

Depresija je danes glavni razlog za šibko zdravje in nezmožnost za delo po vsem svetu. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije z depresijo živi že več kot 300 milijonov ljudi. Ta huda težava, ki jo nekateri obravnavajo kot duševno motnjo, drugi pa kot bolezen, lahko prizadene vse sloje in starostne skupine prebivalstva, od otrok in najstnikov do odraslih in starostnikov. Za depresijo naj bi vsaj enkrat v življenju zbolel vsak šesti Slovenec, antidepresive pa pri nas jemlje že vsaka tretja ženska. Še pogostejše kakor depresija je pri nas jemanje antidepresivov; lani so v Sloveniji izdali več kakor pol milijona receptov zanje.

Tekst: **EDITA ŽUGELJ**, foto: **ZNS**

TREBA JE POISKATI VZROK!

CELOVITO, UČINKOVITO IN BREZ STRANSKIH UČINKOV

Stem problemom svetovnih razsežnosti se zelo uspešno spopadajo naturopati, je bilo slišati na letošnjem, tretjem naturopatskem kongresu s številnimi uglednimi tujimi predavatelji, ki ga je v Ljubljani pripravilo Združenje naturopatov Slovenije (ZNS). Predsednica združenja Erika Brajnik je poudarila, da bi lahko pri nas uporabo antidepresivov bistveno zmanjšali ter jo nadomestili z učinkovitimi in neškodljivimi naturopatskimi



Erika Brajnik

gre za hormonsko nihanje. Zaradi podobnih vzrokov ženskam diagnosticirajo depresijo tudi po porodu. Pri hormonskem neravnovesju pa lahko zelo učinkovito pomagamo naturopati.«

Pomembni so vzroki!

S tem se strinja tudi Iva Lloyd, zdravnica in diplomirana naturopatinja, predsednica Svetovne naturopatske zveze (WNF) ter ustanoviteljica naturopatske klinike v kanadskem Ontariu: »Epidemija jemanja antidepresivov nastane, ker zdravniki pacientu običajno ne morejo posvetiti dovolj časa,

sredstvi: »Posebej ženskam v menopavzi, ki so pogosto brez energije, razdražljive, slabo spi, ima samomorilne misli, nima teka in se ne pogovarja z drugimi, po navadi dobi antidepresiv, ti pa, mislim, človeka zasvoji. To so stimulansi, ki bi jih morali uporabljati le v skrajni sili.« Zdravnica Iva Lloyd pravi, da je naturopatska obravnava depresije zelo ustrezna, saj obravnava človeka kot celoto, torej tudi s čustvenega vidika, in omogoča številne oblike zdravljenja, pač glede na vzrok in čas nastanka bolezni ter starost osebe. Del terapije zoper depresijo so vedno tudi sprememba prehrane in življenjskega sloga ter dovolj telesne vadbe, za resnično ozdravitev pa je treba najti pravi vzrok.

Po njenem mnenju so glavni vzroki za nastanek depresije pomanjkanje hranil, strupi iz okolja, čustveni šoki, fizične poškodbe (še

posebej, če zanje ni ustreznega poskrbljeno), pomanjkanje čustvene podpore in trdoživosti ter življenjski dejavniki, kakršni so pomanjkanje spanja, slaba telesna drža, premalo gibanja, še posebej v naravi, pomanjkanje sprostitve in veselja v življenju. »Pomanjkanje hranil, še posebej, če smo ga bili deležni že v maternici ali ranem otroštvu, pripomore k nagnjenosti k depresiji, utrujenosti in splošnemu slabemu počutju. Obstaja tudi močna povezava med prehrano ter depresijo in anksioznostjo,« pove predsednica Svetovne naturopatske zveze. »H kronični depresiji pa znatno prispevajo strupi iz okolja, ki povzročajo hormonsko neravnovesje in motnje v delovanju živčnih prenašalcev v možganih.« Iva Lloyd pravi, da se v svoji praksi precej posveča mentalnemu in čustvenemu vidiku zdravja. Že takoj na začetku zdravljenja depresije pacientu posveti dovolj časa, da spozna pravi vzrok za bolezen, in potem



Iva Lloyd

FOTO: SHUTTERSTOCK

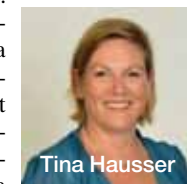
jo skupaj zdravita. Pove še, da se v zadnjem času številne znanstvene raziskave osredotočajo na povezave med depresijo in kroničnimi boleznimi, med njimi tudi rakom. Strokovnjaki prav tako veliko bolj poznajo povezavo med depresijo in hormonskim neravnovesjem ter pomanjkanjem hranil v človekovem telesu. Čustvene težave se pogostejše pojavijo ob življenjskih spremembah, kakršni sta puberteta in menopavza, ko nastanejo

močna hormonska nihanja. Vendar hormoni sami po sebi niso vzrok za depresijo.

Celovita obravnava pomeni celovito terapijo

Tina Hausser, podpredsednica WNF, je nemška naturopatinja, ki živi in dela v Španiji, poučuje tradi-

cionalno kitajsko medicino in naturopatijo v Nemčiji, Španiji in Sloveniji. Pravi, da naturopati pri osebi, ki trpi za depresijo, obravnavajo vse mogoče vzroke: družbene, okoljske, družinske, pa tudi različne življenjske okoliščine. »Glede na najnovejša spoznanja moramo depresijo obravnavati kot celovito in globoko motnjo človekovega zdravja na čustveni, hormonski, nevrološki in energetski ravni. Pri nekaterih vrstah depresije moramo vzeti v zakup tudi genetski dejavnik. Sprožilci za začetek depresivnega stanja ali bolezni so pogosto strah, skrbi zaradi pomanjkanja denarja, izguba ljubljene osebe ...« Ker celovita obravnava pomeni tudi celovito terapijo, pri zdravljenju terapije kombinira – od zelišč, akupunkture, tkivnih soli, Bachovih cvetnih esenc, spagiričnih pripravkov do zelišč tradicionalne kitajske medicine, svetovanja o zdravem slogu življenja in energijskega zdravljenja (na primer reiki).



Tina Hausser

Nevarni sladkor

Luca Speciani je zdravnik in profesor na različnih fakultetah, med drugim je zdravnik in prehranski svetovalec italijanske ultramaratonske ekipe. Napisal je več kakor 20 knjig na temo športa, prehrane in zdravja. Prepričan je, da se proti depresiji lahko uspešno borujemo z ustrežno prehrano in življenjskimi navadami. Depresijo sicer obravnava kot patologijo nadledvične žleze: »Simp-tomi depresije so podobni sindromu čezmernega športnega treniranja, pri katerem prihaja do preobremenjenosti nadledvične žleze, predvsem zaradi pretiranega uživanja sladkorjev in rafinirane moke.



Luca Speciani

Zaradi stresnega življenja potrebujemo veliko stresnega hormona kortizola, ki ga proizvaja nadledvična žleza. Dobro je, da proizvajamo kortizol, vendar moramo imeti tudi dovolj časa, da si po stresni izkušnji opomoremo. Tega pa po navadi nimamo. Razpoložanje si skušamo izboljšati z uživanjem sladke hrane, kar je zelo nevarno. Kajti ko raven sladkorja v krvi pade, spet potrebujemo kortizol. Če smo na robu depresije, lahko s pretirano uporabo sladkorja zapademo v globoko de-

Poklic zdravnika naturopata je priznan v Severni Ameriki, v Evropi pa še ni zakonsko urejen. V nekaterih evropskih državah, npr. v Nemčiji, Švici, na Portugalskem, so naturopati priznani kot zdravniki, zdravniki naravne medicine ali komplementarni terapevti.



vi, ki učinkujejo na centralni živčni sistem, probiotiki delujejo v črevesju. Tako pomagajo tudi pri tvorbi živčnih prenašalcev, ki jih proizvajajo možgani.« Vendar poudarja: »Če si želimo pomagati s probiotiki, poiščimo pomoč zdravnika, farmacevta ali naturopata. Na trgu je veliko probiotikov, le nekaj pa jih dokazano skozi črevesje deluje na možgane. Probiotiki sicer niso nevarni, a če ne izberemo pravega, ne bomo dosegli želenega učinka.« Pravi še, da lahko čustvene in fizične simptome, povezane z depresijo, izboljšajo sevi *Lactobacillus helveticus* R-52 in *Bifidobacterium longum* R-175, med naravnimi izdelki, katerih delovanje prav tako raziskuje, pa so po njenih izkušnjah najbolj učinkoviti zeliščni izvlečki, na primer *Hypericum perforatum*, *Tilia tomentosa* in *Crocus sativus*. Sicer pa Heide De Tognia meni, da sta za preprečevanje in zdravljenje duševnih motenj najpomembnejša ustrezna prehrana in zdravo črevesje.

Žalostni rekord in luč na koncu predora

Po pripovedovanju Noémie Rodrigues, predsednice portugalskega naturopatskega združenja, je stanje v njeni domovini zelo skrb zbujajoče, saj je Portugalska država z največ depresije v Evropi, na svetovni ravni pa se uvrščajo na drugo mesto, takoj za ZDA. »Poglaviti vzrok tega je ekonomska kriza, saj je množica ljudi izgubila službo in dom, ker ne morejo odplačevati posojil. Veliko jih je zato naredilo samomor. Konvencionalna medicina pri tem ne more kaj dosti pomagati, čeprav država porabi ogromno denarja za antidepresive. Po uporabi psihofarmacevtskih sredstev ima Portugalska primat med državami EU. Povečuje se poraba antidepresivov in antipsihotikov, nemirnim otrokom in mladostnikom pa zdravniki pogosto predpisujejo pomirjevala in zdravila proti hiperaktivnosti. Za konvencionalno medicino so psihofarmacevtska sredstva najhitrejša in najpreprostejša pomoč, ki pa le omili simptome, in to kliče po temeljnih spremembah našega zdravstvenega sistema.« Portugalska naturopatinja še pove, da se tudi zato približno štiri



milijone Portugalcev že zdravi pri naturopatih in drugih zdravilcih, število se iz leta v leto še povečuje. Na Portugalskem so naturopatija in njene veje (fitoterapija, osteopatija, akupunktura, kiropraktika, tradicionalna kitajska medicina in homeopatija) zakonsko urejene. ■

presijo. Kadar smo izčrpani, potrebujemo počitek, veliko spanja, dobro hrano, gibanje in čiste misli, do katerih pridemo s psihoterapijo ali meditacijo.« Speciani dodaja, da je številnim ljudem pomagal postopno opustiti antidepresive, in zaživel so novo življenje, brez tovrstne zasvojenosti. Svetuje izogibanje vsem vrstam stimulansov, tudi naravnim.

Nad depresijo s pravimi probiotiki

Heide De Togni je italijanska farmacevtka in raziskovalka črevesne mikroflore ter njenega vpliva na zdravje. Pravi, da je depresija dokazano povezana z zdravjem črevesja, ki kot naši »drugi možgani« deluje zelo podobno kakor centralni živčni sistem:

»V zadnjih desetih letih se vse bolj potrjuje povezava med mikrobioto (bakterijami v črevesju) in razpoloženjem, tudi anksioznostjo in depresijo. Stanje črevesja je bistvenega pomena za duševno zdravje, za psihološko zaznavo bolečine in neločljiva. Pri uravnavanju kortizola in premagovanju stresa zelo učinkovito pomagajo probiotiki,« poudarja Heide De Togni. Po njenem mnenju je eden največjih prebojev pri zdravljenju depresije in tovrstnih motenj odkritje dvosmerne povezave med črevesjem in možgani, ta nadzoruje stresorje (dejavnike, ki izzovejo stresni odziv). »Da bi dosegli odziv v možganih, najprej delujemo na črevesje. V nasprotju z antidepresi-



Heide De Togni



zarja POMAGAJ SI SAM

Zaradi velikega povpraševanja po izvodih posebne izdaje POMAGAJ SI SAM, ki so izšle v preteklih dveh letih, vam omogočamo naročilo posameznih izvodov ali kompleta revij s **50-odstotnim popustom** in stroški poštne.

Naročite prejšnje izdaje revije

Za naročilo pokličite ob delavnikih od 8. do 16. ure: 01/5880 363, pišite na narocnine@media24.si.