



ZDRAVÍ A KRÁSA 20. 10. 2020

## Nejlepší přírodní antidepresiva? Běžné bylinky, které zlepší náladu - 2. díl

**Přírodní antidepresiva mohou být v tomto období velmi užitečná. A nejen, že mohou pomoci, když jsme smutní a není nám nejlépe. Ale také skvěle chutnají. Připravte si dobroty antidepresivních bylin a rostlin, které jsme pro vás přichystali. Budete se cítit skvěle.**

Přírodní antidepresiva má pro nás příroda **uchystány skutečně ve velkém množství**. Některé pomáhají více, jiné o něco méně. A také na každého bude každá z bylin působit jinak. **Mimochodem, vinu za to, že nejsme ve své kůži, nese i melatonin**. Jde o hormon, který vzniká v šišince. Přes oči přijímá informace o intenzitě světla. A pochopitelně, **čím méně světa, tím více se melatoninu** (tzv. spánkový hormon) tvoří. V noci se to celkem hodí, ale jakmile je to po celou zimu, je to více ku škodě. I zde nám proto **mohou pomoci rostliny, které fungují jako přírodní antidepresiva**.

## Přírodní antidepresiva: Heřmánek pravý

Patří mezi jednoletky a **roste skoro všude jako plevel**. Kromě temně modré silice, jejíž hlavní složkou je chamazulen, obsahuje mnoho dalších účinných látek, jako je bisabolol, matricin, farnesen, flavonoidy, éterické oleje, kumariny, terpeny a další. **Lidová medicína heřmánek využívá na špatnou náladu**, neurózy a deprese.

### Přírodní antidepresiva: Heřmánková koupel

2 až 3 polévkové lžičky **sušených heřmánkových květů** se zalijí 500 ml vroucí vody. Vše se nechá 15 minut vylouhovat a poté se přecedí. Nález používáme vlahý a připravuje se vždy čerstvý. **Koupel je vhodná zejména před spaním**, kdy celkově zklidní organismus a ztiší náš nervový systém.

## Přírodní antidepresiva: Levandule lékařská

U byliny využíváme zejména její **drobné fialové kvítky**. Ty obsahují 1–3 % silice. **Levandule patří mezi přírodní antidepresiva** a je vhodná všude tam, kde je třeba zklidnit – tedy **při dlouhotrvajícím stresu, nervovém vypětí, nespavosti** a dokonce i špatné náladě či depresích. Její vůně je nezaměnitelná.

### Přírodní antidepresiva: Levandulová limonáda

#### Přísady:

- 1125 ml vody
- 200 g třtinového cukru
- 1 lžička levandulového květu (ideálně čerstvý, ale může být i sušený)
- 200 ml citrónové šťávy

#### Příprava:

0,25 litru vody **přivedeme k varu spolu s cukrem a levandulí**. Necháme dvě minuty vařit. Poté odstavíme a necháme vychladnout. Výsledkem je sladký **intenzivní levandulový sirup**. Ten doplníme litrem vody (může být i o něco víc) a citrónovou šťávou.

## Přírodní antidepresiva: Šafrán setý

Nejdražší koření, které se **oficiálně řadí mezi přírodní antidepresiva** bez nežádoucích účinků. To, že pomáhá při stavech skleslosti, se **vědělo už ve starověké Persii**. Za tyto účinky vděčí látce safranal, která se získává z blizen rostliny.



## Přírodní antidepresiva: Šafránová rýže

### Přísady:

- 2 špetky šafránu
- ¼ hrnku vařící vody
- **[1 hrnek rýže Basmati](#)**
- 1 a ¾ hrnku vody
- mořská sůl
- čerstvě mletý pepř

### Příprava:

V malé misce **smícháme šafrán s vařící vodou** a necháme 5 minut vyluhovat. **Opláchneme rýži pod studenou vodou**. Dáme rýži do 1 a ¾ hrnku vody, přidáme šafrán a **přivedeme k varu**. Snížíme teplotu a pomalu vaříme 20 minut, **až se tekutina vstřebá**. Odstavíme a necháme 10 minut přikryté stát.

## Přírodní antidepresiva: Dobromysl obecná

Jak je z názvu bylinky patrné, patří mezi přírodní antidepresiva. **[Dobromysl zahání chmury a přináší nám dobrou náladu](#)**. A taky skvěle chutná. Nejen jako přísada do jídel. **Vyzkoušejte originální bylinné víno**.

### Přírodní antidepresiva: Dobromyslové víno

Do láhve kvalitního bílého vína **přidáme 50 g čerstvých květů dobromysli** a necháme deset dnů

louhovat. Poté **přecedíme přes jemné plátno** a uschováváme v chladu a temnu. **Jedna sklenička po večeri** dokáže zklidnit a navodit příjemné sny.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)