

# هل المشي على الملح يحسن النوم؟.. "النمر" يجيب ويحسم الجدل

1 أكتوبر، 2026



حذر أ.د. خالد النمر من معلومة متداولة على «تيك توك» تزعم أن المشي على الملح يساعد على الاسترخاء وتحسين النوم.

وأوضح النمر أن المشي على الملح أو السكر أو الدقيق لا يحسّن النوم، وأن أي شعور بالاسترخاء قد يحدث بعد هذه الممارسة يُعد تأثيرًا وهميًا «بلاسيبو».

وأكد أن الطرق المثبتة علميًا لتحسين النوم تشمل العلاج المعرفي السلوكي للأرق، والالتزام بمواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ، والتعرض لضوء الصباح، وتقليل الكافيين مساءً، إلى جانب ممارسة النشاط البدني بانتظام.

وحذّر في الوقت نفسه من المشي حافيًا على الملح، مشيرًا إلى أنه قد يهيج الجلد أو يؤذي جروح القدم، خصوصًا لدى مرضى السكري المصابين باعتلال الأعصاب.