

## تأثیر روغن بنفشه و بادام در رفع بی‌خوابی



یک پژوهشگر طب سنتی گفت: برای درمان بی‌خوابی می‌توان روغن بنفشه و روغن بادام را به پیشانی مالید یا یک قطره از روغن را در بینی چکاند یا غذاهای سرد و تر مانند ماست یا قلیه کدو مصرف کرد.

یک پژوهشگر طب سنتی گفت: برای درمان بی‌خوابی می‌توان روغن بنفشه و روغن بادام را به پیشانی مالید یا یک قطره از روغن را در بینی چکاند یا غذاهای سرد و تر مانند ماست یا قلیه کدو مصرف کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، بیداری زیاد هم ناشی از گرمی و خشکی و مزاج است و که باعث بروز بیماری‌های گرم و خشک می‌شود. بیداری زیاد موجب تحلیل بیش از حد مواد و رطوبات بدن شده همچنین باعث افزایش اشتها می‌شود. خواب باعث هضم بهتر غذا می‌شود که اگر بیداری زیاد شود، هضم ناقص شده و قوت هاضمه کاهش پیدا می‌کند، خشکی و فساد مزاج بروز پیدا می‌کند و موجب تضعیف و خشکی مغز می‌شود.

یکسری توصیه‌هایی در طب سنتی برای درمان بی‌خوابی شده است که می‌توان روغن بنفشه و روغن بادام را به پیشانی بمالند یا یک قطره از روغن را در بینی چکاند یا غذاهای سرد و تر مصرف کنند مانند ماست یا قلیه کدو تا خواب بیشتر شود.

تعادل در خواب برابر است با تعادل مزاج

فاطمه علیزاده پژوهشگر طب سنتی می‌گوید: در کل تعادل خواب با تعادل مزاج حالتی است که اگر کسی خوابش معتدل باشد مزاجش معتدل است و اگر مزاجش معتدل باشد خوابش معتدل است. اگر آن به هم بریزد مزاجش به هم می‌ریزد.

محل خواب را هم توصیه کردند که باید آرام، کم نور و دارای تهویه مناسب، نرم و ملایم باشد. نرم و ملایم را هم گفتند که باعث می‌شود فرد چاق شود یعنی گوشت بدنش زیاد شود.

محل خواب باید مناسب مزاج فرد باشد

محل خواب باید به دور از هرگونه حشرات موزی به دور باشد یعنی فرد به راحتی بخوابد و ترسی نداشته باشد. از نظر گرمی و سردی توصیه شده است که که محل خواب باید مناسب مزاج فرد باشد. شخصی که مزاجش گرم است نباید در جای گرم بخوابد و باید جایی متناسب با مزاجش باشد.