



Natürliche Heilmittel für leichte Depressionen

Ich habe kürzlich vor einer Versammlung von über 100 Menschen einen Vortrag darüber gehalten, wie man ein glücklicheres und erfüllteres Leben führen kann, und eine der Fragen, die dabei aufkamen, betraf Depressionen. F.

Muss man medizinische Hilfe suchen, wenn man an Depressionen leidet? A. Natürlich sollte man auf jeden Fall Hilfe suchen, wenn man das Gefühl hat, an einer Depression zu leiden. Oft wissen wir nicht, ob die Ursache einer Depression klinisch oder umweltbedingt ist. Wenn die Ursache klinisch ist, ist ein medizinischer Eingriff erforderlich. In einigen Fällen kann ein äußerer Faktor, wie der Verlust der Beziehung, des Kindes, des …



Ich habe kürzlich vor einer Versammlung von über 100 Menschen einen Vortrag darüber gehalten, wie man ein glücklicheres und erfüllteres Leben führen kann, und eine der Fragen, die dabei aufkamen, betraf Depressionen.

F. Muss man medizinische Hilfe suchen, wenn man an

Depressionen leidet?

A. Natürlich sollte man auf jeden Fall Hilfe suchen, wenn man das Gefühl hat, an einer Depression zu leiden. Oft wissen wir nicht, ob die Ursache einer Depression klinisch oder umweltbedingt ist. Wenn die Ursache klinisch ist, ist ein medizinischer Eingriff erforderlich.

In einigen Fällen kann ein äußerer Faktor, wie der Verlust der Beziehung, des Kindes, des Arbeitsplatzes oder der Gesundheit, zu extremer Traurigkeit führen, die, wenn sie nicht rechtzeitig kontrolliert wird, zu Depressionen führt. Es ist daher unbedingt erforderlich, dass wir versuchen, die Person, die extreme Schmerzen/Traurigkeit durchmacht, aus ihrem Elend zu ziehen.

Das Zusammenleben mit einer Person, die Depressionen durchmacht, kann sehr belastend sein, und oft neigen wir zur Selbsterhaltung dazu, ihre Gefühle abzulehnen, indem wir versuchen, ihr zu sagen, dass sie damit aufhören sollen. Für diejenigen von uns, die nicht die gleiche Emotion erleben, ist es unergründlich, wie eine Person so niedergeschlagen sein kann und keinen Spaß fürs Leben hat. Wenn eine solche Situation eintritt, müssen wir eine fürsorgliche Haltung einnehmen, anstatt wertend zu werden.

Oft geraten Menschen in Depressionen, weil sie sich selbst die Schuld für ein bestimmtes Ergebnis geben. Sie haben das Gefühl, wenn sie die Dinge anders gemacht hätten, hätte das bestimmte Ergebnis vermieden werden können. Wut und Schuldgefühle gegenüber sich selbst führen zu Depressionen. Damit diese Situation vermieden werden kann, ist es wichtig, dass auch wir Trauernden die betroffene Person nach Kräften unterstützen.

Ein offenes Ohr und eine unterstützende Haltung wirken Wunder.

Versuchen Sie und bestehen Sie sanft auf einer Art körperlicher

Bewegung. Es hilft, wenn Sie sie beim Übungsprogramm begleiten können. Lange Spaziergänge in der Natur tun Körper und Geist gut. Gehen Sie bewusst und wertschätzend. Versuchen Sie, aus dem Verstand herauszukommen und bringen Sie ein Kind wie Wunder in den Spaziergang. Halten Sie Ausschau nach Schmetterlingen und nehmen Sie den Geruch in der Luft wahr. Atme lang und tief durch und danke deinem Körper dafür, dass er am Leben ist. Regelmäßige Bewegung ist eine der effektivsten und kostengünstigsten Möglichkeiten, um die Stimmung zu verbessern. Bewegung, insbesondere Aerobic, setzt stimmungsaufhellende Chemikalien im Gehirn frei und kann Stresshormone abbauen. Auch wenn eine der besten Möglichkeiten, den Blues zu brechen, darin besteht, jeden Morgen für mindestens 30 Minuten fünf Tage die Woche einen flotten Spaziergang im Freien zu machen, ist es wichtig, dass sie etwas wählen, das ihnen Spaß macht und bei dem sie bleiben, sei es ins Fitnessstudio gehen, sich für Tanzkurse anmelden, Tennis spielen oder im Garten arbeiten.

Der zusätzliche Vorteil von Morgenspaziergängen ist, dass sie genügend Sonnenlicht bekommen, was sich als wirksam für saisonale Stimmungsschwankungen erwiesen hat, die in den dunkleren Wintermonaten auftreten. Licht am Morgen hilft dem Schlaf-Wach-Zyklus des Körpers, richtig zu funktionieren. Die Produktion von Serotonin, einer Gehirnchemikalie, die unsere Stimmung beeinflusst, wird morgens durch Lichteinwirkung aktiviert.

Binden Sie sie in verschiedene Aktivitäten ein; Nehmen Sie sie für leichte Filme / Komödien / Konzerte heraus.

Fügen Sie ihren Nahrungsergänzungsmitteln Omega-3-Fettsäuren und Johanniskraut hinzu. Omega-3-Fettsäuren sind eine Art gutes Fett, das für eine normale Gehirnfunktion benötigt wird. Unser Körper kann Omega-3-Fettsäuren nicht selbst herstellen, also müssen wir sie über unsere Ernährung aufnehmen. Studien haben Depressionen mit einer geringen Nahrungsaufnahme von

Omega-3-Fettsäuren in Verbindung gebracht.

Das Kraut Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) wird seit langem in der Volksmedizin bei Traurigkeit, Sorge, Nervosität und Schlafstörungen eingesetzt. Heute deuten die Ergebnisse von über 20 klinischen Studien darauf hin, dass Johanniskraut bei leichter bis mittelschwerer Depression besser wirkt als ein Placebo und genauso wirksam ist wie Antidepressiva, mit weniger Nebenwirkungen. Studien deuten darauf hin, dass Johanniskraut bei schweren Depressionen nicht wirksam ist. Es ist in Reformhäusern, Drogerien und online in Form von Kapseln, Tabletten, Flüssigextrakten oder Tee erhältlich.

Johanniskraut kann 4 bis 6 Wochen brauchen, um die volle Wirkung zu bemerken. Nebenwirkungen können Schwindel, Mundtrockenheit, Verdauungsstörungen und Müdigkeit sein. Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit, daher sollte besonders darauf geachtet werden, Haut und Augen vor Sonnenlicht zu schützen. Obwohl Johanniskraut bei alleiniger Einnahme einigermaßen sicher zu sein scheint, kann es die Wirksamkeit von verschreibungspflichtigen und rezeptfreien Arzneimitteln wie Antidepressiva, Arzneimitteln zur Behandlung von HIV-Infektionen und AIDS sowie Arzneimitteln zur Verhinderung der Organabstoßung bei Transplantationspatienten beeinträchtigen, und orale Kontrazeptiva.

Johanniskraut wird nicht für schwangere oder stillende Frauen, Kinder oder Menschen mit bipolaren Störungen, Leber- oder Nierenerkrankungen empfohlen. Auch Magnesium und Vitamin B6 sind natürliche Stimmungsaufheller.

Schaffen Sie eine Atmosphäre der Freude und des Glücks, aber ich verstehe, dass dies in einigen Fällen extremer Verluste möglicherweise nicht möglich ist. Was ich empfehle, ist sanfte Musik und eine Art Aroma (Lavendel, Jasmin, Rose und Muskatellersalbei haben sich als vorteilhaft erwiesen) an ihrem Wohnort. Bestimmte musikalische Frequenzen, insbesondere

Mantras, haben eine sehr erhebende Wirkung.

Denken Sie immer daran, dass eine Person, die wirklich depressiv ist, eine qualifizierte Person aufsuchen muss. Dies sind nur einige Dinge, die wir tun können, um unseren Lieben zu helfen, aus extremer Traurigkeit oder Schmerzen herauszukommen, die durch einen äußeren Faktor verursacht wurden.

Liebe/Glück/Glück

Shveitta Sethi Sharma

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki