

Naturopatska pomoč pri *depresiji*



Erika Brajnik,
naturopatinja
www.saeka.si

Časopis Delo navaja, da je bilo v povprečju v zadnjih sedmih letih izdanih receptov za anksiolitike in antidepresive za četrtno slovenske

populacije. V zadnjih sedmih letih je bilo izdanih antidepresivov v Sloveniji za 23 odstotkov slovenskega prebivalstva. V letu 2016 so zdravniki predpisali 525.000 receptov za antidepresive, kar je družbena anamneza, ki jo Delo navaja za populacijo Slovenije. Seveda prednjačijo ženske.

PRIMERA IZ PRAKSE

V svoji sprejemnici lahko to trditev samo potrjujem, kajti veliko žensk v tretjem življenjskem obdobju jemlje antidepresive. Ob vprašanju, zakaj jih ženska jemlje, je bil najpogostejši odgovor ta, da je bila utrujena, je slabo spala in je takrat prešla tudi v menopavzo. Znano je, da določena živila spodbudijo biokemijske procese, ki vplivajo na razpoloženje,

GORSE:
*cvetna esenca, ki
povrne upanje in voljo
do življenja*

in da lahko depresijo izboljšamo, če se izogibamo inzulinskim nihanjem. S hrano lahko obvladujemo depresivno stanje telesa oziroma spodbujamo srečo in veselje do življenja. Predvsem je pomembno, da se sladkorju izogibamo po kosilu, popoldne in zvečer in iz prehrane popolnoma odstranimo mlečne izdelke. Ko uživamo preveč sladkorjev in ogljikovih hidratov, sprožimo v telesu inzulinsko nihanje,

posledično postane naše telo bolj utrujeno in razdražljivo. Leta 2005 so na Finskem objavili študijo, ki potrjuje povezavo med depresivnim stanjem in inzulinskim nihanjem. Študija navaja, da več ko je inzulinskih nihanj v telesu, bolj so očitni znaki depresivnega stanja.

Do mene je prišla gospa, ki je povedala, da jemlje antidepresive že pol leta in da bi se jih rada znebila. Vprašala sem jo, zakaj je tablete



sploh začela jemati, odgovorila mi je, da jih je zdravnik predpisal, ker je slabo spala, bila je nemirna, zredila se je in prešla v menopavzo. Še vedno se je počutila utrujeno in da se ji v življenju nič več ne da. Z njo je bil tudi njen mož, ki je bil vidno žalosten in potr, saj sta pred depresijo z ženo živela popolnoma drugače, aktivno – veliko sta kolesarila, planinarila, smučala, pohajkovala, zdaj pa samo še živetarita. Gospo sem pregledala, njena šarenica je govorila o velikem deficitu ledvic, tudi njeno telo je enako govorilo, bila je hladna, koščena, drobna, nemočna.

Drugi primer je gospa, ki je prišla na pregled in se je tudi želela znebiti antidepresivov. Gospa je imela kar nekaj kilogramov preveč (20), bila je prestrašena, saj je imela moža alkoholika, nasilneža, ki jo je izsiljeval in ustrahoval. Zelo je bila prestrašena, v hrani je iskala uteho. Antidepresive je jemala že tri leta, ker je slabo spala in zaradi strahu. Rekla je, da so ji na začetku pomagali, zdaj pa ne več.

Kako sem jima pomagala? Najprej naj pojasnim, da naturopat ni zdravnik in da se v delo zdravnika ne vmešava, saj tako početje ni profesionalno in ni etično, tako da sta obe še naprej jemali antidepresive tudi med naturopatsko kuro. Ko sta se dovolj okrepili, jima je zdravnik sam odvzel zdravila, nikakor pa ne naturopat.

NATUROPATSKI NASVET: LEDVIČNI JEDILNIK

Zgornja primera sta dokaz, da hrana vpliva na naše razpoloženje, kar dokazujejo tudi raziskave. S pravilno prehrano lahko odženemo strah in depresijo. V zgoraj omenjenih primerih svetujem ledvični jedilnik iz svoje knjige, ki predvideva, da oseba zaužije veliko zelenjave in beljakovin, tudi rdečega mesa, ki telo greje. Beljakovine telo teže presnavlja in za to porabi toliko več sladkorjev. Navadno porabi prav vse sladkorje v presežku, in to z vidnim izboljšanjem psihičnega stanja osebe, ki spremeni prehranjevalni režim.

Tako sem svetovala jajca za zajtrk, sadje dopoldan, meso in solato za kosilo, ribe in solato pa za večerjo ter veliko stročnic ob vseh urah. Stročnice odpravljajo depresijo in urejajo hormonsko neravnovesje tudi v menopavzi. Stročnice so polne bakra in cinka, ki se vežeta z estrogenom in progesteronom ter pri moških urejata testosteron.

Stročnicam pravimo meso revežev. Če pomislimo, že sama oblika fižola spominja na ledvice. Lahko rečemo, da stročnice odpravljajo depresijo, zato v tretjem življenjskem obdobju uživajte veliko stročnic.

Poleg omenjene prehrane sem obema svetovala tudi vsaj 30 minut telesne aktivnosti dnevno. Vsakodnevna telesna aktivnost (hoja, tek, plavanje idr.) je namreč naš najboljši antidepresiv.

DODATNI NATUROPATSKI NASVETI

Vsaki gospe posebej sem svetovala tudi Bachove cvetne esence:

Gorse: cvetna esenca, ki povrne upanje in voljo do življenja.

Sweet Chestnut: cvetna esenca, ki povrne upanje tistemu, ki je izgubil vsako upanje nad izboljšanjem svojega stanja, ki je vdan v usodo in si misli, da se nič na svetu ne bo spremenilo.

Mustard: esenca, ki odpravlja žalost in melanholijo.

Aspen: cvetna esenca, ki odpravlja vse vrste strahu in občutke manjvrednosti.

Obema gospema sem svetovala pitje čaja iz njivske preslice (1 liter na dan), omenjeni čaj krepi energijo ledvic in nadledvične žleze, in seveda izvajanje presličine sedeče kopeli, ko teža ni previsoka. Kopel se izvaja enkrat tedensko. Kdor je predebel in v toplo vodo ne more, pa naj postavi na trtico grelno vrečko. Za uravnavanje energije nadledvične žleze zelo

pomaga tudi oligoelement zlato-srebro in baker, ki odpravlja črne misli in krepi energijo telesa. Po jemanju oligoelementa se telo spremeni, ni več utrujenosti, misli o samomoru, izoliranosti izginejo. Oligoelement povrne voljo do seksualnosti in libida. Oligoelement zelo krepi urogenitalni del.

Tkivni soli, ki krepijo ledvice, sta Kalium phosphoricum in Ferrum phosphoricum. Po končani celostni naturopatski dvomesečni kuri mi je mož prve gospe rekel: »Hvala, gospa Erika, vrnil ste mi mojo ženo!«

Druga gospa je shujšala 12 kg v dveh mesecih, si okrepila samozavest, našla službo in zbrala pogum, da je zapustila moža, ki jo je poniževal in ustrahoval vrsto let.

K meni prihaja veliko žensk, ki jemljejo antidepresive predvsem zaradi notranjega nemira, nepravilnega spanja in posledično utrujenosti. S pravilno prehrano in celostnim naturopatskim nasvetom si lahko človek veliko sam pomaga. Hrana mora postati naše zdravilo, naše krepčilo, naša telesna in duševna pomoč. Zavedati se moramo, da ni vseeno, kaj in kdaj jemo. S hrano lahko hranimo depresijo, lahko pa jo odpravljamo. Naturopat ne zdravi, samo hrana nas pozdravi, naturopat svetuje človeku celostno in individualno glede na njegovo situacijo, saj se depresija pri vsakem posamezniku kaže na drugačen način in z drugačnimi vzroki. Vendar: vse se da, samo volja in pravi nasvet sta potrebna.

