

# ANTIDEPRESIVOS NATURALES

Muchas personas no desean consumir antidepresivos comerciales, ya que temen sus efectos secundarios.

Sin embargo, existen una serie de plantas medicinales, remedios caseros e incluso alimentos, que pueden ayudar a superar este trastorno de una manera sana y natural.



## **Plantas antidepresivas**

A continuación, se presenta una serie de plantas medicinales que se pueden considerar verdaderos antidepresivos naturales y cuya efectividad ha sido comprobada en diversas investigaciones realizadas.

**Hipérico (mejor conocida como hierba de San Juan):** Esta planta se ha empleado tradicionalmente como antiinflamatorio en casos de contusiones y para espasmos musculares y calambres, pero ahora se ha podido determinar que también ayuda a las personas que sufren de depresión leve y hasta resulta positivo a largo plazo para controlar la ansiedad. El hipérico tiene un efecto benéfico similar al de la terapia de luz solar para el tratamiento del desorden afectivo estacional. Por ello, es conveniente empezar a tomarla al final del verano.

**Ginkgo biloba:** Un estudio efectuado en 1993 con un grupo de pacientes de entre 71 y 78 años de edad que no respondía bien a los fármacos antidepresivos, pudo descubrir un notable mejoramiento al suministrarles una dosis de 80 miligramos de extracto de ginkgo biloba tres veces al día.

Esta investigación puso en relieve la importancia del ginkgo biloba para ayudar no sólo a combatir la depresión principalmente resultante de los cambios cerebrales debido al envejecimiento sino también a mejorar la efectividad de los medicamentos antidepresivos. No en vano, el extracto de este árbol aumenta los niveles de serotonina en un 33% según estudios efectuados en ratas.

**Borraja:** El jugo de las hojas frescas de esta planta es útil para combatir la depresión nerviosa. Hay que tomar 10 ml de zumo tres veces al día.

**Albahaca:** Su aceite esencial se emplea en baños (de 5 a 10 gotas) para la depresión, agotamiento nervioso, fatiga, cansancio y melancolía. En aromaterapia se emplea en conjunto con otros aceites esenciales, como el hisopo y la bergamota, para realizar masajes estimulantes y antidepresivos. Se puede comer sus hojas frescas en ensalada.

**Damiana:** Es una planta antidepresiva y es, además, un buen tónico nervioso y para el sistema hormonal masculino. Combina bien con la avena para la depresión. Se recomienda el consumo diario de 20 gramos de hierba en infusión.

### **Alimentos antidepresivos**

En cuanto a los alimentos antidepresivos, podemos mencionar los siguientes:

**Kiwis y cítricos:** Estas frutas, ricas en vitamina C, evitan la sensación de fatiga y el sentimiento de tristeza.

**Leche, yogur, quesos, sepia y calamar.** Al contener calcio, se consideran un elemento imprescindible para el equilibrio anímico. Su carencia provoca sensación de fatiga y excitabilidad. Dosis mínima diaria: 900 miligramos (un vaso de leche contiene 200 ml).

**Verduras frescas de color verde, leguminosas (lentejas, guisantes, habas, judías) y frutos secos.** Estos alimentos contienen hierro el cual resulta esencial para eliminar los síntomas de depresión, ya que su carencia se refleja en falta de ánimo. Dosis diaria: 10 ml. para el hombre y en el caso de la mujer, 18 ml.

**Pescado, plátanos, dátiles, almendras, cacahuetes, semillas de sésamo y calabaza:** Contienen triptófano y fenilamina los cuales son aminoácidos esenciales para que el cerebro produzca serotonina, y dopamina, transmisores que estimulan la actividad física y mental y actúan como antidepresivos naturales.

**Chocolate, avena, germen de trigo, cereales enteros, mariscos, higos secos y nueces** Estos alimentos contienen magnesio que resulta un elemento esencial contra la depresión. Si se toma en suplementos, no deben consumirse durante más de 3 semanas seguidas.

## **Recomendaciones para combatir la depresión de manera natural**

Además de las plantas medicinales y alimentos que se han mencionado, existen ciertas recomendaciones que pueden considerarse pequeñas armas estratégicas que ayudan a luchar contra el estado anímico bajo y la tristeza profunda.

- Practicar un deporte o ejercicio físico adecuados a nuestra edad y constitución.
- Hacer pequeños viajes con frecuencia, preferiblemente a lugares donde haya abundancia de agua, sobre todo si se trabaja en un ambiente con sobre carga electromagnética.
- Realizar una hidroterapia de colon para depurar el organismo de toxinas y favorecer la absorción de nutrientes, ya que la toxicidad orgánica es fuente de depresión.
- Visitar con frecuencia a la peluquería y al odontólogo.
- Apuntarse a un curso de programación neurolingüística o de autohipnosis.
- Tomar baños a la temperatura corporal con gotas de aceites esenciales. Albahaca, jazmín, enebro, mandarina, pino y romero son los más recomendables para levantar el ánimo (remedio de aromaterapia)
- Aprender sobre la terapia floral o flores de Bach, ya que las esencias florales bien administradas son de gran eficacia para tratar estados de ánimo bajos e incluso depresiones profundas. Son especialmente útiles las siguientes: castaño dulce, aulaga, genciana, rosa silvestre, mostaza y remedio rescate del sistema Bach.