تماماً .

- تكون اليدين فى مستوى السرة مع وضع اليد اليسرى فوق اليد اليمنى وتوجيه كفى اليدين لأعلى .

- تكون العينان نصف مغلقتين مع توجيه الرؤية لقاعدة الحائط .

❖ وضع آخر :

- الاستناد بالظهر على حائط ووضع وسادة فيما بين أسفل الظهر والحائط .
- تمديد الساقين للأمام .
- وضع اليدين على الفخذين .

❖ وضع آخر :

- الجلوس على مقعد .
- جعل الظهر مفروداً .
- جعل القدمين متباعدتين على الأرض .
- الاستناد باليدين على الفخذين .

●● فكرة التأمل :

فى التأمل حسب فلسفة زين (Zen) عادة ما يتم التركيز على حركات التنفس .. مثل التركيز على خروج الهواء (الزفير) والذي يجب أن يكون طويلاً بطيئاً تدريجياً .. ويصحب ذلك تناول فكرة التأمل .. مثل :

الرأس المفرودة تدفع السماء لأعلى .. الأفكار تغادر الرأس واحدة وراء الأخرى كأنها سحب مارة بالسماء .. إنها تمضى بعيداً دون رجعة .. السماء تصفو تدريجياً .

ويمكن ممارسة هذا النوع من التأمل فردياً أو جماعياً .

(٣٧) جرب التنويم المغناطيسى الذاتى !

الإيحاء إلى النفس يلعب دوراً كبيراً فى التأثير علينا .. فأنت عندما توحى لنفسك بأنك فى حالة استرخاء وتأهب للنوم فإن عقلك سيمضى بك فى هذا الاتجاه .. وهو ما نسميه أيضاً بالتنويم المغناطيسى الذاتى (Self-Hypnosis)، وهناك ست خطوات للتدريب الذاتى (Autogenic Training) على الوصول لحالة الاسترخاء المهيئة لحدوث عملية النوم ابتكرها طبيب ألمانى اسمه «جوهانز شولتز» فى القرن الماضى لمساعدة المؤرقين على النوم ، وطرد المشاعر السلبية من العقل ، وطرد التوترات العضلية من الجسم .. فهى طريقة تعتمد إلى بث

الاسترخاء الجسمى والعقلى باعتبار العقل والجسم وحدة واحدة ، ويمكن ممارستها فى الفراش قبل النوم ، أو خلال فترة النهار لمساعدة الجسم على الاسترخاء والهدوء .

❖ الطريقة :

ادخل مكاناً هادئاً مظلماً (أو ادخل حجرة النوم) واتخذ وضعاً مريحاً كتمديد الجسم على الفراش ، واغمض عينيك وابدأ فى تنفيذ الخطوات الست أو التمارين الستة .. ومع كل تمرين لا بد من التركيز على الإحساس من خلال عبارة تقولها لنفسك ، وتعتمد على تصديقها والأخذ بها ، وذلك مثل :

- ١- أنا هادئ تماماً . (حاول أن تتماشى مع هذا الإحساس وتصدقه).
 - ٢- إنى أشعر بالفعل بأن جسمى صار ثقیلاً . (استشعر هذا الثقل فى دماغك ، وكتفك ، وذراعيك ، وكل جسمك).
 - ٣- إنى أشعر بحالة من الدفء بجسدى (استشعر هذا الدفء يسرى بجسمك على النحو السابق).
 - ٤- إنى أشعر بأن ضربات قلبى قد صارت بطيئة مستقرة . (راقب ضربات قلبك .. واستشعر هذا الإبطاء).
 - ٥- إنى مدرك تماماً لحركات التنفس . (ركز إحساسك للحظات على دخول الهواء إلى رئتيك وامتلائهما ثم على خروج الهواء من رئتيك وانكماشهما).
 - ٦- لقد بدأت أشعر ببرودة تسرى بجيحتى . (استشعر مرور هذه البرودة وما يصحبها من خمول ونعاس بالجبهة والرأس).
- ثم حرك أطرافك وجسمك بهدوء .. وتنفس بعمق .. واستسلم لحلول النوم .

(٢٨) دع الزيوت العطرية تهدئك وتنومك !

استخدام الزيوت العطرية وسيلة أخرى لتهيئة حالة من الاسترخاء تساعد على الخلود للنوم .

•• ما هى الزيوت العطرية ؟

هذه عبارة عن زيوت نباتية شديدة التركيز أو أسانس (Essential Oils)،

تستخرج من بتلات الأزهار ومن نباتات مختلفة مثل اللافندر ، والمرمية ، والورد، والحصابان وغير ذلك . ولذا فإنها مرتفعة الثمن عادة ، لأن استخراج هذا الزيت المركز يحتاج إلى كم كبير من أجزاء النبات ، فمثلاً يحتاج استخراج لتر واحد من زيت الورد إلى حوالى ١٠٠ كيلوجرام من بتلات الورد !

•• كيف تستخدم الزيوت العطرية ؟

يحتوى الزيت العطرى على العديد من المركبات الفعالة المتطايرة والتي يمكن الانتفاع بفوائدها بوصولها للجسم من خلال عدة طرق ، وهى :

❖ الاستنشاق .. حيث تصل مع الهواء إلى الرئتين ويمتص جزء منها إلى تيار الدم ، وهذا ما يعرف بالمعالجة بالروائح (Aromatherapy) وهو النوع الشائع من استخدام الزيوت العطرية .

❖ كما يمكن استخدامها على الجلد حيث تمتص بدرجة بسيطة من خلال عمل تدليك بالزيت العطرى أو عمل كمادات ، أو عمل حمامات ماء .

وليس من المستحب استخدام الزيوت العطرية عن طريق الفم ، لأن مركباتها العديدة شديدة التركيز يمكن أن تحدث تسمماً بالجسم .

ويستخدم الزيت العطرى عن طريق الاستنشاق بوضع حوالى نقطة أو نقطتين على منديل ، أو يستخدم داخل ناشرة العطر (الفواحة) ويستخدم فى عمل الحمامات بإضافة عدة نقاط لماء الحمام الدافئ - وليس الساخن - لأن زيادة حرارة الماء تؤدي لتبخر الزيت العطرى .

أما عمل تدليك بالزيت العطرى فإنه يجمع بين فوائد التدليك المريحة للجسم والمنشطة للدورة الدموية والمساعدة على استرخاء العضلات وبين الفوائد الطبية للزيت العطرى ، وفى هذه الحالة يضاف بضع نقاط من الزيت العطرى لزيت آخر حامل لعمل التدليك .

•• الخصائص الطبية للزيوت العطرية :

- تتميز بعض الزيوت بتأثير مهدئ مساعد على الاسترخاء ومقاومة أعراض التوتر والقلق والاكتئاب .

- كما تتميز زيوت أخرى بتأثير منشط ميقظ .

- تُحسّن من مقاومة الجسم للعدوى لأنها تؤثر على الجهاز المناعي وترفع من كفاءته .

- تساعد فى القضاء على العدوى سواء البكتيرية أو الفيروسية لأنها تتميز بمفعول مطهر ومهلك للجراثيم .

- تسكن الآلام كالصداع والصداع النصفى وآلام المفاصل والألم الناتج عن لدغ الحشرات .. وهذا يرجع إلى تأثيرها المحفز على زيادة إفراز مسكنات الألم الطبيعية بالجسم (الإندورفينات) .

- تقاوم احتجاز السوائل بالجسم وتعمل على تصريفها .

وعموماً فإن لكل زيت تأثيره وخواصه الطبية الأكثر فعالية عن الآخر .

● الزيوت المناسبة لمساعدة الاسترخاء وتحقيق الاستقرار النفسى :

وهذه مثل :

- زيت البابونج : ويستخرج من زهر البابونج ويفيد فى مقاومة أعراض التوتر والقلق .. ويمكن زيادة فعاليته بخلطه مع زيت المريمية أو زيت نيرولى .

- زيت المريمية : ويستخرج من زهر نبات المريمية ويتميز برائحة زكية وتأثير محسن للروح المعنوية ومهدئ للنفس ، وأيضاً مقو للرجبة الجنسية .

- زيت البرجموت : ويستخرج من نوع من الموالح صغير الحجم أشبه بثمرة البرتقال ، ويتميز بتأثير مقاوم للاكتئاب ولتأعب ما قبل الحيض . ولزيادة مفعوله المضاد للاكتئاب يمكن خلطه بزيت اللافندر .

- زيت اللافندر : ويستخرج من القمم المزهرة لشجرة اللافندر العطرية ، ويتميز برائحة زكية ممتعة لها مفعول مهدئ ومحسن للروح المعنوية ، ويفيد كذلك فى تخفيف الصداع ومتأعب ما قبل الحيض .

- زيت خشب الصندل : ويستخرج من الجذور الخشبية القوية لهذه الشجرة ويتميز برائحة زكية مساعدة على الاسترخاء ومخففة للاكتئاب كما يستخدم على نطاق واسع فى العناية بالجلد .

•• الزيوت العطرية المعالجة للأرق :

- علاج كل حالات الأرق :

اللافندر ، الماندرين ، الياسمين ، البردقوش ، البابونج ، النيرولى ،
الحصالبان .

- علاج الأرق المرتبط بالتوتر والقلق :

البابونج ، الليمون العطرى ، خشب الصندل ، اللافندر .

- علاج الأرق المرتبط بالاكتئاب :

الريحان ، البرجموت ، الياسمين ، اللافندر ، الليمون العطرى ، الحصالبان ،
البرتقال ، الجريب فروت ، الورد ، السترويلينا .

- علاج الأرق المرتبط بالتعب :

البرجموت ، الكاردامون ، الليمون ، الزنجبيل ، المريمية ، الزعتر ، الشمر .

(٣٩) استخدم اليوجا كدواء للاسترخاء والنوم !

•• ما هى اليوجا ؟

اليوجا (Yoga): عبارة عن أوضاع وتمارين معينة تعتمد على التنفس ،
والتركيز وتساعد على تحقيق الاسترخاء .. وقد تستخدم كوسيلة لاستكشاف
أغوار النفس (Inner Self) واليوجا رياضة هندية ذاع صيتها ابتداء من القرن
الرابع عشر ، حيث كانت تمارس على نطاق واسع فى الوادى الهندى (Indus
Valley) .. ثم انتشرت تدريجيًا إلى دول الغرب .

ومن الطريف أن بعض أوضاع اليوجا أخذت من أوضاع معينة لحيوانات مثل
تثاؤب القط عن طريق فرد وتمديد الجسم فى الهواء .. فقد لوحظ أن بعض
هذه الأوضاع تشعر الإنسان بالراحة الجسمية والنفسية .

ويفضل ممارسة اليوجا فى نفس المكان وفى نفس التوقيت وعلى معدة خاوية.
إن ممارسة بضع دقائق من تمارين اليوجا فى الصباح وأخرى فى المساء
يساعد على التخلص من الأفكار المحبطة .. وتحقيق حالة من الاسترخاء تهيئ
الجسم لعملية النوم .

كما وجد الباحثون أن ممارسة اليوجا تؤدي أيضاً لتأثيرات عضوية إيجابية والتي من أهمها تهدئة الجهاز العصبي والمخ ، وتنشيط خروج الهرمونات ، وزيادة المرونة واللياقة العضلية ، وزيادة القدرة على التحكم والتوازن .

•• أنواع اليوجا :

هناك بصفة عامة نوعان من اليوجا ، وهما :

❖ يوجا الأوضاع (Yoga Asanas): وفيه يتخذ اللاعب وضعاً معيناً دون حراك ولفترة طويلة نسبياً .. يعتمد على التركيز وتحقيق التوازن بين العقل والجسم .

من هذه الأوضاع اتخاذ وضع القرفصاء مع إراحة القدم اليمنى على الفخذ اليسرى وسند اليدين على الركبتين مع تلامس إصبعي الإبهام والسبابة كرمز للحكمة (Symbol of Wisdom) .

❖ يوجا التمرينات : وهذا هو النوع الشائع من اليوجا حيث يقوم اللاعب بعمل مجموعة من الحركات أو التمرينات المتتالية التي تهدف لتحقيق التوازن النفسي والعصبي وتدعيم القوة الجسمية .

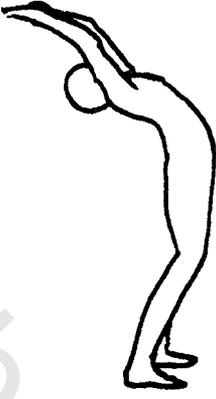
وتسمى هذه التمرينات بأسماء رمزية مثل تمارين تحية القمر .. وتمارين تحية الشمس (Surya Namashar) إلى آخره .

وهذا نموذج لتمارين «تحية الشمس» :

- اخلع حذاءك .. ارتد ملابس خفيفة .. توجه للمكان المعتاد لممارسة اليوجا .



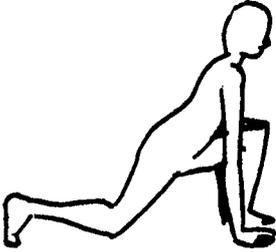
١- اتخذ وضع الوقوف مع ضم القدمين إلى بعضهما ، وضم كفى اليدين أمام منتصف الصدر ، مع فرد الرأس لأعلى .



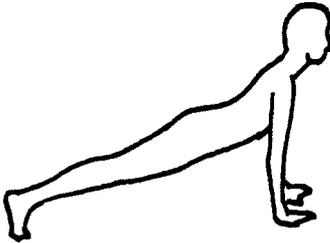
٢- خذ شهيقاً عميقاً بطيئاً : وأثناء ذلك قم برفع الذراعين لأعلى فوق الرأس مع ثني الظهر إلى الوراء ، بحيث يتخذ الجسم شكل قوس .



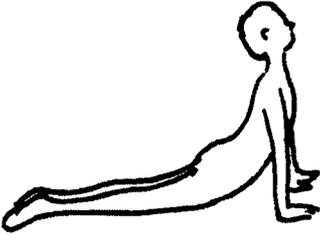
٣- أثناء خروج الزفير .. اثن جسمك إلى الأمام ، أي للاتجاه العكسي حتى تلامس اليدين الأرض .. ولا مانع من ثني الركبتين بخفة حتى تتمكن من اتخاذ هذا الوضع .



٤- خذ شهيقاً بطيئاً ، وأثناء ذلك قم بتحريك الساق اليمنى إلى الخلف مع الارتكاز بالركبة على الأرض .. وجعل الساق اليسرى مثنية ومثبتة على الأرض بين الذراعين ، واجعل نظرك متجهاً للأمام ، كرر هذا التمرين للساق اليمنى بدفعها للأمام مع فرد الساق اليسرى للوراء .



٥- اكنم نفسك .. وافرد ساقك اليمنى إلى الخلف (من الوضع السابق) وحرك ساقك اليسرى إلى الخلف أيضاً في محاذاة الساق اليمنى مع الارتكاز بأصابع القدمين من الخلف ، والارتكاز على كفى اليدين من الأمام ، واجعل نظرك متجهاً للأمام .

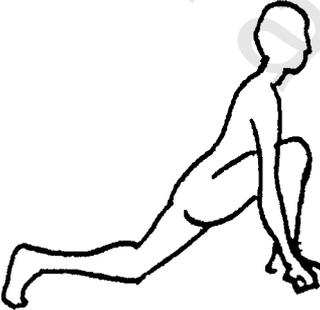


٦- أثناء الزفير ، اثن ركبتك حتى يلامس الأرض ، وقم بالنزول بجسمك ببطء تجاه الأرض حتى تلامس الأرض بالجبهة والصدر مع الارتكاز على كفى اليدين .

ثم قم أثناء الشهيق بدفع الجسم لأعلى مع الارتكاز على اليدين بذراعيين مفرودتين ومع توجيه النظر لأعلى .



٧- أثناء الزفير ، اثن جسمك إلى الخلف بحيث يتخذ شكل القوس مع الارتكاز على اليدين من الأمام والقدمين من الخلف وجعل الرأس متدلياً لأسفل بين الذراعيين .

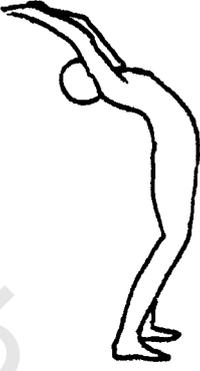


٨- أثناء الشهيق ، اجذب ساقك اليمنى إلى الأمام ، واثن الركبة ، وارتكز بالقدم على الأرض إلى جوار كف اليد اليمنى .. أما الساق اليسرى فاجعلها مفرودة للخلف مع الارتكاز بالركبة على الأرض . ثم اعكس وضع التمرين .



٩- أثناء الزفير ، اثن جسمك لأسفل تدريجياً حتى يلامس الكفان الأرض ويكونا في محاذاة القدمين من الخارج .

وأثناء ذلك شد بطنك إلى الداخل واجعل رأسك قريباً للركبتين على قدر المستطاع .. وإن لم تستطع اتخاذ هذا الوضع اثن ركبتك قليلاً لتسهيل حركة الانثناء .



١٠- أثناء الشهيق ، مدد ذراعيك إلى أعلى وللوراء لأقصى مسافة ممكنة بحيث يتخذ جسمك شكل القوس.



١١- أثناء الزفير ، أنزل ذراعيك إلى الجانبين في محاذاة الجسم.

•• ما بعد التمرين :

بعد الانتهاء من هذا التمرين ارقد على ظهرك فوق الأرض .. وابدأ في بث الاسترخاء في جسمك لمدة خمس دقائق حتى تعود حركات التنفس ومعدل النبض إلى الحالة العادية .. وعندما تكون مستعداً لالنتهاء قم بتمديد جسمك إلى الأمام حتى تلامس أطراف أصابع اليدين أطراف أصابع القدمين .. ثم مل بجسمك على أحد الجانبين وانهض لأعلى تدريجياً .. أو اتخذ وضع النوم مباشرة.

التدليك الجالب للنوم

دع يدين حانيتين تدلكان كتفيك

التدليك الممتع :

الجلد ليس مجرد غلاف للجسم بل ينقل رسائل وإحساسات للمخ ، فينتشر بالجلد نهايات عصبية تدرك إحساسات مختلفة ، كالإحساس باللامسة أو الضغط ، والإحساس بالحرارة ، والإحساس بالألم . وتنقل رسائل للمخ عما إذا كان ما نحس به مؤلماً ، أو ممتعاً ، أو مقبولاً . فأنت تبعد إصبعك عن مصدر النار بسرعة ؛ لأن المخ يستجيب للإحساس بالألم فيأمر عضلات اليد بالانقباض والابتعاد .

والتدليك يعد من أحد الإحساسات الممتعة لكل الناس ، خاصة إذا تم بيدين حانيتين وحركات لطيفة هادئة .

كما أن التدليك في حد ذاته وسيلة علاجية طبيعية لما يوفره من مزايا وإيجابيات أخرى ، مثل :

- مساعدة العضلات المتوترة على الاسترخاء ، وذلك بفعل حرارة التدليك وخاصة مع استعمال زيوت دافئة .. وهو ما يفيد المشدودين والمتوترين ، وكذلك المصابين بشد عضلي نتيجة جهد زائد أو إصابة .

- مساعدة تنشيط الدورة الدموية الموضعية ، أى بمكان التدليك ، وهو ما يساعد بدوره على جلب الكيماويات والمواد الطبيعية بالجسم لمقاومة الالتهاب الموجود ، فضلاً عن الإحساس بالدفء اللذيذ .

- التدليك يعد وسيلة هامة وفعالة لثبات الاسترخاء في الجسم وتهيئة حالة جسمية وذهنية مساعدة على بدء حدوث عملية النوم .. بل وجد كذلك أن جلسات التدليك الممتعة المهدئة تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع ، وتهدئة ضربات القلب السريعة ، وتخفيف متاعب الدورة الشهرية والمغص .

ومن الطريف أن بعض الدراسات ذكرت أن المرضى فى العناية المركزة الذين يعانون من فقدان للوعى بدرجات متفاوتة يستجيبون للإفاقة بدرجة أسرع عندما يشعرون بحركات التدليك الحانية المتكررة تلامس أجسامهم)

- يعتبر التدليك بمثابة وسيلة طبيعية لشحن الجسم بالطاقة لأنه ينشط الدورة الدموية ، ويخلص العضلات من التعب والإجهاد ، ويخلص العقل من التوتر والضغط النفسية ، كما أن الضغط المصاحب لحركات التدليك ينشط سريان الطاقة الحيوية عبر مساراتها بالجسم .

ولذا فإنه من الواضح أن هناك زيادة فى الإقبال على عمل جلسات التدليك للتخلص من الإجهادات والضغطات المتزايدة فى هذا العصر .

- ومن ناحية أخرى ، يعد التدليك أحد وسائل العناية بالبشرة وتجميلها ، ولذا فإن أغلب صالونات التجميل تهتم بإجراء مساج للوجه بكريمات خاصة لتنشيط دورة الدم ومساعدة التخلص من المواد الضارة والمترسبة داخل مسام الجلد .. بل إن تدليك فروة الرأس بصورة متكررة فى حد ذاته وسيلة مساعدة لتغذية جذور الشعر وزيادة كثافته بسبب زيادة نشاط الدورة الدموية بفروة الرأس ، مما يتيح للشعر الحصول على الغذاء الكافى لنموه وبالإضافة أيضاً لاستخدام التدليك بطريقة خاصة لمساعدة شد الجلد والتخلص من التجمعات الدهنية (سليولايث).

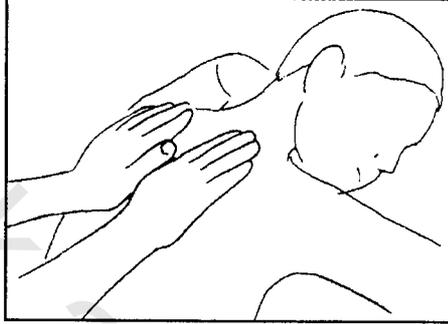
التدليك المساعد على الاسترخاء والنوم :

- الخطوات :

- جهز زيتاً مناسباً للتدليك بغرض تسهيل حركة اليد على الجلد مثل زيت جوجوبا أو زيت اللوز أو زيت الزيتون ، وأضف لهذا الزيت بضع نقاط من زيت عطرى مركز مساعد على الاسترخاء مثل زيت البابونج ، أو زيت اللافندر ، ويمكن تدفئة خليط الزيتين فى حمام مائى ساخن .
- اختر مكاناً هادئاً خافت الإضاءة (أو حجرة النوم) لعمل التدليك .
- تعد منطقة الكتفين والعنق من أكثر المناطق التى تتحمل عضلاتها بالتوتر

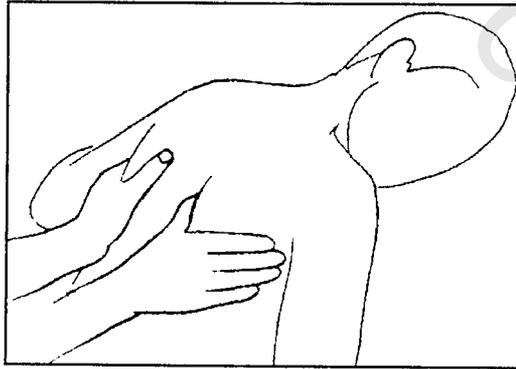
والإجهاد ، فاهتم بصفة خاصة بإجراء تدليك لهذه المنطقة على النحو التالي :

١- تفرد كفا اليدين (للمدلك) على جانبي أعلى الظهر ، ثم تحرك مع الضغط على الجلد فى الاتجاه لأعلى .. ثم إلى الجانبين .. ثم إلى الذراعين حتى مفصل الكوعين .. ثم يعودان مرة أخرى تجاه العنق .. ثم فى الاتجاه لأعلى العنق . يكرر ذلك لبضع دقائق .

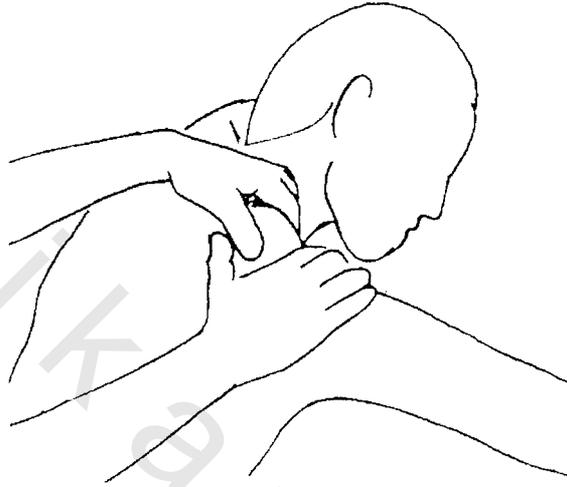


٢- فى هذه الخطوة التالية يفرد الكفان على جانبي الظهر وفى محاذاة سلسلة الظهر ، بحيث يكون كل من الإبهام وباقى الأصابع على جانبي لوحة الكتف من كل جانب ، يبدأ التدليك فى الاتجاه لأعلى بعمل غمز وعصر للحم حتى أسفل العنق.

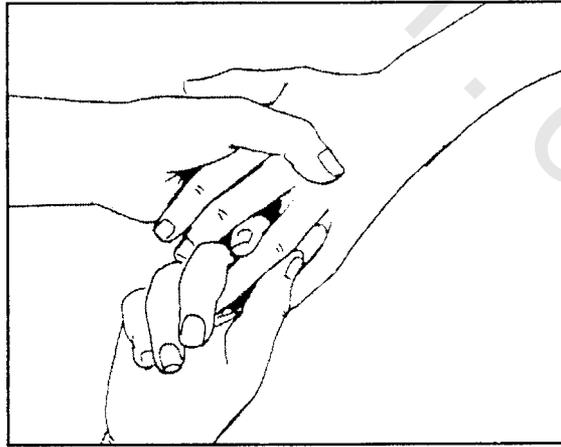
(يفضل فى هذه الخطوة ثنى الكوعين لأسفل وللداخل قليلاً بحيث يبرز لوحا الكتفين).



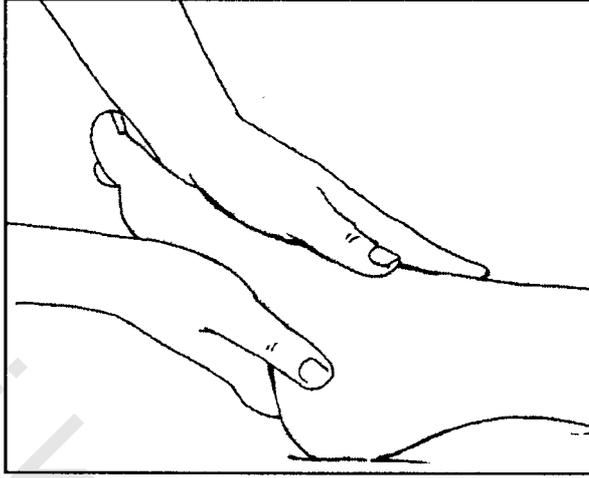
٣- فى هذه الخطوة تستخدم اليدين فى عمل تدليك لكل كتف على حدة ، حيث يعمل عصر للحم باليدين ابتداء من مفصل الذراع وحتى قاعدة العنق . ثم يعمل تدليك خفيف بأطراف الأصابع على جانبي الفقرات العنقية (وليس فوقها مباشرة).



٤- تدليك اليدين والقدمين له أيضًا تأثير فعال فى حدوث حالة من الاسترخاء ، ويكون تدليك اليدين بشئ الأصابع للخلف وللأمام من عند المعصم.. ثم عمل شد خفيف لكل إصبع .



٥- وتدلك القدم بوضعها بين الكفين وسحب اليدين على سطحها للخارج عدة مرات .



(٤٠) جرب التدليك على الطريقة الهندية !

فى الطب الهندى أو طب الأيورفيديا (Ayurvedic Medicine) مبدأ هام لتوافر الصحة ومقاومة المرض وهو تحقيق التوازن بين الإنسان وبيئته ، وقد صرنا فى حاجة شديدة لتحقيق هذا التوازن فى بيئتنا المتوترة المتسرفة التى صارت من نواح عديدة بيئة «صناعية» بعدما ابتعدنا كثيراً عن الأخذ بأساليب معيشية وغذائية طبيعية فالغذاء لوثته أيدى التصنيع والتجهيز .. والهواء لوثته العوادم .. والنوم صار يعتمد فى أحيان كثيرة على عقاقير كيميائية !

ومقاومة هذا الطب الهندى تشتمل على أربعة أسس ، وهى : الغذاء الطبيعى الآمن ، والاستفادة من الأعشاب الطبيعية ، وممارسة التأمل والاسترخاء ، بالإضافة لممارسة التدليك .

فى طب الأيورفيديا ، والذى هو مشتق من الأسفار الهندية القديمة المعروفة باسم فيدا (Vida) يرى الحكماء أن الحيوية تتدفق فى صورة طاقة تسرى خلال

ممرات معينة ، وأنه لابد من انتظام تدفق هذه الطاقة وتوازنها للاحتفاظ بالصحة .

وهو نفس مبدأ الطب الصيني ، وتستخدم وسائل العلاج الهندي ، كالتدليك ، لمحاولة إزالة أى انسداد فى مرور هذه الطاقة ، مما يعيد التوازن المطلوب بين الجسم والعقل وبين الإنسان وبيئته .

وفى هذا النوع من التدليك (Ayurvedic Massage) يُجرى تدليك للجسم بأكمله ابتداء من القدمين ، حيث يتركز بباطن القدم مراكز تؤثر على طاقة أعضاء الجسم ولها خريطة خاصة .

ويجرى هذا التدليك يومياً كوسيلة وقائية ضد المرض .. ويمكن أيضاً أن يكون شافياً من بعض الأمراض عندما يجرى بأساليب معينة يدركها المتخصصون ويستخدم فى التدليك زيت نباتى خاص يتوافق مع نوع العلة التى يشكو منها المريض مثل الزيوت العطرية ، كما تستخدم مستحضرات هندية خاصة من نباتات وأعشاب طبية .

ولعلاج الأرق، وبالإضافة لعمل تدليك للجسم لمساعدة الاسترخاء ، يلجأ المتخصصون لنوع مميز من التدليك (Shirodhara) يساعد فى الوصول إلى حالة عميقة من الاسترخاء ، ويتضمن صب كمية من زيت فاتر على منتصف الجبهة مع التدليك ؛ مما يساعد فى تنظيم الطاقة والوظائف الحيوية وتهدئة العقل .



حمامات الماء الجالبة للنوم

(٤١) دع الماء الدافئ يهدئك ويلطّفك !

العودة إلى البيئة الهنيئة :

نحن نسعد بتواجدنا وسط الماء الدافئ لأن هذه البيئة المائية الدافئة تعود بعقلنا الباطن إلى تلك البيئة الهنيئة المشابهة التي مكثنا خلالها تسعة أشهر داخل رحم الأم .. حيث كنا نسبح وسط سائل دافئ ناعمين بالهدوء والراحة والتغذية التلقائية !

هذا أحد الجوانب النفسية الإيجابية لحمامات الماء الدافئ ، والتي تمثل مخرجاً لنا من همومنا ومتاعبنا في الدنيا .

أما عن التأثيرات العضوية الإيجابية فإنها أيضاً رائعة .. فحرارة الماء تفعل الكثير بأجسامنا ، مثل :

❖ مساعدة استرخاء العضلات المشدودة المتوترة .. هذه الميزة التي نحتاج لها بشدة بعد يوم عمل متعب لتساعد جسمنا على الارتياح والخلود للنوم .

❖ تنشيط الدورة الدموية والدورة الليمفاوية ، وهو ما يساعد بدوره على تسهيل التخلص من الفضلات والسموم التي تراكمت بالأنسجة بعد انتهاء يوم حافل بالضغوط والتعب .

❖ مساعدة درجة حرارة الجسم الداخلية على الانخفاض .

إننا نبدأ النوم عندما تنخفض درجة حرارة أجسامنا الداخلية ، وقد وجد من دراسات النوم أن حدوث هذا الانخفاض يكون أسرع بعدما ترتفع حرارة أجسامنا من خلال تواجدها في حمامات الماء الدافئة أو الساخنة .

وهو نفس التأثير الذي تحدثه الأنشطة الرياضية في المساء .

❖ إن مجرد تواجدها وراء باب مغلق في جو هادئ مريح للجسم مسترخيين

وسط حرارة الماء يؤثر بالإيجاب على حالة المخ ونشاطه الكهربى ، ويجعله أكثر استجابة لبدء عملية النوم .

•• اجتهد في جعل حمامك مساعداً على الاسترخاء :

إن حمام الماء المسائى يمكن أن يكون رائعاً قوى التأثير إذا اهتمنا ببعض الأمور البسيطة ، مثل :

❖ ضبط درجة حرارة الماء .. فيكون من المناسب للحصول على تأثيرات إيجابية فعالة جعلها ما بين ٢٤-٢٨ درجة مئوية ، وتكون مدة الحمام حوالى ٢٠ دقيقة .. ويعقبه الذهاب للفرش مباشرة .

❖ خفض درجة الإضاءة أو توقيفها .. وإضاءة مجموعة من الشموع العطرية.

❖ تزويد بيئة الحمام بمصدر موسيقى هادئة .

❖ تزويد ماء الحمام بعشب مهدئ كالبابونج أو الليمون العطرى .. وادخار كوب من شاي العشب لتناوله أثناء الاسترخاء فى الحمام .

❖ مساعدة جلب الاسترخاء بممارسة تمارين التنفس العميق الهادئ .

(٤٢) أدفئ أطرافك الباردة بهذا الحمام الموضى

القدم الباردة تعوق عملية النوم .. فمن الصعب أن تبدأ عملية النوم وتعم بنوم عميق هادئ بقدمين باردتين .

والقدم الباردة .. هى عادة دليل على وجود قصور بالدورة الدموية بالأطراف بسبب ضعف كفاءة الشرايين ووجود ضيق بها يمنع تدفق الدم الكافى للأطراف .. هذه المشكلة التى تمثل إحدى مضاعفات مرض السكر .

أو قد تكون علامة لضعف الدورة الدموية ووجود مشكلة فقر الدم (الأنيميا).

وأحياناً تكون علامة لوجود ضعف بنشاط الغدة الدرقية ، وهنا يشكو المريض من برودة بجسمه كله ، وخاصة بالقدمين واليدين .. فعندما يضافحه أحد يلحظ تميز يده ببرودة واضحة .

وعلاج هذه الحالة يكون بعلاج السبب .. كما أن عمل حمامات ماء دافئ للقدمين مساء يقاوم هذه البرودة حيث تعمل حرارة الماء على توسيع الشرايين وزيادة تدفق الدم بها ، خاصة إذا صاحب ذلك عمل تدليك للقدمين .

●● حمامات الأعشاب للقدمين :

وللحصول على نتائج أكثر إيجابية ، يمكن تزويد ماء الحمام بأعشاب مناسبة تحفز على سريان الدم ، وهذه مثل :

❖ حمام الخردل : نبات الخردل (الموستاردة) يتميز بتأثير فعال فى تنشيط سريان الدم .. فإضافة كمية مناسبة من بذور الخردل لماء الحمام الساخن يقوى تأثيره المنشط للدورة الدموية . ويراعى أن تكون درجة حرارة ماء الحمام ساخنة إلى أقصى درجة محتملة أو أعلى من درجة حرارة الجسم ببضع درجات (مثل ٣٩ درجة مئوية).

❖ حمام الملح الإنجليزي : هذا الحمام الذى اعتاد أجدادنا على عمله باستمرار فى نهاية اليوم يساعد على خفض تورم القدمين ، وتنشيط الدورة الدموية ، مما يعطى إحساساً بالارتياح بعد يوم عمل شاق . كما يساعد هذا الحمام فى مقاومة مشكلة دوالى الساقين .

ويجهز بإضافة مقدار مناسب من الملح الإنجليزي (سلفات الماغنسيوم) فى حدود ملعقتين كبيرتين لماء الحمام الساخن .

❖ حمام الزنجبيل : من خصائص الزنجبيل أنه ينشط الدورة الدموية السطحية (بالجلد) إذا ما استعمل ظاهرياً ، كما أن تناوله كمشروب ينشط الدورة الدموية الداخلية .

ولعمل حمام الزنجبيل يجهز شاي مركز من الزنجبيل (ملعقة من بودرة الزنجبيل لكل كوب ماء مغلى) ويضاف لماء الحمام .

ويكون هذا الحمام بمثابة شحن للجسم بالطاقة وتدفئته ، ويساعد بدرجة كبيرة فى مقاومة آلام العضلات ومفاصل القدمين.

الأنشطة الرياضية والنوم

(٤٣) دع جسمك يهدأ ويسترخى بالنشاط الرياضى

هناك عدة أسباب تجعل من ممارسة الرياضة بانتظام وسيلة قوية وفعالة لمساعدة عملية النوم ، ومقاومة الأرق ، بل وتحسين نوعية النوم ، مثل :

- الرياضة تقاوم الإحساس بالتوتر والضييق ليحل محله إحساس بالراحة والسكينة .
- الرياضة تحفز على استرخاء العضلات المشدودة مما يهيئ الجسم لحالة النوم .
- الرياضة ليست مجرد تقوية للعضلات وإنما هى نزهة للروح كذلك ، حيث توفر المرح واللهو والانطلاق والتحرر خاصة عند ممارستها فى المناطق الخضراء موفرة الهواء .
- الرياضة وسيلة فعالة لتجديد القوى الحيوية ، وتنشيط الدورة الدموية، وطرح المخلفات والمواد الضارة للخارج من خلال زيادة معدل العرق والتنفس .
- هذا بالإضافة للتأثيرات الإيجابية للرياضة على مختلف أعضاء الجسم ، مثل زيادة مرونة حركة المفاصل ، وتقوية عضلة القلب ، وتقوية الشرايين ، ومساعدة خفض مستوى الكوليسترول ، وتقوية العظام ، والوقاية من حدوث هشاشة العظام إلى آخره .

•• كيف تنظم نشاطك الرياضى ؟

- لكى تتنفع بالفوائد الصحية للرياضة اجعلها جزءاً من حياتك اليومية أو الأسبوعية .. فاحرص على ممارسة نشاطك الرياضى بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل وليكن ذلك لمدة ساعة تقريباً .

- اختر أى نشاط رياضى يناسبك .. ويفضل اختيار الرياضات الهوائية الإيقاعية مثل المشى ، والعدو ، والسباحة ، وركوب الدراجات ، والتنس .

- لا بد أن تبدأ نشاطك الرياضى تدريجياً وأن يكون متوافقاً مع قوة احتمالك . ولاحظ أن الإجهاد الزائد قد يعوق عملية النوم ، فالتعب الشديد سبب لحدوث الأرق ، فكن معتدلاً .

- اهتم بتناول قدر كاف من الماء قبل وبعد النشاط الرياضى لمساعدة تنظيف الجسم من المخلفات الضارة ، فالجسم «النظيف» يخلد للنوم بسهولة !

•• المشى صباحاً للمكتئبين .. والمشى مساءً للمؤرقين !

إن توقيت ممارسة الرياضة ، كرياضة المشى له أهمية خاصة ، فاختر الوقت المناسب الذى يتماشى مع ظروف عملك ومعيشتك ولكن لاحظ أن المشى صباحاً فى ضوء النهار له ميزة خاصة ، حيث يحسن الضوء الحالة المزاجية ، وهو ما يحتاج إليه المكتئبون ، كما يساعد على زيادة الشهية لوجبة الإفطار ، والتى تلقى عادة إهمالاً رغم أهميتها الكبيرة للجسم .

أما المشى فى المساء فإنه يفيد المؤرقين وخاصة من كبار السن ، ويفيد كذلك فى اختزال وزن الجسم لأن معدل حرق الطعام ينخفض مع حلول فترة المساء والليل .

لقد ثبت من الدراسات أن النشاط الرياضى المسائى يساعد على النوم، لأنه يرفع درجة حرارة الجسم الداخلية .. وعندما ترتفع درجة الحرارة فإنها بعد التوقف عن النشاط الرياضى تميل للانخفاض بدرجة أسرع مما يساعد حدوث عملية النوم .

(٤٤) اعتبر «الجماع» نوعاً من النشاط

الرياضي المساعد على الاسترخاء !

الجماع المسائي يمكن اعتباره تمريناً رياضياً مساعداً على الاسترخاء ، ومريحاً من التوتر والضغط النفسى التى نكتسبها خلال اليوم .. بل إن بعض المتخصصين فى العلاجات الطبيعية يعتبرون وضع الجماع التقليدى الإيقاعى الحركة تمريناً مفيداً لتقوية الظهر .

إن الجسم خلال فترة النشاط الجنسى يزيد إفرازه للكيماويات المسكنة للألم والمحفزة على اعتدال الحالة المزاجية والتى تعرف باسم اندورفينات (Endorphins) ، وهذه الميزة أيضاً تحقق للجسم إلى حد ما أثناء ممارسة النشاط الرياضى ، وخروج هذه الإندورفينات لا يحسن الحالة المزاجية فحسب ، وإنما يساعد كذلك على استرخاء العضلات ، وتنظيم عمل الجهاز العصبى ، وتنشيط الدورة الدموية ، وزيادة كفاءة التنفس .. وجميعها من التغيرات العضوية الإيجابية التى تحفز تدريجياً بعد الانتهاء من النشاط الجنسى للدخول إلى حالة النوم . والأكثر من ذلك ، أن البعض يعتبر أن بلوغ ذروة الجماع (Orgasm) والتى يصحبها حدوث القذف عند الرجل وحدث الرجفة المعروفة عند المرأة (رجفة الخلاص) يعد من الأحداث الفسيولوجية الهامة التى تمكن الجسم من استعادة توازنه بل وتماتله للشفاء !



النوم بالعلاجات الصينية

اضغط على المعصم بإصبعك لتجعل النوم يطاوعك!

هذه إحدى طرق معالجة الأمراض وتخفيف الأعراض من خلال التأثير بالضغط على نقط معينة بالجسم تؤثر على طاقته الحيوية .. وهو ما يسمى بالمعالجة بالضغط بالأصابع (Accupressure) .. أو دو - إن بالصينية (Do-In) .

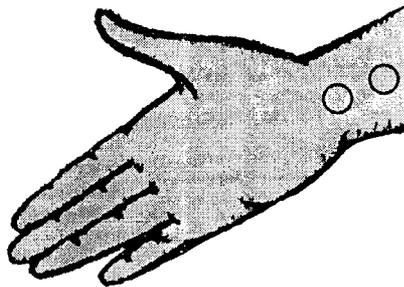
إن اختلال طاقة الجسم الحيوية من حيث تدفقها وتوازنها هو مبعث كثير من الأمراض والمتاعب الصحية بما في ذلك مشكلة الأرق ، كما يعتقد الصينيون ، ولذا وضعوا خريطة لبيان النقط التي يمكن بالتأثير عليها مساعدة تنظيم تدفق الطاقة داخل ممراتها الخاصة بالجسم (Meridians).

وهذا التأثير يمكن عمله باستخدام الإبر الصينية .. أو يمكن أيضاً تحقيقه بمجرد الضغط بالأصابع على النقط الخاصة بمعالجة متاعب وأمراض معينة .

●● النقط المؤثرة في علاج الأرق :

هناك نقطتان وهما :

- النقطة الأولى : وتقع على منتصف المعصم أو رسغ اليد من الداخل .
 - النقطة الثانية : وتقع خلف النقطة الأولى بمسافة عرض إصبعين .
- كما يتضح من الشكل التالي .



نقطتا معالجة الأرق

•• كيف تقوم بالضغط بالإصبع ؟

يستخدم فى الضغط إصبع الإبهام .. ويشتمل الضغط على جزئين متتاليين ، وهما :

أولاً : اضغط بالإبهام بقوة على إحدى النقطتين .

ثانياً : حرك الإبهام بسرعة بحركة دائرية فى اتجاه عقارب الساعة .

استمر فى الضغط بهذه الكيفية لنحو دقيقة ، ومن المتوقع ظهور التأثير المساعد على النوم خلال بضع دقائق وحتى ساعة واحدة .. على حسب القواعد الصينية .

(٤٥) تخلص من الأرق المزمن بالإبر الصينية

قدماء الصينيين لاحظوا أن الخيل فى الحروب عندما تصيبها الأسهم تتماثل للشفاء من بعض أمراضها ، ومن هنا جاءت فكرة المعالجة بالإبر الصينية (Ac-cupuncture) ، وفيها تستخدم إبر دقيقة للتأثير على نقاط معينة لإعادة توازن الطاقة بالجسم مما يؤهل للشفاء من المرض .

والمعالجة بالإبر الصينية يمكن أن تحقق التوازن النفسى والعصبى المطلوب أمام الضغوط النفسية التى صارت سبباً لمتاعب الكثيرين منا .. فساعدت على انتشار الأرق ، والإصابة بارتفاع ضغط الدم ، والصداع ، ومرض السكر .. إلى آخره .. وبإعادة هذا التوازن العصبى المطلوب يمكن بالتالى أن تزول مشكلة الأرق المرتبط بالتوتر والضغوط النفسية .. بل إن استخدام الإبر الصينية يمكن أن يحقق حالة من النوم السريع .

ولكى تكون المعالجة فعالة مؤثرة لابد أن تجرى على يد خبير فى هذا المجال . ولا توجد أضرار لهذا النوع من المعالجة ، ولا يوجد أيضاً مجال للتلوث بافتراض استعمال إبر تستخدم لمرة واحدة (Disposable) .. أما فى حالة استخدام نفس الإبر لعدد من الأشخاص ، فلا بد من إجراء تعقيم لها ، والصينيون يجرون هذا التعقيم بتعريض الإبرة المستخدمة لعشب الموكسا (Moxa) المشتعل . والبعض يستخدم أيضاً هذا العشب كعلاج مكمل بغرض زيادة فعالية الإبر الصينية فى المعالجة .

(٤٦) أبعد الطاقة الزائدة عن قلبك لتهدأ وتنام !

•• القلب المتوهج لا ينام !!

فى الطب الصينى يتأتى الأرق عندما تزيد الطاقة بالقلب ، فكأنه يصبح متوهجاً ساخناً أو مشحوناً بشحنة زائدة.

وفى طريقة تاويست (Taoist Tradition) يتعلم المعالجون كيفية عمل تدليك للأعضاء .. وكيفية عمل تدليك للقلب لتصريف الطاقة الزائدة عنه حتى يهدأ القلب المحموم ، وتهدأ الرئتان كذلك ، فتبدأ استجابة المخ لعملية النوم. وهذه الطريقة العلاجية تجمع ما بين التدليك أو المعالجة باليد (Manipulation) والتصور الذهنى (Visualization) .

❖ الطريقة:

١- اتخذ وضع القرفصاء .. مع وضع الكف الأيسر فوق الأيمن فى ملامسة فم المعدة أو بداية عظمة القص (العظمة ما بين الضلوع) .. ثم اغمض عينيك .. وتنفس بعمق وهدوء .



٢- ابدأ التصور .. فتصور أو تخيل أن هناك طاقة تتبعث من يديك .. وتدخل إلى جسمك .. وتتدفق ناحية صدرك ثم تتركز حول قلبك .

٣- ثم ابدأ فى سحب يديك للخارج على الصدر وكأنك تستشعر هذه الطاقة
ثم تنفس بعمق وهدوء متخيلاً أن القلب بدأ فى استخدام هذه الطاقة لإعادة
توازنه أو معادلة طاقته الزائدة .



(٤٧) تخلص من الأرق بالأعشاب الصينية من فصيلة «ين»

تعد الأعشاب إحدى الركائز الأساسية للطب الصينى . لكن الصينيين
يستخدمونها على أساس مختلف عن الطب الغربى أو الطب التقليدى .

فالمعالجة الصينية تعتمد على مفهوم الطاقة الحيوية .. فاختلال هذه الطاقة
يؤدى للمرض .. وانتظامها وتوازنها يؤدى للشفاء ، والأعشاب فى الطب الصينى
تعد مصدرًا للطاقة .. وبالتالي يمكن باستخدامها التأثير على الطاقة الحيوية
بالجسم .

كما يرى حكماء المعالجة الصينية أن الإنسان يتحكم فى طاقته وصحته خمسة
عناصر وهى : الخشب ، والنار ، والأرض ، والمعدن ، والماء .. وأن كل عنصر من
هذه العناصر يرمز لعضو معين ، فالنار مثلاً هى المرتبطة بعضو القلب .

وكما قلنا من قبل : إن الطاقة الزائدة بالقلب هى سبب الأرق .. من وجهة
نظر الطب الصينى .

ولذا فإنهم يختارون لعلاج القلب الأعشاب المرتبطة بعنصر النار . والأعشاب فى الطب الصينى لها تأثيران بصفة عامة وهما إما مهدئة (وتسمى ين) .. وإما محفزة (وتسمى يانج).

ولذا فإن علاج الأرق فى الطب الصينى يعتمد على اختيار أعشاب مرتبطة بالنار من الأنواع المهدئة أى من نوع ين (Yin) .

•• ولكن ما هى هذه الأعشاب ؟

إنه من الطريف رغم اختلاف فكرة استخدام النباتات فى المعالجة بين الطب الصينى والطب التقليدى ، إلا أن هذه الأعشاب المداوية من الأرق فى الطب الصينى يستخدم أغلبها فى الطب التقليدى كعلاج للأرق أيضاً .

وهذه مثل :

- جذر الفاليريانة .
- الزعرور البرى (Hawthorn) .
- اللافندر .
- القرنفل .
- البردقوش .
- العنب .

وعادة ما يستخدم الصينيون عدة صور مختلفة لنفس العشب ، مثل تناول شاي البردقوش ، واستنشاق الزيت العطرى للبردقوش ، وعمل تدليك بزيت البردقوش .



الاستعانة بالحبوب المنومة

(٤٨) **احترس من الاعتياد على المنومات الكيماوية !**

إقبال الناس على الحبوب المنومة (Hypnotics) صار متزايداً .. وأغلب العقاقير المستخدمة منها من مجموعة المهدئات (Sedatives) المقاومة للتوتر والقلق والمساعدة على الاسترخاء مثل المحتوية على مادة «ديازيبام» مثل عقار الفاليوم .. ومادة «برومازيپام» مثل عقار كالميبام وغيرها .

والأضرار الجانبية لهذه العقاقير تعد بسيطة ، لكن أسوأ ما يرتبط بالانتظام على تناولها يومياً ولفترة طويلة حدوث ظاهرة الاعتياد .. بمعنى اعتياد الفرد على تناولها لكي يخلد للنوم ، ووجود صعوبة فى الخلود للنوم فى حالة غياب العقار المنوم .

ومن ناحية أخرى ، فإن الاستمرار على تناولها لفترة طويلة يجعل الجرعة المعتادة غير مؤثرة وهو ما يستدعى زيادة الجرعة تدريجياً للحصول على المفعول - السابق - الذى اعتاد عليه الفرد .. وهو ما يسمى فى علم العقاقير بظاهرة التحمل (Tolerance) بمعنى أن استجابة الجسم لتأثير العقار تقل تدريجياً .

ولذا يجب أن يكون تناول هذه النوعية من العقاقير مقنناً وبحساب دقيق ، ويقتصر تناولها على حالات الأرق الشديدة التى لا تستجيب لوسائل طبيعية والمصحوبة بأعراض نفسية واضحة كالقلق والمخاوف وعدم الاستقرار النفسى .

كما أنه لا يفضل الاعتماد على تناول عقار بذاته لفترة طويلة لخفض فرصة الاعتياد على تناوله .. ولذا يلجأ بعض الأطباء النفسيين لتغيير العقار بآخر من مادة كيميائية أخرى كل فترة لمقاومة ظاهرة الاعتياد .

●● كيف تستغنى عن العقار المنوم الذى تتناوله ؟

إن الاعتياد على تناول العقار المنوم يومياً ولمدة شهور يجعل من الصعب الاستغناء عن تناوله .

ولكن هناك طريقة ممكنة لتحقيق ذلك .. وهى سحب العقار تدريجياً على ثلاث مراحل ، وذلك على النحو التالى :

١- تخفض جرعة العقار إلى النصف لمدة ثلاثة أسابيع مع تعويض ذلك بتقديم العلاجات العشبية المساعدة على النوم .

٢- تخفض جرعة العقار مرة أخرى إلى النصف ولمدة ثلاثة أسابيع أخرى مع تقديم العلاجات العشبية .

٣- بعد هذه الفترة يوقف تقديم العقار تماماً، ويزيد الاعتماد على العلاجات العشبية .

وبذلك يستطيع الجسم تدريجياً الاستجابة من جديد لعملية النوم بصورة طبيعية .

●● الخداع المطلوب !

وفى الطب النفسى يمكن أيضاً سحب العقار بتقديم عقار آخر زائف عديم المفعول (Placebo) دون أن يعرف المريض بذلك .. حيث إن الاعتياد على تناول العقاقير المنومة يكون نفسياً أكثر منه عضوياً .
ويمكنك عمل هذا النوع من الخداع بنفسك .

❖ الطريقة :

- جهز سبعة سندوتشات صغيرة .. وضع حبة من الحبوب المنومة داخل ستة منها لتتناول واحداً منها على مدار سبعة أيام (أسبوع) وبذلك يكون هناك يوم خالٍ من تناول الحبوب .

- كرر ذلك للأسبوع الآخر المقبل ولكن مع وضع حبة داخل خمسة فقط .

- كرر ذلك للأسبوع الآخر مع وضع حبة داخل أربعة فقط .

وبذلك يمكنك بهذا الأسلوب المخادع الاستغناء عن الحبوب تدريجياً دون أن تتأثر عملية النوم بشكل ملحوظ .

خذ أقراص الميلاتونين لإعادة ضبط ساعتك البيولوجية !

•• ما هو الميلاتونين ؟

هو هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية بأسفل الجمجمة . من الطريف أن هذا الهرمون لا يفرز في وجود ضوء النهار .. فلا يخرج إلا في المساء لأنه يلعب دوراً هاماً في تجهيز المخ لعملية النوم .. أى أنه يتماشى مع التوقيت الداخلى للجسم لبدء عملية النوم .. أو مع ما نسميه بالساعة البيولوجية .

لنفترض أنك سافرت بالطائرة لبلد بعيد يختلف فيه التوقيت عن بلدك الأصلي ، ففي هذه الحالة تضطرب مواعيد النوم .

أو لنفترض أنك قلبت نظام ساعتك البيولوجية رأساً على عقب بعدما اعتدت على النوم نهاراً والعمل ليلاً .

في هذه الحالات يكون من الصعب إعادة ضبط الساعة البيولوجية دون مساعد .. أو عليك الانتظار لعدة ليالٍ من الأرق حتى تتضبط ساعتك البيولوجية تلقائياً .

يمكنك فى هذه الحالات تناول هرمون الميلاتونين فى صورة أقراص لتسريع ضبط الساعة البيولوجية .

فتقديم هذا الهرمون فى المساء (الذى قد يعد صباحًا فى موطنك الأسمى) يحمل إشارة للمخ بأن الليل قد أتى وحن موعد النوم ، وبالتالي يبدأ المخ فى إعداد عدته للقيام بعملية النوم .

وتوجد أقراص الميلاتونين بجرعات مختلفة تكون عادة واحد ملليجرام وثلاثة ملليجرامات ، فابدأ باستخدام الجرعة الأقل .

ويعد استعمال الميلاتونين فى هذه الحالات أفضل من استعمال الحبوب المنومة لأنه يعمل على إعادة ضبط الساعة البيولوجية بحيث يؤهل جسمك للنوم تلقائياً مع حلول الليل .

وتعد أقراص الميلاتونين من المستحضرات المساعدة على النوم والتي يقبل على تناولها الأمريكيون وخاصة رجال الأعمال وكثيرى السفر .

(٤٩) جرب النوم على طريقة الملكة كليوباترا !

الملكة كليوباترا ملكة مصر القديمة الإغريقية الأصل اعتادت على وضع تميمة أو حجاب على جبهتها للحفاظ على شبابها وحيوتها !

هل تعرف ماذا كان بداخلها ؟

إنها كانت تحمل أحجاراً مغناطيسية !

لقد أدرك قدماء المصريين أن الأحجار المغناطيسية يمكنها أن تؤثر بمجالها المغناطيسى على الجسم بطريقة إيجابية تحفظ الصحة . وهذه الفكرة هى أساس فكرة العلاج المغناطيسى (Magnetic Therapy) الذى يستخدم الآن على نطاق واسع فى بعض الدول ، مثل ألمانيا ، وإنجلترا ، وروسيا ، والصين واليابان .

لكن الملكة كليوباترا لم تكن تعرف أن وضع الأحجار المغناطيسية بالقرب من الجمجمة أو المخ يمكن أن يحفز على زيادة إفراز هرمون الميلاتونين ، هذا الهرمون الذي لا يساعد فحسب فى حدوث عملية النوم ، بل يلعب دوراً أيضاً فى المحافظة على حيوية الجسم وطاقته .

فإذا شئت تجربة العلاج المغناطيسى للتخلص من الأرق يمكنك اقتناء وسادة مغناطيسية (وسادة مجهزة بمغناطيسات) لتحفز على زيادة إفراز هرمون الميلاتونين ليلاً مما يقاوم الأرق ويساعد المخ على القيام بعملية النوم.

(٥٠) جرب بدائل للحبوب المنومة

بعض العقاقير تتميز بإحداث حالة من الاسترخاء والنعاس والتي تساعد على الخلود للنوم .. وذلك كأحد الأعراض الجانبية لها .

من هذه العقاقير مضادات الهستامين التقليدية (الجيل القديم) مثل عقار أفيل (Avil) .

فإذا كنت تعاني من أعراض حساسية . كالحساسية الجلدية ، فإن تناول هذه العقاقير المضادة لإفراز الهستامين يقاوم حدوث هذه الأعراض المزعجة ويساعدك فى نفس الوقت على الاسترخاء والخلود للنوم .

ولا مانع من تناول جرعة من هذه العقاقير أحياناً لمساعدة النوم ، دون وجود أعراض حساسية .



المراجع

●● المراجع العربية :

- فن الاسترخاء / د/ أيمن الحسيني
- العلاج بحمامات الماء والأعشاب / د/ أيمن الحسيني
- الاكتئاب والجنس / د/ أيمن الحسيني
- خمسون عشباً شافياً لخمسين مرضاً شائعاً / د/ أيمن الحسيني
- جلسات التدليك والمساج / د/ أيمن الحسيني
- أسرار الساعة البيولوجية / د/ أيمن الحسيني
- الطب النبوي للإمام الذهبي / تحقيق/ مجدى السيد إبراهيم

●● المراجع الأجنبية :

- 1- *Sleep, Marie Borrel, Hachette.*
- 2- *The Body Clock Advantage, Matthew Edlund, M.D.*
- 3- *No More Sleepless Nights, Peter Hauri & Shirley Linde.*
- 4- *Inner Time, Carol Orlock.*
- 5- *The Biology of Success, Robert Arnot.*

الفهرس

- ٣ مقدمة
- ٥ الحرمان من النوم المريح يجعل جسمك فى مهب الريح !
- ٥ مخاطر نقص النوم
- ٧ النوم ليس بيدنا وإنما بيد المخ
- ٩ الأرق له أسباب فحدّد سبب أرقك
- ١١ هل يقل النوم مع التقدم فى العمر؟
- ١٣ أشكال النوم المضطرب وعلاجها
- ١٤ أدوات النوم .. ثلث حياتك تقضيه فى السرير فاختر سريرًا مريحًا
- ١٩ بيئة النوم
- ٢٣ اجعل حجرة نومك خالية من الإشعاعات
- ٢٨ طقوس وعادات النوم
- ٣١ ابتعد عن أعداء النوم
- ٣٧ الأعشاب المساعدة على الاسترخاء والنوم
- ٤٥ الأغذية الموصوفة لحالات الأرق واضطرابات النوم
- ٥٢ العسل وغذاء الملكات يذهبان الأرق والمنغصات

٥٩	مساعدة النوم بالاسترخاء واليوجا
٦٢	جرّب التنويم المغناطيسى الذاتى
٧١	التدليك الجالب للنوم
٧٥	جرّب التدليك على الطريقة الهندية !
٧٧	حمامات الماء الجالبة للنوم
٧٩	حمامات الأعشاب للقدمين
٨٠	الأنشطة الرياضية والنوم
٨٣	النوم بالعلاجات الصينية
٨٨	الاستعانة بالحبوب المنومة
٩٣	المراجع