

Kako se boriti protiv depresije?

Gospina trava je jedna od najvažnijih biljaka za živčani sustav. Najnovija su istraživanja potvrdila i dokazala da je gospina trava biljno sredstvo umirujućeg i antidepresivnog djelovanja. Njen glavni sastojak hipericin djeluje slično inhibitoru monoaminoooksidaze (MAO) u kemijskim gotovim lijekovima, ali bez ikakvih nuspojava i narkotičkog opojnog učinka na središnji živčani sustav

Život je danas za većinu ljudi prebrz i previše stresan. Mnoge nas stvari opterećuju - od previše posla, obaveza i odgovornosti na radnom mjestu, do puno kućanskih poslova koji nas čekaju kad dođemo kući, preko obaveze oko djece itd. Tome treba pridodati i ostanak bez posla, smrt ili bolest u obitelji, prekid ljubavne veze, razvod braka ili neku drugu stresnu promjenu u životu...

Simptomi i vrste depresije

Gotovo da se podrazumijeva da svatko od nas povremeno može biti tužan, izgubljen i bezvoljan, umoran i neraspoložen - jednom riječju depresivan. Simptomi mogu biti - dulje spavanje no obično, pojačano pušenje, pijenje i uzimanje lijekova, povlačenje u sebe i udaljavanje od drugih, negativno razmišljanje, razdražljivost, gubitak libida pa čak i sklonost suicidu. Depresija se može javiti i nakon poroda, kao **postporođajna depresija** (javlja se kod jedne od 6 trudnoća) te **depresija u menopauzi** (promjene raspoloženja uzrokovane su hormonalnim promjenama i padom estrogena) te **kod starijih osoba koje se osjećaju zanemarenima i zaboravljenima**. Duža terapija čajem i kapima od gospine trave vratit će bolje raspoloženje i volju za životom.

Ne brinite, danas je povremeno biti depresivan sasvim normalna stvar. Možda se trebamo zapitati je li s nama sve u redu ako nismo depresivni u ova teška vremena. Ipak, uz **povremenu lakšu depresiju** koja će proći s prolaskom i razrješenjem one problematične situacije koja je i dovela do nje, postoje i **srednje teški i teški oblici depresije** pa sve do **manične depresije**. Tada je svakako potrebno potražiti pomoć liječnika psihijatra.

Gospina trava idealna za umirenje

Za lakše oblike povremene depresije postoje ljekovite biljke koje nam dokazano mogu pomoći. Prije svega - **gospina trava** - jedna od najvažnijih biljaka za živčani sustav.

Najnovija su istraživanja potvrdila i dokazala da je gospina trava biljno sredstvo umirujućeg i antidepresivnog djelovanja. Njen glavni sastojak **hipericin** djeluje slično inhibitoru monoaminooksidaze (MAO) u kemijskim gotovim lijekovima, ali bez ikakvih nuspojava i narkotičkog opojnog učinka na središnji živčani sustav. Neka istraživanja pokazuju da je hipericin snažniji antidepresiv od nekih farmaceutskih lijekova. Štoviše, njegova je prednost što proizvodi manje neželjenih pratećih pojava.

Gospina trava, ivanovo zelje, pljuslavica ili kantarion, narodna su imena za biljku lat. naziva *Hypericum perforatum*. Kada se cvijet zdrobi među prstima, pušta tamnocrvenu boju zbog hipericina. Cvjeta žuto-sjajnim cvjetovima, a crveni pigment iz cvjetova simbolizira krv sv. Ivana pri odrublivanju njegove glave, jer je biljka u punom cvatu 24. lipnja na dan Svetog Ivana.

Listići, ako se gledaju prema suncu, izgledaju kao da su iglom izbušeni. No, te svijetle točkice nisu rupice, nego žljezdice koje sadrže hipericin - tvar crvene boje. Gospina trava upotrebljava se još od antičkih vremena. Starogrčki liječnik Dioskurid poznavao je tu biljku i propisivao ju kao lijek za rane, jetru, žuč, bubrege i crijeva. Veliki liječnik i reformator medicine Paracelsus napisao je u jednom od svojih djela hvalospjev gospinoj travi kojim opisuje njezino pozitivno djelovanje na depresiju. Danas znamo da sadrži do 0,2 % eteričnog ulja, tanine, pektin, smolu, hipericin, željezo i vitamin C.

Za što je još dobra gospina trava?!

Gospinu travu koristim u obliku čaja, biljne tinkture ili ulja kantariona kod gastritisa, kolitisa, u eksternoj - vanjskoj primjeni - za čišćenje i zatvaranje rana, a naravno najviše u pripremi terapije kod pacijenata s psihovegetativnim smetnjama: nesanicu i depresije, te kod anksioznosti tj. tjeskobe (straha, znemirenosti). Da bi se postigao terapijski učinak i čaj i biljne kapi trebaju se uzimati najmanje 2-3 mjeseca. Ova fitoterapija prava je blagodat prema psihofarmacima koji se redovito propisuju (po mom mišljenju i previše) kao sredstva za smirenje, a ostavljaju za sobom velike posljedice na živčani sustav. Osim toga, uvijek postoji i opasnost od stvaranja ovisnosti.

Čaj sreće i vedrine

Poseban čaj, koji zovem čaj vedrine i sreće, sadrži: gospinu travu, matičnjak, ružmarin, lavandu, borovicu plod.

Svaki dan treba popiti litru mlakog čaja s 50-80 kapi tinkture gospine trave, matičnjaka i borovice. Ovaj čaj će vam pomoći kod depresije, jačati vaš živčani sustav i jednostavno vas „podizati“. Bit ćete vedriji i bolje raspoloženi. Mješavina je ukusna i mogu je koristiti i djeca i odrasli kroz cijeli dan, a bilo bi dobro za sve osobe koje su u

svojoj radnoj sredini izložene stresu i napetosti da za vrijeme pauze popiju ovaj čaj umjesto kave.

Terapija u svakom slučaju traje najmanje 3-6 mjeseci jer se preko noći ne stiže do cilja. Mnogi moji pacijenti s depresijom sada su nasmiješeni i zdravi i bez upotrebe gotovih farmaceutskih lijekova. Uzimali su ih jedno vrijeme, a tada smo ih uspješno i bez ikakvih nuspojava zamijenili ovim biljnim ljekovitim pripravcima. Svi vi koji budete čitali ovaj tekst morate biti svjesni toga da se međusobno razlikujete te da se i terapija koju pripremam razlikuje ovisno o stupnju depresije, prisutnim simptomima i godinama života.

Aromaterapija protiv depresije

Eterična ulja citrusa, jasmina, bergamota uz nešto lavande i melise, osvježavaju i podižu raspoloženje. Nekoliko kapi u kupki, u aroma lampici, na rupčiću, u bademovom ulju za masažu djeluje opuštajuće i umirujuće.

Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec

Botana, specijalizirana trgovina čajeva i biljnih proizvoda

Fitoterapija - savjetovalište - dijetalna prehrana

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728