



درمان کم خوابی یا دمنوش بنفشه

یک متخصص طب سنتی گفت: هر مکانیزمی که منجر به کاهش رطوبت در مغز شود منجر به بی‌خوابی خواهد شد که گیاه بنفشه می‌تواند برای درمان این مشکل داروی خوبی باشد، مشروط بر اینکه مزاج فرد در نظر گرفته شود.

یک متخصص طب سنتی گفت: هر مکانیزمی که منجر به کاهش رطوبت در مغز شود منجر به بی‌خوابی خواهد شد که گیاه بنفشه می‌تواند برای درمان این مشکل داروی خوبی باشد، مشروط بر اینکه مزاج فرد در نظر گرفته شود.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر قدیر محمدی، در گفت‌وگو با سینا درباره تاثیرات مصرف گل بنفشه در درمان بی‌خوابی از منظر طب سنتی گفت: مزاج گیاه بنفشه سرد و تر است، اگر بی‌خوابی ما ناشی از خشکی مغز یا گرم و خشک بودن دماغ باشد، گل بنفشه می‌تواند برای درمان کم خوابی داروی خوبی محسوب شود مشروط بر اینکه مزاج فرد در نظر گرفته شود.

وی با اشاره به اینکه خشکی دماغ بی‌خوابی را به دنبال دارد، افزود: به هر شکلی میزان رطوبت مغز کم شود بی‌خوابی زیاد خواهد شد؛ کم شدن رطوبت مغز می‌تواند ناشی از کم خوری به علت روزه گرفتن طولانی، رژیم غذایی نادرست، عصبانیت پیایی، ترشح زیاد صفرا باشد.

شب زنده داری و زیاد خوابیدن منجر به خشکی دماغ می‌شود این متخصص طب سنتی ادامه داد: شب کاری طولانی و زیاد بیدار بودن در افراد منجر به خشکی دماغ می‌شود همچنین خوابیدن زیاد نیز همین عملکرد را در بدن فرد به وجود می‌آورد؛ فردی که ورزش سنگین انجام می‌دهد و یا شاطرهایی که جلوی تنور نانوايي کار می‌کنند نیز خشکی دماغ دارند.

عضو هیئت علمی افتخاری دانشکده طب سنتی تبریز تصریح کرد: وقتی مغز مدام در حال فعالیت و چالش باشد تولید حرارت می‌کند و این حرارت از بین رفتن رطوبت را به همراه دارد که در نهایت منجر به خشکی مغز می‌شود، در واقع هر مکانیزمی که منجر به کاهش رطوبت در مغز شود بی‌خوابی را در فرد ایجاد خواهد کرد.

وی تاکید کرد: هر مکانیزمی که منجر به کم شدن رطوبت در مغز شود برای بی‌خوابی ایجاد خواهد کرد و گیاه بنفشه برای هر بیماری که پایه خشکی دارد کمک کننده است.

محمدی، درباره سایر خواص گیاه بنفشه گفت: این گیاه به ویژه برای بیماری‌های پوستی از جمله خارش، خشکی و التهابات پوستی موثر است، بنفشه حاوی ماده لزج و مرطوب کننده موسیلاژ است که می‌تواند در بیماری‌های ریوی و خشونت صدا موثر باشد همچنین بنفشه می‌تواند در درمان آسم و آلرژی‌هایی که ناشی از گرما و خشکی است تاثیر مثبت بگذارد.

استفاده از دمنوش بنفشه برای درمان کم خوابی موثر است وی درباره شیوه مصرف گیاه بنفشه خاطرنشان کرد: این گیاه را می‌توان به شکل مالیدنی روغن یا کرم در بیماری‌های پوستی و به شکل عرقیجات و شربت استفاده کرد، که شربت آن در بازار موجود است و این شربت عمدتاً برای مشکلات ریوی و ضد سرفه استفاده می‌شود؛ برای درمان کم‌خوابی نیز می‌توان بنفشه را به شکل دمنوش استفاده کرد.

درمان بیماری‌های ریوی با مصرف گیاه بنفشه این متخصص طب سنتی تاکید کرد: توصیه می‌شود برای درمان کم خوابی یک تا دو بار در طول روز گیاه بنفشه استفاده شود اما برای بیماری‌های ریوی باید هر ۸ ساعت یک بار از آن استفاده کرد.