

Gewürze für Depressionen - Sie können Ihre Stimmung wirklich aufpeppen

Einige Gewürze wie Safran, Salbei, Kardamom und Chilischoten haben bekanntermaßen spezifische antidepressive Wirkungen. während andere indirekt arbeiten, indem sie die allgemeine Gesundheit des Einzelnen verbessern. Allgemeine Wirkungen von Gewürzen Gewürze haben die höchste antioxidative Aktivität aller Lebensmittelarten, einschließlich Obst und Gemüse (American Journal of Clinical Nutrition 2006). Antioxidantien sind sehr wichtig, um Schäden durch freie Radikale entgegenzuwirken, die wiederum viele degenerative Krankheiten verschlimmern oder verursachen können. Alle chronischen degenerativen Erkrankungen sind mit Schäden durch freie Radikale und einer erhöhten Inzidenz von Depressionen verbunden. Daher hilft die Vorbeugung oder Behandlung durch den Verzehr von antioxidantienreichen Lebensmitteln wie Gewürzen auch, das Auftreten …



Salbei

Einige Gewürze wie Safran, Salbei, Kardamom und Chilischoten haben bekanntermaßen spezifische antidepressive Wirkungen. während andere indirekt arbeiten, indem sie die allgemeine Gesundheit des Einzelnen verbessern.

Allgemeine Wirkungen von Gewürzen

Gewürze haben die höchste antioxidative Aktivität aller Lebensmittelarten, einschließlich Obst und Gemüse (American Journal of Clinical Nutrition 2006). Antioxidantien sind sehr wichtig, um Schäden durch freie Radikale entgegenzuwirken, die wiederum viele degenerative Krankheiten verschlimmern oder verursachen können.

Alle chronischen degenerativen Erkrankungen sind mit Schäden durch freie Radikale und einer erhöhten Inzidenz von Depressionen verbunden. Daher hilft die Vorbeugung oder Behandlung durch den Verzehr von antioxidantienreichen Lebensmitteln wie Gewürzen auch, das Auftreten von Depressionen zu verringern.

Safran

Seit Jahrhunderten wird Safran zur Behandlung von Depressionen in traditionellen persischen medizinischen Systemen verwendet.

Kürzlich haben mehrere klinische Studien gezeigt, dass dieses gelbe Gewürz bei der Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen tatsächlich genauso wirksam ist wie viele unserer derzeitigen Antidepressiva.

Die erste davon war eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie, in der Patienten mit Depressionen sechs Wochen lang täglich 30 mg Safranextrakt verabreicht wurden. Am Ende dieses Zeitraums hatte sich die Depression in der

Behandlungsgruppe weitaus stärker verbessert als in der Placebogruppe.

In zwei anderen klinischen Studien wurden depressive Patienten, die Safran einnahmen, mit denen verglichen, die zwei häufig verschriebene Antidepressiva einnahmen, Imipramin und Fluoxetin (Prozac). In beiden Studien wurde festgestellt, dass Safran mindestens so wirksam ist wie die beiden modernen Medikamente. Ein wichtiger Bonus war, dass bei den Patienten, die Safran einnahmen, keine Nebenwirkungen beobachtet wurden.

Peperoni

Chilis haben auch stimmungserhöhende Effekte. Sie stimulieren eine bestimmte Art von Schmerzrezeptor (TRPV1) an sensorischen Nervenenden. Wenn diese Nerven stimuliert werden, signalisieren sie dem Gehirn, Chemikalien, sogenannte Endorphine, freizusetzen. Endorphine stimulieren wiederum die Freisetzung der Gehirnchemikalie Dopamin, die wiederum als Stimmungsaufheller wirkt und Depressionen lindert.

Viele moderne Antidepressiva wirken auch, indem sie den Dopaminspiegel im Gehirn erhöhen.

Salbei

Eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie hat gezeigt, dass Salbei Angstzustände reduziert und die Stimmung steigert. Es ist seit mehreren Jahren bekannt, dass Verbindungen in diesem Gewürz die Cholinesterase hemmen, ein Enzym, das eng an der Übertragung von Signalen über Nervensynapsen beteiligt ist.

Salbei hat den zusätzlichen Vorteil, das Gedächtnis zu verbessern.

Kardamom

Kardamom wird seit Tausenden von Jahren von traditionellen Ayurveda-Praktikern zur Behandlung von Depressionen in Indien verwendet. Obwohl es keine klinischen Studien gibt, die die Verwendung dieses Gewürzs zur Behandlung von Depressionen belegen, gibt es biochemische Gründe, die einen Hinweis darauf geben, warum es wirksam ist.

Wie bei anderen Organen ist das Gehirn Toxinen, Schäden durch freie Radikale und anderen Umwelt- und genetischen Beleidigungen ausgesetzt. Altern und Schäden durch Umwelteinflüsse können die Neigung zur Entwicklung von Depressionen verstärken. Diese Anfälligkeit kann jedoch verringert werden, indem eines oder mehrere der Gewürze verwendet werden, von denen bekannt ist, dass sie antidepressive Eigenschaften haben. Darüber hinaus sollte die Ernährung eine Vielzahl anderer Gewürze enthalten, von denen die meisten neuroprotektive Phytonährstoffe enthalten. Einige davon haben möglicherweise auch noch zu entdeckende stimmungserhöhende Eigenschaften.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki