

Depresja: rośliny skuteczniejsze niż psychiatra/psycholog...

Szanowny Czytelniku,

depresja jest jedną z najgorszych chorób gdyż całkowicie pozbawia chęci do życia. Choroba ta zazwyczaj rozwija się stopniowo. Na początku czujesz się po prostu smutny, melancholijny, zmęczony. Myślisz, że to normalne, że przejdzie. Myślisz sobie: „każdy miewa w życiu okresy lepsze i gorsze”.

Jednak stan się pogarsza, aż w końcu tracisz całą radość życia, a nierzadko pojawiają się myśli samobójcze. Nieleczona depresja może doprowadzić do ich realizacji.

Życie staje się piekłem. W trudnej sytuacji są także osoby, które z Tobą przebywają. Bliscy też cierpią i też zostają wciągnięci w piekło tej choroby.

Tak, to jest choroba. Tak samo wyraźna choroba jak katar, grypa czy nowotwór. Można nabawić się depresji tak, jak łapie się wirusa czy bakterię.

Ale wiele osób cierpiących na depresję nie chce przyznać, że są chore. To ogromny problem.

Zresztą niewątpliwie jest to główny czynnik utrudniający jej leczenie.

We wrześniowym numerze miesięcznika Rośliny i Zdrowie znajdziesz listę charakterystycznych objawów depresji. Jeśli 5 - 7 z tych objawów pasuje do Ciebie, istnieje prawdopodobieństwo, że cierpisz na jej lekką wersję.

Pamiętaj! To żaden wstyd.

A przede wszystkim nie należy się martwić. Wręcz przeciwnie. Uświadomienie sobie jaka jest prawda to dobra wiadomość. „Nasze ciało kocha prawdę”, jak to pięknie określił dr David Servan-Schreiber. Dowiesz się z artykułu, że fitoterapia (leczenie za pomocą roślin) jest tym rodzajem leczenia, które należy wybierać w pierwszej kolejności, ponieważ jest skuteczne ¹.

Rośliny na depresję? Wiele osób uważa, że leczenie depresji za pomocą roślin nie jest ani możliwe, ani wiarygodne.

Jednak nauka potwierdza skuteczność roślin. Istnieje pewna analiza w tym zakresie, bardzo dokładna.

Przepraszam za nieco „techniczne” określenia, ale są one niezbędne, aby zrozumieć w jaki sposób rośliny mogą naprawdę oddziaływać na nastrój. Obiecuję wyjaśnić w możliwie krótki i przystępny sposób.

A zatem. Rośliny regulują poziom neuroprzekaźników w mózgu (serotoniny, dopaminy, noradrenaliny).

Naukowcy zbadali, że u osób chorych na depresję występuje niski poziom kwasu 5-hydroksyindolooctowego (5-HIAA), tj. produktu metabolizmu serotoniny.

Zaobserwowano także niskie stężenie dopaminy w synapsach (miejscach komunikacji i przesyłania impulsów nerwowych między neuronami) u osób z depresją typu melancholijnego. Ten rodzaj depresji to stan, w którym występuje obniżenie aktywności ruchowej, motywacji i inicjatywy. Zbyt niski poziom noradrenaliny wiąże się z zachowaniami alienacji społecznej, charakterystycznymi dla stanu depresyjnego.

Dowiesz się, że cztery rośliny lecznicze mają potwierdzone działanie normalizujące poziom neuroprzekaźników (obniżony u osób z depresją):

- na poziom serotoniny: szafran, griffonia i dziurawiec,
- na poziom noradrenaliny : dziurawiec,
- na poziom dopaminy: świerzbiec właściwy.

Różeniec górski jest skuteczny na tzw. wypalenie zawodowe i wydaje się być wysmienitym alternatywnym sposobem leczenia depresji - takie wnioski płyną z badania niedawno przeprowadzonego przez Szkołę Medyczną przy Uniwersytecie Pensylwanii, opublikowanego w naukowym czasopiśmie Phytotherapy.

W artykule zamieszczonym we wrześniowym wydaniu miesięcznika Rośliny i Zdrowie znajdziesz tabelę podsumowującą, która pomoże dobrać roślinę najbardziej pasującą do danej sytuacji (np. stresu, depresji z apatią, depresji reaktywnej, itd.). W tabeli podajemy także do każdej rośliny informację jaka postać będzie najwłaściwsza, jakie dawkowanie przyjąć, oraz na co szczególnie zwrócić uwagę.

Ważne, aby tych uwag dokładnie przestrzegać w trakcie leczenia (przykładowo, nigdy nie wolno łączyć leków i dziurawca, nie należy stosować niektórych roślin u kobiet w ciąży).

Zdrowia życzę,

Jean-Marc Dupuis