



ZDRAVÍ A KRÁSA 26. 04. 2010

Zbavte se deprese

Deprese je částečně dědičná, pokud tedy někdo v rodině touto chorobou trpí nebo trpěl, je riziko onemocnění vyšší. Další příčinou jsou poruchy v...

Příčiny deprese

Deprese je částečně dědičná, pokud tedy někdo v rodině touto chorobou trpí nebo trpěl, je riziko onemocnění vyšší. Další příčinou jsou poruchy v mozku, a to nedostatečná tvorba hormonu štěstí serotoninu a hormonu melatoninu. Dalším faktorem při vzniku deprese je výchova. Jestliže jste vyrůstali v pesimisticky laděném rodinném prostředí, snadněji můžete depresi v dospělosti podlehnout. depresi může spustit i nějaká traumatická událost, jako úmrtí blízké osoby, rozvod, nešťastná láska, problémy v práci apod. Rozlišujeme také podzimní nebo zimní deprese, které vznikají nedostatkem venkovního světla a následnou nerovnováhou hormonů serotoninu a melatoninu. Projevují se poruchami spánku, únavou a neovladatelnou chutí na sladké. Důsledkem depresí je také málo času a nebo naopak moc volného času.

Co pomáhá na depresi

Účinným lékem proti depresi je uvolnění a relaxace. Najděte si chvíli pro sebe a odpočívejte, přemýšlejte o pěkných věcech a dýchejte pěkně zhluboka. Chodte více do společnosti, najděte si fajn kamarády, kteří dokážou rozesmát, vyhledávejte vám příjemná prostředí a lidi. Dělejte procházky na čerstvém vzduchu, běžte do přírody. Dále si vyplňte čas tím, že budete přemýšlet o tom, co budete dělat do budoucna. Najděte si nějaký jednoduchý úkol, který není těžké splnit, přinese vám to pocit uspokojení, že jste něco udělali. S takovými úkoly to ale moc nepřehánějte, abyste nebyli příliš přepracovaní a nedošlo k tomu, že se vám deprese zhorší.

Ideálním "zahnačem" depresí je pes. Pořídte si psa!

Důležitou součástí toho, jak předejít depresi, je naděje. Vyhlížejte do budoucna s nadějí,

nepodléhejte obavám a pochybnostem o tom, že by se vám mělo vést špatně, že nemáte čas na sebe apod. Kdyby tomu tak bylo, ten čas si najděte, odpočívajte a přemýšlejte o tom, jak se vše zlepší.

Kupte si oranžové oblečení. Je to barva, která dodává optimismus a rozjasňuje náladu. Jezte oranžové potraviny - meruňky, broskve, pomeranče, mandarinky apod.

A co výživa?

Z hlediska výživy ti "spraví náladu" kyselina listová, vitamin B6, který se vyskytuje v pivovarských kvasnicích, rýži, obilných zrnech, drůbežím mase, avokádu, bramborách a luštěninách. O tento vitamín přicházíte pokud kouříte, berete antikoncepční pilulky a jíte hodně masa. Dále potřebujete vitamin B12, kterého je hodně ve vejcích. Jídla dlouho nevařte, tím se vitaminy skupiny B z potravy ztrácejí. Aminokyselina Tryptofan je potřebná k produkci "hormonu štěstí" serotoninu a obsahují ji brambory, banány, avokádo, ořechy, především kešů, slunečnicová semínka, buráky, čokoláda, pšeničné klíčky, sýry, ovesné vločky.

Bylo zjištěno, že dobrou náladu výrazně ovlivňuje podíl živočišných tuků v našem jídelníčku. Čím více jich je, tím horší je naše nálada. Naopak sladké potraviny s vysokým obsahem uhlohydrátů nám náladu zvedají. Takže pokud máte chuť na čokoládu, klidně si ji dejte..

Vyhnete se zeštíhlovacím dietám s nízkým obsahem uhlohydrátů. Snižují množství serotoninu v mozku a dobrá nálada nás opouští.

Nepoužívejte umělá sladidla, váš nervový systém je z nich zmatený. Tělo dostane signál a čeká na přísun cukru, ten se pak ale nekoná.



TIPY:

- Jezte 3 x týdně rýži
- Denně si dejte dušenou zeleninu
- Jezte méně masa a uzenin, večer žádné maso
- Používejte sezamový olej
- Pijte rakytníkový sirup, obsahuje vitamin B12
- Denně snězte hrst ořechů a na snídani vejce
- Pokud máte chuť na sladké, dejte si kvalitní hořkou čokoládu, namísto bonbónů