



خواب آرام و با کیفیت از نگاه طب ایرانی، چگونه حاصل می شود؟

مزاج های که خوابتان را تعیین می کند

خوابها، دماسنج خوبی برای بررسی زندگی روانی و معمولی ما هستند. خوابهای آرام و عمیق، نشان از یک سبک زندگی سالم دارند، به همان شکل که خوابهای ناآرام، نشانه ای از یک سبک زندگی ناآرام هستند. چه بسا که برعکس هم باشد؛ یعنی شما اگر بتوانید خوابتان را خوب تنظیم کنید، زندگی تان هم کم کم سر و سامانی می گیرد. البته تحقیقات و مطالعات زیادی درباره ماهیت و کیفیت و اختلالات خواب انجام شده و می شود. اما شاید برای شما هم سؤال باشد که طب ایرانی در این زمینه، چه توصیه ها و نگاهی دارد و آیا با این توصیه ها، می شود خوابی آرام را تجربه کرد یا نه؟ با هم، نیم نگاهی به این موضوع می اندازیم.

خواب قبل از نیمه شب

طب ایرانی توصیه اکید دارد که باید قبل از نیمه شب خوابید. حال در این زمینه البته روایت های مختلفی وجود دارد. بعضی ها از ساعت ۹ شب صحبت می کنند و بعضی ها هم از ساعت های دیرتر؛ ولی هر چه که هست، باید قبل از نیمه شب خوابید.

معدة تان را سنگین نکنید

نکته بسیار مهم دیگر آن است که حتما زمان مناسبی از صرف غذا گذشته باشد و قبل از خواب هم زیاد معده تان را سنگین نکنید. اما چرا؟ چون که غذا از معده عبور کرده باشد و شما با معده پر به خواب نروید که کیفیتش را زایل کند. دقیقا همان مثل معروف که می گوید صبحانه را تنها بخور و نهار را با دوستت و شام را با دشمنت، همچنین طب

چقدر بخوابیم؟

ابتد باید بدانید که میزان خواب در همه افراد نمی تواند یکسان باشد. یعنی چه؟ یعنی اول باید با مزاج خودتان بیشتر آشنا شوید و سپس به نسبت نیازی که هر مزاجی دارد، ساعت مناسب خوابتان را تعریف کنید. مثلا مزاج گرم و خشک، شاید حداکثر ۵ ساعت به خواب نیاز داشته باشد؛ ولی مزاج سرد و تر، خواب خوب را در ۷ یا ۸ ساعت تعریف کند.

رطوبت؛ علت خواب

متخصصان طب ایرانی، علت خواب را وجود رطوبت در مغز می دانند. در نتیجه افراد دارای طبع سرد و تر یا گرم و تر، باید بیشتر بخوابند و به خواب بیشتری نیاز مندند. اگر هم دارای مزاج گرم و خشک یا سرد و خشک هستید، نیاز به خواب کمتری خواهید داشت. نوع مزاجتان را از طریق سایت های آنلاین مرتبط با این امر بسا مراجعه به یک طبیب طب ایرانی می توانید تشخیص دهید. جالب اینکه طب ایرانی بیداری را مرتبط با خشکی بدن می داند و تعادل خواب و بیداری را در حفظ سلامتی و درمان بیماری ها بسیار مهم قلمداد می کند.

دردهای غذاهای نفع دار

شاید حال و حوصله نداشته باشید و شام، بخواهید عدسی یا لوبیای پخته میل کنید. این کار را نکنید چون حبوبات، نفخ دارند و می توانند هم خواب شما

را مختل کنند و هم باعث شوند تا خواب های عجیب و غریب ببینید. اگر خوابتان را دوست دارید، از مصرف آنها در شب خودداری کنید.

حرف آخر

چرا شمالی ها کسل ترند؟

نکته طلایی دیگر در باب خواب، از نگاه طب ایرانی، آن است که عمق خواب ارتباط مستقیم با رطوبت بدن و سطحی بودن آن مرتبط با خشکی مغز است. به همین دلیل افراد در شمال کشور کسل تر به نظر می رسند و افراد در مناطق کوهستانی و خشک، سر حال تر هستند و راحت تر از خواب بیدار می شوند.

- ✓ گوشه همراه را هم از خودتان دور کنید؛ برای یک خواب راحت سم حساب می شود؛ خاصه اگر عادت به مرور اخبار و اینستاگرام و... دارید.
- ✓ از خوابیدن به پشت یا خواب مدام روی صورت هم دوری کنید؛ دردهای خود را دارد.
- ✓ همچنین وجود عرق بیدمشک و گلاب و ریحان و نیلوفر و... می تواند خوابتان را با کیفیت تر کند؛ حتی می توانید مقداری گلاب به بالش تان بزنید.
- ✓ همچنین خوردن شیر بادام و کاهو و شیر گرم با عسل و... قبل از خواب، می تواند برای کیفیت خوابتان مفید باشد.
- البته توصیه های طب ایرانی به اینها ختم نمی شود و بیشتر است. اجازه بدهید در این پاراگراف آخر، کوتاه کوتاه از کنارشان بگذریم تا اگر دوست داشتید، بروید و بیشتر درباره شان بخوانید.
- ✓ توصیه می شود دمای محل خواب را معتدل نگه دارید؛ محیط گرم مانع عمق خواب شما می شود.
- ✓ به نور محل خوابتان هم حساس باشید؛ باید به شدت کم نور باشد.
- ✓ از هیجانانگیز قبل از خواب و تماشای تلویزیون و... هم دوری کنید. خشمگین شدن و جدل و دعوا هم که دیگر قطعا ممنوع است.