

נפש

יום הזיכרון לשואה, לחללי צה"ל ומיד אח"כ יום העצמאות- תקופה מאוד מטלטלת מבחינה נפשית- מעבר חד מאוד בין עצב עמוק לשמחה. הרבה אנשים חווים בתקופה הזו תחושות של חרדה, דיכאון, מתח ונדודי שינה. מה אפשר לעשות?

התקפי חרדה: במצב של התקפי חרדה חוזרים, מומלץ לשלב בתפריט היומי- חיטה! החיטה מייצבת ומעגנת את הלב. גם פרי הפסיפלורה מרגיע את הנפש, משפיע על בית החזה ומסייע להסדרת הנשימה.

- * שמן לבנדר במבער- מאוד מרגיע
- * מאכלים עשירים בוויטמין B
- * כפית קינמון בכוס מים חמים
- * הרבה מים! הרבה פעמים הגוף שלנו מפרש צמא לתחושת חרדה. מים גם מרגיעים וגורמים לתחושה נעימה

דיכאון:

- * אמבט חם עם כמה טיפות שמן יסמין או שמן לבנדר
- * תה קמומיל חם- מרגיע את הגוף והנשמה
- * שיכולת שועל- יום יום!
- * שתו תה מנטה חם בלגימות קטנות
- * חרובים!!! (אנטי דיכאוניים)
- * ספורט- מרים מצב רוח

נדודי שינה:

- * בצל חי!- אפשר לשלב בסלט או בכל דרך אחרת. גם חסה זה מצוין.
- * אמבט חם עם שמן לבנדר
- * חומץ תפוחים מעורבב עם דבש- כשלא מצליחים להירדם
- * מומלץ לא לאכול ארוחות כבדות לפני השינה ולהימנע מקפאין, שוקולד ואלכוהול בעיקר משעות הערב

להרגעת העצבים:

- * 3 כפות דבש ביום
- * לאכול שן שום לאחר כל ארוחה
- * לשתות 3 כוסות תה עלי מליסה ממותק בדבש
- * לאכול מדי בוקר 5-6 תמרים על קיבה ריקה
- * לשתות 3 כוסות מיץ תפוחים טריים ביום
- * מלון- מרגיע את מערכת העצבים

מאכלים שמצויינים לשיפור מצב הרוח: לימונית, תה ירוק, כורכום, מרווה, מליסה, קמומיל, קינמון, פסיפלורה, בונה, פלפל חריף, שיכולת שועל, תרד, אומגה 3 (זרעי פשתן, דגי ים צפוני, אגוזי מלך, זרעי צ'יה).