



ROZVOJ OSOBNOSTI 26. 09. 2018

Přírodní antidepresiva - víme, co vám pomůže od úzkostí a depresí

Bylinky a rostliny uleví od bolesti, nervozity nebo úzkosti. Teplý bylinný čaj vás příjemně zahřeje a přiměje zvolnit a relaxovat. Při užívání...

Stavy úzkosti, mírné deprese nebo nespavost. Psychické problémy, které mohou postihnout kohokoliv z nás a neměly by se podcenit. Pro zlepšení psychické pohody ale nemusíte hned vyhledat odborného lékaře. Stres, každodenní vypětí i ošklivé zimní počasí navozují špatnou náladu, která se může udržet na dlouhou dobu. První pomocí při nastupující depresi mohou být účinná přírodní antidepresiva.

Uspěchaný život většiny lidí vyvolává tlak, špatnou náladu a nepříjemné psychické stavy, které lidé považují za **klinické deprese**. Lidé si proto čím dál častěji nechávají u lékaře předepisovat přírodní antidepresiva. Látky působící na nervovou soustavu a hladinu chemických látek vyrovnávající náladu ale můžeme najít i v přírodě či doma.

Vybrané bylinky působí blahodárně na lidskou psychiku a zároveň je můžete doplnit vhodnými potravinami, které stimulují nervovou soustavu.

Bylinné čaje přírodní antidepresiva proti úzkosti

Bylinky a rostliny uleví od bolesti, nervozity nebo úzkosti. Teplý bylinný čaj vás příjemně zahřeje a přiměje zvolnit a relaxovat. Při užívání bylinek si ale dejte pozor na vedlejší účinky. Přírodní antidepresiva mohou spolu s užíváním některých léků vyvolávat nevolnost nebo vyrážky a citlivost na slunce.

Bylinky neužívejte dlouhodobě a při užívání tablet proti jiným onemocněním se nejprve poraďte s lékařem. Například **třezalka je velmi zrádná**. Osvědčené antidepresivum ale zároveň snižuje účinnost antikoncepce nebo léků na srdeční choroby.

Přírodní antidepresiva v podobě bylin si můžete doma vysušit nebo zakoupit přímo namíchané čaje v lékárně. Nabízíme vám **výběr pěti nejúčinnějších bylinek proti úzkostem a depresím**.

1. Třezalka tečkovaná

Třezalka patří mezi byliny s nejsilnějšími antidepresivními účinky. Známa bylina bývala i složkou klasických léků na předpis. **Zahání lehké až střední deprese** a přináší klid. Třezalka tečkovaná je spíše sedativum, které **působí stejně jako klasická antidepresiva předepsané lékařem**.

Bylinka zvyšuje hladinu serotoninu v mozku, čímž zmírňuje napětí a stres. Potlačuje poruchy spánku. Třezalka se hojně vyskytuje na českých loukách a okrajích lesů. Žluté květy se sbírají v letních měsících červenci a srpnu. Poznáte ji podle červené šťávy, která vytéká z květu.

2. Šafrán setý

Vzácná rostlina, která okoření jídla také účinně bojuje s psychickými problémy. O blahodárných vlastnostech šafránu věděli již staří Peršané. Přírodní lék proti depresi při pravidelném užívání má **rychlý nástup působení**.

Šafrán má navíc méně nežádoucích vedlejších účinků než třezalka. Hlavní zásluhu na tom má **látko safranal** obsažená v blizně rostliny.

3. Bazalka

Proč Italové tolik milují bazalku? Bylinka je známá svou výraznou aromatickou chutí a vůní, ale málokdo ví, že patří také mezi účinná přírodní antidepresiva. Bazalka má příznivý vliv na náš trávicí trakt, pomáhá k lepšímu trávení těžkých jídel, uklidnění žaludku a stimuluje tvorbu žluči. Blahodárné účinky má také na nervovou soustavu.

Sylice obsažené v bazalce **odstraňují bolesti hlavy, snižují stres, únavu a tlumí pocit úzkosti**. Silné antidepresivum můžete použít ve formě éterického oleje pro zlepšení nálady. Bazalku si můžete pěstovat i doma v bytě. Lístky můžete doma usušit a uvařit z nich čaj nebo naložit do oleje a vmasírovat.

4. Kozlík lékařský

Kozlík lékařský neboli valeriánu používali proti depresím již v dávných dobách. Poznatky o léčivých účincích kozlíku sahají až do starověku. Bylina má **sedativní účinky**, které uklidňují a zmírňují

pocity nastupující paniky.

Kozlík předepisovali po staletí šamanové pro klidných spánek bez vedlejších účinků. Působí také **proti strachu a depresi**. Z rostliny se zpracovává kořen s typickým zápachem, který si můžete vyvařit do čaje.

5. Magnolie

Nádherné květy magnolie k nám přišly z Číny a Japonka. Ozdoba zahrad ale také přináší úlevu při úzkostech nebo depresi. Přírodní antidepressivum **zmírňuje podrážděnost** a nervozitu při fyzickém i psychickém napětí. Podívejte se na [další vhodná přírodní antidepressiva](#).



Adaptogeny v bylinách

Některé rostliny obsahují tzv. **adaptogeny**, které nás ochrání od stresu (který je dost často následkem či příčinou úzkostí a depresí) a pomáhají nastolit rovnováhu a regenerují organismus.

Jinými slovy, adaptogeny způsobují nespecifickou obrannou odpověď organismu na stres, pomáhají znovu nastolit rovnováhu, regenerují a chrání organismus a zároveň jsou netoxické.

Seznamte se s některými adaptogeny

- [Tulsi](#) - Bazalka posvátná: je nazývána také **královnou bylin** a **elixírem života**.
- [Ašvaganda](#) - Vitanie spavá: je protizánětlivá, antioxidant, posiluje, vyživuje, zklidňuje, **stimuluje činnost štítnou žlázu**, nadledvinky. Vhodná je zejména i jako nervínium při depresích, úzkosti, únavě, nespavosti způsobené stresem a nervovým vyčerpáním.
- [Brahmi](#) - Pupečník asijský - Gotu kola: patří mezi nootropica, antioxidanty, chrání váš nervový systém. V ajurvédě patří do skupiny tzv. **omlazovacích bylin** tzv. rasayan, stimuluje činnost štítné žlázy. Brahmi posiluje paměť, koncentraci a zároveň ulevuje od úzkosti.
- [Šatavari](#): představuje **ženské tonikum pro reprodukční systém**. Je antibakteriální, působí jako afrodiziakum, stimuluje imunitní systém, posiluje trávení a je protizánětlivá.
- [Pryskyřice Mumio](#): horská pryskyřice Mumio v sobě ukrývá regenerační účinky pro tělo i duši. Díky velkému množství minerálů bývá sportovci nazývána „**elixír rekordů**“.
- [Amrita](#): je známá pro své protizánětlivé účinky. Má příznivý efekt nejen na játra, ale i na močové a pohlavní cesty. V ajurvédě je považována za rasajánu, tzn. **omlazující bylinu**.

Aromaterapie a relaxace uvolní napětí

Pomocť proti depresím dokáže také aromaterapie. Esenciální oleje z rostlinných složek dokážou uvolnit tělo i psychiku. Léčebná metoda **odstraňuje úzkosti, deprese a zlepšuje náladu**. Oleje můžete inhalovat nebo přidat do horké koupele. Vonné esence lze vmasírovat do pokožky, čímž uvolníte celé tělo od vnitřního napětí a budete se znovu cítit jako znovuzrození.

Hudba a cvičení jako přírodní antidepresiva

- Hudba působí velmi silně na lidskou psychiku. Příjemná hudba dokáže zlepšit náladu a odvést myšlenky od každodenního stresu. Pusťte si oblíbenou muziku, při níž přestanete na chvíli myslet na starosti. **Pro uvolnění napětí existují i speciální meditační skladby**, u nichž zrelaxujete celé tělo i duši. [Postihla vás podzimní deprese](#)? Poradíme, jak s ní zatočit.
- Při odpočinku u meditační hudby zkuste uvolnit své tělo **jógou**. Stres lze často odbourat sportováním a vyplavením negativních energií z těla ven, které nahradí hormony štěstí – endorfiny. Jóga dostane vaši mysl zpátky do pohody.
- K uvolnění napětí a proti stresu působí **běhání v přírodě**. Běh údajně podle vědců působí antidepresivně a můžeme ho tak zařadit mezi další přírodní antidepresivum. Odběhněte od problémů, tíživých stavů a zlepší vám náladu, sebevědomí i fyzickou kondici.
- Přírodní antidepresiva proti úzkosti musí jít ruku v ruce i s **úpravou životního stylu**. Zdravá strava, vyvážený denní režim a dostatek odpočinku je základem. Pokuste se více spát, přes den se více hýbat a zařadit do jídelníčku více ovoce, zeleniny a oříšků, které obsahují potřebné vitamíny.