

Fitoterapia na jesienną depresję, bezsenność i spadek odporności

Jesień to czas, w którym obserwujemy pojawienie się lub nasilenie już istniejących dolegliwości ze strony układu nerwowego. Niedobór słońca, deszczowe długie wieczory, wietrzne i chłodne dni sprzyjają nadpobudliwości nerwowej, wahaniom nastroju, a także zaburzeniom snu. Od wieków ustalony naturalny rytm snu i czuwania, wyznaczany przez słońce, ulega zachwianiu. Szare dni zlewają się z długimi wieczorami. Nasz organizm bardzo szybko reaguje na zewnętrzne czynniki. Kapryśna jesienna aura ma wpływ także na funkcjonowanie układu odpornościowego. To pora, kiedy powinniśmy w szczególny sposób wzmacniać nasz organizm, aby zniwelować skutki niesprzyjających warunków atmosferycznych. Fitoterapia, stosowana profilaktycznie i leczniczo, może uchronić nas przed skutkami jesiennej niepogody. Jak sobie radzić z zaburzeniami nastroju, jesienną depresją podpowiada **dr Małgorzata Horoszkiewicz-Hassan z Działu Informacji Naukowej Europlant PhytoPharm:**

” Każdy z nas jesienią czuje się trochę gorzej. Jeśli wraz ze zmianą pogody zmieniliśmy tryb życia na mniej aktywny, a do tego tę część dnia, podczas której jest jeszcze trochę światła spędzamy w biurze, czas pomyśleć o wsparciu naszego organizmu. Jeśli czujemy się naprawdę źle warto odwiedzić lekarza. Każdy zaś może skorzystać z dobrodziejstw natury zawartych w lekach roślinnych wspomagających układ nerwowy. Fitoterapia to skuteczna i bezpieczna metoda, łagodna dla organizmu i nieprowadząca do uzależnień. Uspakajająco działa ziele męczennicy i liść melisy. Antydepresyjnie działa etanolowy wyciąg z dziurawca, należy jednak pamiętać – zwłaszcza w przypadku preparatów zawierających dziurawiec - aby skonsultować się z lekarzem w sprawie jego przyjmowania, zwłaszcza gdy przyjmujemy jakiegokolwiek inne leki.”

Jesienne smutki

Depresja sezonowa, zwana inaczej sezonowym zaburzeniem afektywnym (ang. SAD seasonal affective disorder), najczęściej występuje w okresie jesienno-zimowym. Pierwsze symptomy mogą być dla nas odczuwalne już w październiku. Wiąże się to z brakiem światła słonecznego, które stymuluje docieranie impulsów nerwowych do struktur mózgowia - szyszynki i podwzgórza. Impulsy nerwowe wspomagają wydzielanie hormonów, a te wpływają na nastrój człowieka. W efekcie niedobór światła, poprzez wpływ na zmniejszenie produkcji tych substancji, stanowi przyczynę spadku formy psychicznej. Czujemy się zmęczeni i bardziej senni. Stajemy się bardziej nerwowi, w niektórych sytuacjach reagujemy zbyt gwałtownie. Inne objawy depresji sezonowej to obniżona aktywność, uczucie smutku, niepokoju oraz niechęć do pracy. Brak naturalnego światła wpływa również na zwiększoną produkcję melatoniny - hormonu, którego nadmiar sprawia, że jesteśmy ospali i apatyczni. Wszystko widzimy w czarnych barwach. Pesymistycznie patrzymy na teraźniejszość i przyszłość. Pomimo, że na zaburzenia depresyjne cierpią cztery razy częściej kobiety, w różnym stopniu dotyka to każdego z nas. Statystyki mówią, że to właśnie jesienią wzrasta liczba popełnianych samobójstw. Nie możemy zatem bagatelizować tego zjawiska - z jesienną chandrą należy walczyć.

Sen nocy jesiennej

Zaburzenia snu to poważny problem, który dotyka znaczną część populacji. Przyczyny kłopotów ze snem są różnorodne i nie zawsze można je jednoznacznie określić. Wśród nich wymienia się: stres, przepracowanie, infekcje, depresję i stany lękowe, nadużywanie alkoholu, nikotyny, kawy lub narkotyków, problemy psychiczne. Coraz częstszym zjawiskiem jest tzw. syndrom „bezsensowności jesiennej nocy”. Na zaburzenia snu cierpią zarówno młodzi, aktywni zawodowo ludzie (przyczyną najczęściej jest stres związany z pracą), jak i ludzie starsi, u których wraz z wiekiem pojawiają się różnego rodzaju zaburzenia funkcjonowania organizmu. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak duże znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego ma odpowiednio długi (co najmniej 7 godzin na dobę) sen. Należy o tym pamiętać, szczególnie jesienią, kiedy łatwo ulega zaburzeniu nasz naturalny rytm funkcjonowania.

Według ostatnich badań przeprowadzonych przez Jobpilot/Monster wśród 24,224 pracowników z Europy i Stanów Zjednoczonych, ponad połowa ankietowanych twierdzi, że myśl o nadchodzącym tygodniu przeszkadza w zasypianiu w niedzielę w nocy. Z badanej grupy ponad połowa ma problem z zasypianiem, z czego 42% osób regularnie, a 17% parę razy w miesiącu.

Bezpieczną i skuteczną pomoc w dolegliwościach ze strony układu nerwowego niesie fitoterapia wykorzystująca leczniczą moc melisy, męczennicy i dziurawca. Należy jednak pamiętać, że - pomimo niesprzyjających warunków - nie powinniśmy rezygnować ze spacerów, starać się utrzymywać zróżnicowaną dietę i... nie zapominać o przyjemnościach, które mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego.

Fitoterapia w zaburzeniach odporności

Spadek odporności pojawia się niepostrzeżenie, trudno jednoznacznie ustalić jego początek. Odczuwamy dopiero jego skutki, a jednym z pierwszych objawów może być ostra infekcja dróg oddechowych. Układ immunologiczny, odpowiedzialny za odporność naszego organizmu, szczególnie w okresie jesiennym jest narażony na działanie niesprzyjających czynników zewnętrznych. Zmienna pogoda, nagły spadek temperatur po okresie upałów, deszcze, wiatr, to warunki atmosferyczne odpowiedzialne za wzrost zachorowań na infekcje wirusowe i bakteryjne. Duża liczba infekcji sprzyja dalszemu rozprzestrzenianiu się chorób prowadząc do epidemii. Dodatkowym czynnikiem niekorzystnie wpływającym na nasze siły witalne jest stres związany z powrotem do szkoły i pracy, dieta, która nie obfituje w tyle witamin i minerałów, co latem, a także mniejsza aktywność fizyczna. Jesienią w szczególności powinniśmy wzmacniać system odpornościowy stosując profilaktycznie lub pomocniczo podczas leczenia leki roślinne, które łagodnie modelują układ odpornościowy i wzmacniają jego wydolność – np. sok z ziela jeżówki purpurowej pozytywnie wpływa na wpływ układu immunologicznego organizmu wzmacniając jego odporność i łagodząc objawy infekcji.