

Depresyon için 6 Bitki ve Takviyeler

Depresyon için alternatif çareler

Takipçilerim/Okurlarım için faydalı olduğunu düşündüğüm ürünleri dahil ediyorum.

ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), depresyon tedavisi için bir dizi antidepresan ilacı onaylamıştır. Antidepresanları ilk tercih olarak kullanmak şartıyla bazı takviyeleri kullanabilirsiniz. Bu uyarıya rağmen, bu ilaçlardan birini almayı tercih etmiyorsanız, tedaviniz için belki (?) faydalı olabilecek başka seçenekleriniz bulunmaktadır.

Bazı insanlar semptomlarından kurtulmak için şifalı otlara ve doğal ilaçlara başvururlar. Bu takviyelerin çoğu, yüzyıllardır halk tedavisi ve alternatif tedaviler olarak tıbbi olarak kullanılmıştır. Günümüzde birçok bitki, kronik üzüntü veya umutsuzluk duyguları yaşayan insanlar için ruh hali artırıcı olarak pazarlanmaktadır.

Çalışmalar, bitkilerin depresyon tedavisi için faydalarını izlemeye çalışmış. hafif ve orta derecede depresyon yaşadığınızda ruh halinizi iyileştirmeye yardımcı olabilecek birkaç bitkiyi kullanmak üzere değerlendirebilirsiniz.

1. Sarı kantaron

St. John's wort, Avrupa, Batı Asya ve Kuzey Afrika'ya özgü bir bitkidir. Avrupalılar genellikle St. John's wort'u depresyonu tedavi etmenin bir yolu olarak alırlar, ancak FDA bitkinin bu durumu tedavi etmesini onaylamamıştır.

Sarı kantaron almak vücuttaki serotonin miktarının artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Depresyonu olan kişilerin beyinde genellikle düşük olduğundan, serotonin iyi hissettiren bir kimyasaldır. Antidepresanların bir kısmı, beyindeki serotonin miktarını artırarak çalışır.

Ulusal Sağlık Enstitüleri'ne (NIH) göre, St. John's wort, etkileri her iki şekilde de kesin olarak kanıtlanamamış olsa da, daha hafif depresyon türlerine yardımcı olabilir. St. John's wort ile ilgili 29 çalışmanın 2008 yılında gözden geçirilmesi, bitkinin hafif ila orta dereceli depresyon tedavisinde antidepresanlar kadar etkili olduğunu, ancak daha az yan etkiye neden olduğunu bulmuştur. Öte yandan, NIH'nin Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünleştirici Sağlık Merkezi, depresyon tedavisi için bir plasebodan daha iyi olmadığını bulan iki ayrı çalışmaya sponsor olmuştur.

St. John's wort'un birçok ilaçla etkileşime girdiğini unutmamak önemlidir. Bu özellikle kan sulandırıcılar, doğum kontrol hapları ve kemoterapi ilaçları için geçerlidir. Bu bitkiyi almadan önce daima doktorunuza danışın.

2. Omega-3 yağ asitleri

Omega-3 yağ asitleri, somon, alabalık ve sardalya gibi balıklarda bulunan sağlıklı bir yağ türüdür. Takviye şeklinde bulunurlar ve bazen balık yağı kapsülleri olarak adlandırılırlar. Mayo Clinic'e göre, araştırmacılar, balık yağı takviyelerinde bulunan iki beyin kimyasalının düşük seviyelerine sahip kişilerin depresyon riskinin artabileceğini bulmuşlardır. Her ikisi de omega-3 yağ asitleri olan daha yüksek bir DHA / EPA oranı elde etmek idealdir.

Omega-3 yağ asitleri elde etmek için balık yağı takviyeleri almanın yanı sıra, yediğiniz balık miktarını da artırabilirsiniz. *Haftada üç kez balık yemek, takviye yardımı olmadan omega-3 yağ asitlerinizi artırabilirsiniz.*

Bazı balıkların yüksek cıva seviyelerine sahip olabileceğini unutmayın. Bunlar arasında kılıç balığı, kiremit balığı, kral uskumru ve köpekbalığı bulunur. Bunlardan, hafif konserve ton balığı, somon, tatlı su alabalığı ve sardalya gibi düşük cıva seviyesine sahip balıklar lehine kaçının.

3. Safran

Safran, iris ailesinden bir çiçek olan çiğdem'in kurutulmuş kısmından elde edilen bir baharattır. Alternative Medicine Review dergisindeki bir araştırmaya göre, safran stigması (çiçekteki karpelin ucu veya çubuk benzeri sap) almanın hafif ila orta dereceli depresyon tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir.

4. SAM-e

SAM-e, S-adenosilmetiyoninin kısaltmasıdır. Bu takviye, vücudun doğal ruh halini yükselten kimyasallarının sentetik bir formu olarak hareket etmek üzere tasarlanmıştır. Mayo Clinic'e göre SAM-e, Amerika Birleşik Devletleri'nde bir takviye olarak kabul edilirken, FDA (Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi) bunu bir ilaç olarak görmemektedir.

SAM-e'yi antidepresanlarla birlikte almamalısınız. Ayrıca SAM-e'nin çok fazla alırsanız mide rahatsızlığı ve kabızlık gibi sağlık sorunlarına neden olabileceğini de bilmelisiniz.

5. Folat

Düşük seviyelerde folik asit (folatın sentetik formu) ve depresyon arasında bir bağlantı olabilir. 500 mikrogram folik asit almak, diğer antidepresan ilaçların etkinliğini arttırmakla ilişkilendirilmiştir.

Folat seviyenizi artırmanın bir yolu, günlük folat açısından zengin yiyecekler tüketmektir. Bunlar arasında fasulye, mercimek, zenginleştirilmiş tahıllar, koyu yapraklı yeşillikler, ayçiçeği tohumları ve avokado bulunur.

6. Çinko

Çinko, öğrenme ve davranış gibi zihinsel işlevlerle bağlantılı bir besindir. Biyolojik Psikiyatri Dergisi'ndeki bir analize göre, düşük kan çinko seviyeleri depresyon ile ilişkilidir.

Nutrition Neuroscience'a göre, 12 hafta boyunca günde 25 miligram çinko takviyesi almak, depresyon belirtilerini azaltmaya yardımcı olabilir. Çinko takviyeleri almak, vücuttaki mevcut omega-3 yağ asitlerinin miktarını da artırabilir.

Depresyonu hafiflettiği kanıtlanmayan bitkiler

Sağlıklı gıda/takviye mağazaları, depresyonu tedavi edebilmek için otlar ve takviyeleri pazarlayabilir. Bununla birlikte, BJPsych Advances Dergisi'nde yayınlanan bir incelemeye göre, bu tedavilerin birçoğunun depresyon tedavisinde etkili olduğu gösterilmemiştir. Bunlar aşağıdaki bitkileri içerir:

- Crataegus oxyacantha (alıç)
- Eschscholzia californica (California haşhaş)
- Ginkgo Biloba
- Lavandula angustifolia (lavanta)
- Matricaria recutita (papatya)
- Melissa officinalis (limon otu)
- Passiflora enkarne (maypop veya mor çarkıfelek)
- Piper methysticum (kava)
- Valeriana officinalis (kediotu)

Bunları veya diğer bitkileri kullanmayı seçerseniz, aldığınız herhangi bir ilaçla etkileşime girmediklerinden emin olmak için her zaman önce doktorunuza danışın.

Ayrıca şifalı bitkiler ve takviyelerin FDA tarafından izlenmediğini, bu nedenle saflık veya kalite konusunda endişeler olabileceğini unutmayın. Daima saygın bir kaynaktan satın alın.

Doktorunuzla konuşun!!!

“Bazı şifalı bitkiler ve besin takviyeleri hafif ve orta derecedeki depresyon tedavisinde umut vaat etse de, şiddetli depresyon yaşadığınızda tutarlı veya güvenilir bir seçenek değildir. Sizi şiddetli depresyon belirtilerinden kurtarmanın bir yolu olarak takviyelere güvenmeyin. Depresyon ciddi bir hastalık olabilir. Size uygun bir tedavi planı bulmak için doktorunuzla birlikte çalışın.”

Doç.Dr.Murat Eren ÖZEN
Psikiyatri Uzmanı
ADANA