

Fytomedicinsk behandling av depression

Ordet ”depression” antyder på att man är nedtryckt.

Om man ser till den tidiga betydelsen av ordet så var det själen som var nedtryckt och det är väl ungefär som vi upplever det även idag oavsett om vi använder ordet ”själ” eller inte.

Vi har alla en psykologisk (och spirituell/andlig) process där vi drivs till att utvecklas som personer. I det innefattar att utveckla olika förmågor som behövs för överlevnads skull.

Förmågorna hålls igång och utvecklas iom att vi har olika känslomässiga behov (ex sociala behov).

Man kan se på det på lite olika sätt men i stort handlar det som att vi har våra behov och våra känslor för att överleva som individer, som flock, som art och som del av vår värld.

I samma grad som den processen flyter på så känner vi oss delaktiga i livet och mår bra.

Om processen hålls tillbaka så stagnerar flödet och vi blir nedstämda. Något känns fel.

Vi behöver vara ärliga och tydliga mot oss själva för att skapa klarhet och orka sätta fart på processen i önskad riktning. Ju längre vi väntar desto svårare blir det att få klarhet och t.o.m svårare att förstå vad det är vi behöver.

Där behöver vi många gånger bolla saker och ting med andra människor (spegla oss) för att förstå och komma loss. Det är en del i att tillhöra en flocklevande art.

När man har en depression är man långvarigt nedstämd.

De sakerna som man tidigare blev glad över lockar inte lika mycket som vanligt. Allt tycks vara täckt av en dimma.

Depression leder ofta till att de kognitiva förmågorna försämras.

Sömnen förändras ofta (man sover nämnvärt mer eller mindre än vanligt), liksom aptiten.

Inom sjukvården är läkemedelsbehandling nästan alltid det första som erbjuds till på vuxna människor med depression.

Ibland kan man även få terapeutiska samtal eller liknande behandling.

Skillnaden på att äta antidepressiva läkemedel och att äta näring som behövs vid produktionen av neuro-hormoner

Med antidepressiva läkemedel syftar man i första hand på läkemedel som har en tvingande påverkan på signalsubstanser/neuro-hormoner i hjärnan.

Det vanligaste är att man börjar med läkemedel som påverkar serotoninhalten. Ibland ger man istället eller också läkemedel som påverkar dopamin-halten och noradrenalin-halten.

Läkemedlen kan påverka halten på olika sätt, exempelvis genom att hindra återupptaget eller rent av att öka produktionen. Gemensamt är att verkan är forcerande, dvs att halten påverkas oavsett om den verkligen är för liten eller inte i förhållande till de andra signalsubstanserna.

Läkaren vet inte om patienten i fråga har för lite av någon signalsubstans/något neuro-hormon och i sådana fall vilket. Man testar sig fram och det är vanligt att patienten får prova olika preparat till man hittar något som verkar lindra depressionen och inte ger allt för stora biverkningar.

Den andra vägen, dvs att se till att få i sig tillräckligt mycket av den näring som kroppen behöver för att producera signalsubstanserna, är ett sätt att ge kroppen möjlighet/bra förutsättningar. Om kroppen inte tycker att den behöver mer av ex dopamin så kommer den använda mineralerna, aminosyrorna osv till något helt annat istället.

Örter

För utom det självklara, som att äta bra, motionera, ta hand om sig själv och försöka förstå sig på sig själv så finns det örter som kan underlätta och på så vis öka kraft och ork att ta hand om sig själv.

Iom att man ofta är dimmig i tanken och kraftlös när man är deprimerad så är det en god ide att se efter om man hittar en adaptogen ört som passar individen bra.

Till det kan det bli aktuellt att hitta en ört som lindrar ev problem som tenderar att hålla kvar personen i depression. Det kan vara sömnproblem, problem med mycket oro (oron finns ju där av en anledning men ibland kan man behöva lite distans för att ta reda på vad man egentligen är orolig över).

Adaptogener

Astragalus, Bupleurum, Damiana, Dong Quai, Fo Ti, Ginseng, Gotu Kola, Lakrits, Maca, Rehmannia, Rosenrot, Rysk Rot, Sarsaparilla, Schizandra, Withania

Vid ångest/ stark oro:

Agnus Castus, Citronmeliss, Ginkgo, Griffonia, Havre, Hjärtstill, Humle, Järnört, Kamomill, Kava Kava*, Lavendel, Lind, Läkebetonika, Passiflora, Valeriana

Allmänt lugnande

Amerikansk Frossört, Citronmeliss, Griffonia, Gullviva, Havre, Hjärtstill, Isop, Johannesört, Järnört, Kava Kava, Lavendel, Lind, Ljung, Lobelia*, Matlumner, Passiflora, Silverax, Valeriana, Withania

Depression: Damiana, Ginkgo, Ginseng, Griffonia, Havre, Johannesört, Järnört, Kola, Maca, Rosmarin, Schizandra, Silverax

Dålig sömn:

Amerikansk Frossört, Fo Ti, Ginseng, Gotu Kola, Griffonia, Gullviva, Hjärtstill, Humle, Järnört, Kamomill, Lavendel, Ljung, Kava Kava*, Lind, Passiflora, Schizandra, Silverax, Valeriana, Withania

Trötthet på dagtid:

Amerikansk Frossört, Catuaba, Damiana, Fo Ti, Ginseng, Gotu Kola, Griffonia, Ingefära, Järnört, Kola, Lakrits, Maca, Rosenrot, Schizandra, Rysk Rot, Tång

* Kava Kava och Lobelia finns knappast att få tag på som örtextrakt i Sverige längre. Lobelia odlas dock flitigt i balkonglådor och i trädgårdar. Fröna finns i vanliga matvarubutiker innan och under odlingssäsong.