

Bylinkami proti depresím

Slunečního svitu je venku stále málo a nám mohou začít docházet duševní síly i dobrá nálada. Naštěstí pro nás si příroda i v tuto dobu připravila spoustu svých produktů, z nichž některé dokáží léčit i depresi diagnostikovanou lékařem – a stát se plnohodnotnou náhražkou léčiv. Jaké byliny jsou v tomto směru nejlepší, vám prozradíme na následujících stránkách.

Praktické návody

Příčiny deprese i možnosti její přírodní léčby přiblíží lékař Zbyněk Mlčoch, který sám byliny používá ve své praxi. Poradí i to, jaké vitamíny, látky a rostliny s antidepresivními účinky můžeme využívat. Podle jeho rad můžete vyzkoušet i speciální čaje nebo bylinnou koupel proti depresi. Rady a návody hledejte na stranách 4–7.

Správný jídelníček

Náš duševní stav úzce souvisí s tím, co jíme. Je o tom přesvědčena výživová poradkyně a alternativní terapeutka Hana Lang, která nám popíše fungování střev a poradí, jak si sestavit vhodný jídelníček. Inspirujte se na stranách 8–11.

Přírodní léky

Bylinky, jež pomáhají nejen na mírné chmury, ale i na silnější deprese. Mohou být lékem nebo zajímavým doplňkem. Bazalka, chmel, rozmarýn anebo třeba třezalka či srdečník. Přečtěte si o nich na stranách 12–15.

Pohled psycholožky

Špatná nálada, psychická bolest nebo skutečná deprese? Jaký je mezi nimi rozdíl a jak k nim přistupovat, to vše nám poradí psycholožka Gabriela Dymešová. Zároveň zjistíme, jaké éterické oleje bývají zajímavým doplňkem či přímo náhražkou konvenční léčby. Více na stranách 16–19.

Bachovy květové esence

Energii i dobrou náladu mohou dodat květy a výluhy z rostlin. Jaké jsou pro tento účel nejučinnější, to se dozvíte na stranách 20–22.

