

درمان بی‌خوابی با کاهو و کدوتنبل

یک متخصص طب سنتی گفت: برای درمان بی‌خوابی می‌توان از برخی نسخه‌های طب سنتی مثل مصرف کدوتنبل، کاهو، بابونه، ترخون، گشنیز و بیدمشک استفاده کرد.



یک متخصص طب سنتی گفت: برای درمان بی‌خوابی می‌توان از برخی نسخه‌های طب سنتی مثل مصرف کدوتنبل، کاهو، بابونه، ترخون، گشنیز و بیدمشک استفاده کرد.

علی حسینی در گفت و گو با فارس گفت: برای درمان بی‌خوابی که به دلیل داشتن استرس، خوابیدن در طول روز، مصرف کافئین، استعمال دخانیات و مصرف برخی داروها ممکن است برای فرد ایجاد شود می‌توان از نسخه طب سنتی کمک گرفت.

وی ادامه داد: به همین منظور می‌توان مصرف گشنیز را آغاز کرد. همچنین برخی دیگر از سبزیجات مثل هویج و کدوتنبل به دلیل داشتن ویتامین A برای رفع بی‌خوابی موثر است.

این متخصص طب سنتی گفت: مصرف گیاه بابونه نیز کمک کننده است، چون این گیاه به آرام‌بخشی معروف است و برای درمان بی‌خوابی استفاده می‌شود. حتی می‌توان از روغن بابونه برای ماساژ دادن سر استفاده کرد.

حسینی افزود: همچنین مصرف کاهو چون مملو از ویتامین‌های A، B، C، آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، منگنز، ید، روی و مس است به هضم غذا کمک کرده در نتیجه خواب راحتی را موجب می‌شود.

وی ادامه داد: مصرف ترخون نیز در این رابطه توصیه شده به همین دلیل می‌توان جوشانده آن را قبل از خواب مصرف کرد. این متخصص طب سنتی گفت: دم کرده گل بیدمشک اعصاب را آرام و خواب را زیاد می‌کند. همچنین تخم گیاه شوید خاصیت خواب‌آوری دارد و ترشح هورمون‌های آرام‌بخش را موجب می‌شود.