



**М. Василенко**

# **ПРИРОДНЫЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ**

16+

# Михаил Василенко

# Природные антидепрессанты

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34463182](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34463182)*

*SelfPub; 2022*

*ISBN 978-5-532-12088-4*

## Аннотация

Наверняка многим из вас знакома ситуация, когда все валится из рук; когда то, что раньше радовало, – раздражает; когда то, что доставляло удовольствие, – буквально бесит; когда нет желания общаться ни с друзьями, ни с любимыми. Диагноз очевиден: депрессия на фоне участвовавших стрессовых ситуаций. Однако не спешите бежать к неврологу, которому придется выворачивать душу наизнанку. Попробуйте лучше научиться управлять своими эмоциями самостоятельно, а успокоение искать не во вредных таблетках с множеством побочных эффектов, а в растительных антидепрессантах, отвары и настои из которых можно приготовить дома с помощью этой книги. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Михаил Василенко

## Природные антидепрессанты

### Введение

Если вам в руки попала эта небольшая книга, то, скорее всего, в вашем сознании гнездятся мрачные мысли о том, что с вами что-то не так... Точнее, не так, как раньше.

Диагноз себе вы, вне всякого сомнения, уже тоже поставили – депрессия на фоне стресса!

О, этот модный и такой местами расплывчатый термин, который лидирует в рейтинге современных недугов вот уже пару десятков лет.

Почему расплывчатый? Да потому, что под этот распространенный диагноз нашего времени многие пытаются определить даже самую обычную хандру, ну, к примеру, от наступления осени.

На самом деле стресс, если он имеет серьезные причины возникновения и веские предпосылки прогрессирования, – вещь достаточно неприятная и лечить его нужно у специалистов.

А вот если ваша депрессия или, попросту говоря, сезонная хандра связана с какими-то мелкими досадными непри-

ятностями, незначительными ссорами, легкой размолвкой с любимым, а порой и просто с усталостью или переутомлением, то вы вполне можете справиться с этим состоянием самостоятельно.

Ведь уже давно доказано, что возможности человека безграничны, просто мы не умеем пользоваться ими в полной мере.

Итак, для снятия депрессии в привычной вам комфортной домашней обстановке понадобятся всего три компонента:

- ваше желание как можно скорее выйти из этого состояния;

- природные антидепрессанты – растения и продукты, имеющиеся, скорее всего, у вас дома, но о целительных свойствах которых вы даже не догадываетесь;

- данная книга, которая расскажет вам, что такое стресс, объяснит, каковы причины и факторы его возникновения, подскажет, какие природные средства помогут вам справиться с этой проблемой самостоятельно, предложит рецепты настоек и отваров из природных антидепрессантов.

Настало время попрощаться с вашим мрачным состоянием души и тела и начать радоваться каждому прожитому дню!

И, пожалуйста, не откладывайте это на ближайший понедельник – начните прямо сейчас!

Не пройдет и недели, как краски мира вокруг вас станут

ярче, взгляды окружающих – доброжелательнее, а состояние вашей собственной души – светлее!

## **Все о стрессе**

### **Что такое стресс**

Для начала давайте разберемся, что же такое стресс. Ученые определяют это понятие следующим образом: стресс – это состояние повышенного напряжения организма, возникающее в качестве защитной реакции на различные неблагоприятные факторы, к которым относятся психологические и физические травмы различной степени тяжести, голод, холод и т. п. В наш суматошный век гигантских скоростей, природных катаклизмов, экологических катастроф, изменения климата, экономических кризисов и сложных личностных взаимоотношений стресс, к сожалению, стал достаточно распространенным явлением.

### ***Это интересно!***

*Ученые утверждают, что стресс является частью эволюционного процесса. Он необходим для выживания, так как на время повышает работоспособность и усиливает мозговую активность.*

Стремясь к карьерному успеху, мы прячем за вежливой улыбкой свои эмоции и переживания, стремимся казаться

сильными и уверенными в своих действиях.

При этом с каждым днем нас одолевают сомнения, нарастает внутреннее напряжение, которое чаще всего проявляется либо в виде отсутствия аппетита, либо в постоянной потребности что-то кушать, либо в бессоннице, либо в сонливости, либо в головной боли, либо в необъяснимой тревоге, депрессии или, наоборот, повышенной активности и раздражительности.

Все это и называется типичными признаками стресса.

## **Какие причины способны вызывать стрессовые состояния**

Если говорить откровенно, то причиной стресса может стать все, что угодно. Это проблемы или сложности на работе, к которым можно отнести и неприятный разговор с руководителем, и срочность выполнения сложного задания, и конфликты или разногласия с кем-то из коллег.

Это и не очень приятные бытовые или психологического характера ситуации, связанные с семейными проблемами, к которым относятся напряженность в отношениях между супругами, измена одного из супругов, проблемы в воспитании детей, особенно подростков, конфликтные ситуации с близкими друзьями и т. п.

Список причин, вызывающих стресс, нескончаем и глубоко индивидуален.

Это и переход на новую работу, и смена места проживания, и переезд в другой город или страну, у детей – переход в новую школу, предстоящие экзамены, тестирование, собеседование и пр.

### ***Это интересно!***

*Первые упоминания о стрессах можно встретить еще у Гомера в «Илиаде». Вспомните, как Ахиллес – один из главных героев поэмы – жаловался на эмоциональный упадок и возникающие у него в голове мысли о самоубийстве...*

Также весьма важным фактором возникновения стресса являются свойства натуры каждого из нас, степень чувствительности или «толстокожести», чрезмерное тщеславие, стойкая нетерпимость к чему-либо или кому-либо, повышенное самолюбие, залихватский максимализм в постановке целей и др.

Самой тяжелой причиной является потеря близких людей – это и смерть, и расставание с любимым человеком, с которым многое связывало.

Возможно, многие из вас сейчас удивятся, но причиной стрессов могут служить и радостные перемены в жизни, например предстоящее замужество или известие о беременности.

**Стрессоустойчивость: качество, данное не всем...**

Оказавшись в стрессовой ситуации, мы, разумеется, сразу не бежим к врачам, а пытаемся справиться с ней своими силами.

Кто-то пользуется популярными транквилизаторами, кому-то помогают душеспасительные беседы с друзьями, кто-то подолгу ведет диалог внутри себя с «собой любимым».

Таким образом, каждый из нас борется со стрессом по-разному, в зависимости от своих индивидуальных особенностей и возможностей организма, которые и определяют стрессоустойчивость человека.

### ***Это интересно!***

*Гормон стресса – кортизол – является причиной накопления брюшного жира и расширения отдельных жировых клеток, что может привести к серьезному ожирению.*

Люди, которые не устойчивы к стрессам, характеризуются очень низкой адаптивной способностью к внешним обстоятельствам.

Любая неожиданная, неблагоприятная или незапланированная ситуация, а порой даже просто намек на ее возможное возникновение способны вызвать у них стрессовое состояние. В то время как стрессоустойчивые люди всегда воспринимают различного рода перемены относительно спокойно и обладают способностью собраться и эффективно

действовать в случае возникновения нестабильных или кризисных ситуаций.

У таких сильных людей стресс могут вызвать только очень печальные события, касающиеся их самих или близких.

Практика показывает, что стрессоустойчивые люди выбирают себе профессии, связанные с риском и экстремальными ситуациями.

## **Категории жизненных ситуаций, способные вызывать стресс**

Помимо наших индивидуальных особенностей, определяющих способность самостоятельно справляться со стрессами либо полностью попадать в их власть, немаловажную роль играет то, как мы сами воспринимаем каждую конкретную ситуацию.

Ведь для многих из нас толчком для возникновения стресса может послужить чей-то недоброжелательный взгляд, грубое слово, нетактичный поступок или действие, незапрограммированный результат какого-то события и даже просто затерявшаяся вещь. Поэтому дело не столько в самой ситуации, сколько в нашем отношении к ней.

Давайте попробуем классифицировать различные ситуации, способные повлечь за собой возникновение стресса.

### **Категория 1. Ситуации, которые нам неподвластны**

К ним относятся наш пол и возраст, которые мы не можем изменить; погода, которая меняется вне нашего вмешательства; правительство, курс доллара, пробки на дорогах – ситуации, которые также нам неподвластны.

Потеря близких людей – одна из самых тяжелых жизненных ситуаций. Привычки и характеры наших родственников, коллег, друзей и т. д.

Самым разумным в этих случаях будет принять все это как данность, как строго установленные правила увлекательной игры под названием «Жизнь».

## **Категория 2. Ситуации, которые вызывают стресс только из-за нашей их интерпретации**

Сюда можно отнести тревожные мысли о маловероятных событиях в будущем, создание в мыслях собственных сценариев развития несуществующих событий.

Вспомните хотя бы 2012-й год, когда многие рисовали в мыслях картинки глобальной вселенской катастрофы, накручивая себя и окружающих.

Еще одна типичная ситуация – переживания по поводу прошлых событий, которые мы уже не можем изменить.

И, наконец, самая распространенная ситуация – подозрения в неверности супруга, которые зачастую принимают у многих женщин форму паранойи. Фантазия обурекает на-

столько, что остановить ее просто невозможно, и женщина начинает «вариться» в этом созданном ею самой мире предательства и измены, хотя на самом деле ничего этого в реальности может и вовсе не было.

Попав в подобные ситуации, люди выходят из положения по-разному: одни подавляют эмоции и переживания антидепрессантами, скупая в аптеке все, что советует реклама; другие начинают постоянно и помногу есть; третьи спасаются алкоголем, а кое-кто доходит и до наркотиков.

Есть другая категория людей, которые, как им кажется, справляются с возникшей ситуацией. Они всеми силами стараются изменить свое отношение к случившемуся и принимают его как закономерную реальность, постоянно повторяя про себя *«я не буду думать об этом, я не буду думать об этом...»*.

НО! На самом деле при такой модели восприятия ситуации у этих людей происходит насильное подавление эмоций, которое может привести к весьма негативным последствиям. А они продолжают наивно полагать, что таким образом противостоят стрессу, не подозревая, что подавляемые эмоции имеют обыкновение накапливаться, что в итоге вызывает стойкое ощущение беспокойства, напряжения, постоянные головные боли, нарушение сна и аппетита, сбои в работе сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

### **Категория 3. Ситуации, с которыми нам под силу справиться, на которые мы можем непосредственно влиять**

К такого рода ситуациям можно отнести нехватку времени из-за нерационального его распределения или просто банальной лени; неудачи в переговорах с деловыми партнерами или руководством из-за непродуманности действий и схемы аргументов; неумение ставить и достигать какие-либо жизненные цели из-за желания получить все и сразу, но нежелания учиться способам их достижения. Сюда же могут быть отнесены различные ситуации, касающиеся здоровья: нервозность из-за лишнего веса, высокого или низкого давления, повышенного уровня сахара в крови – иными словами, всего того, что при грамотной постановке цели и способов ее достижения можно самостоятельно скорректировать.

#### ***Это интересно!***

*По результатам исследования, которое проводилось среди 60 тысяч работающих людей, чаще всего депрессиями страдают сиделки и няни (11,3%), далее идут работники общепита (10,3%), третье место занимают врачи (9,6%). Менее всего депрессии подвержены ученые, архитекторы и инженеры (4,3%). Среди безработных этот показатель составил 12,7%.*

Рассмотрев все три категории ситуаций, становится понятным, что в каждом конкретном случае нужно тщательно проанализировать ситуацию, вызвавшую стресс. Вы должны продумать, на какие внешние факторы можно повлиять, что может зависеть конкретно от вас, а в каких случаях нужно прибегнуть к помощи специалиста-психолога, который поможет выработать стратегию поведения, эффективную конкретно для вашей ситуации, подскажет есть ли необходимость в приеме антидепрессантов и окажет психологическую поддержку, дав вам уверенность в собственных силах.

## **От чего зависит стресс и степень его продолжительности**

В этом разделе мы подведем итоги всему вышесказанному и окончательно определим так называемые стрессоры – факторы, вызывающие состояние стресса, и выбор методов избавления от них.

Всем прекрасно знакома популярная фраза психологов: *«Если ты не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней»*.

Она настолько же проста, насколько гениальна!

***Это интересно!***

*Согласно результатам исследований, количество гормона стресса уменьшается при употреблении черного шоколада.*

да. Еще более полезным считается какао, в котором содержатся антиоксиданты – флавоноиды.

То, как человек переживает стресс, прежде всего зависит не от объективных факторов, а от субъективных. Иными словами, от психотипа самого человека, особенностей его характера и степени эмоциональности, от того, как он сам оценивает сложившуюся стрессовую ситуацию и определяет уверенность в своих силах для победы над ней либо расписывается в полной своей беспомощности.

Причиной, вызвавшей стресс, может стать любая неожиданность, которая нарушила привычное течение жизни. Что важно запомнить: суть самой ситуации в данном случае не столь важна, гораздо важнее субъективное отношение самого человека к ней.

Факторы, вызывающие состояние стресса, – стрессоры – могут носить как физиологический, так и психологический характер.

К *физиологическим стрессорам* можно отнести чрезмерные физические нагрузки, недомогания, связанные с резким повышением температуры или давления, сильную боль и др.

К *психологическим стрессорам* относятся информационные и эмоциональные факторы:

– информационный стресс возникает при информационных перегрузках (телевидение, пресса и прочие средства массовой информации);

– эмоциональный стресс проявляется в ситуациях угрозы, опасности, гнева, обиды и др.

По мнению психологов, большинство серьезных проблем люди переживают достаточно стойко, а вот менее драматические стрессоры заслуживают более пристального внимания.

Стойкий хронический стресс вызывает накопительный эффект таких, казалось бы, мелких бытовых проблем, как обычная дневная суета, плохая погода, мелочные житейские неприятности: вредный сосед, потерянные ключи от квартиры, ежедневные поездки на работу в общественном транспорте, толкучка в метро, повышение цен на продукты и пр.

Да и вообще, большая часть людей способна стойко противостоять резкому и кратковременному стрессу, а вот когда он носит продолжительный характер, возникают более серьезные проблемы. К продолжительным стрессам можно отнести нелюбимую работу, жизнь с родителями-тиранами, постоянные мелочные конфликты в семье, ссоры с мужем, болезненную ревность и т. п.

## **Реакции человека на стресс**

Человек устроен таким образом, что ответом на воздействие факторов окружающей среды у него становятся реакция защиты и реакция поражения.

*Реакция защиты* обычно возникает, когда человек насторожен или чем-то занят. Она характеризуется периодом

упорства, борьбы и приводит к успешному результату.

*Реакция поражения* возникает обычно в связи с такими эмоциональными состояниями, как пережитый шок (сильный испуг, война, теракт, нападение), обрушившееся горе, печаль или отчаяние, крах планов или ожиданий, несбывшиеся надежды. То есть такие эмоциональные состояния, когда доминирует чувство страха, опасения, тревоги и улетучиваются иллюзии на успешное решение проблемы. Реакцию поражения еще называют реакцией беспомощности или депрессивности.

В отдельных случаях у людей со сложной психоэмоциональной структурой наблюдается сочетание реакции защиты и реакции поражения.

## **Какие функциональные расстройства может вызывать стресс**

Не нужно быть специалистом, чтобы понять, что стресс существенно снижает качество жизни человека. Наверное, многим знакомы такие его характерные симптомы, как учащенное сердцебиение, неприятное ощущение «комка» в горле, внезапная нехватка воздуха, давящие боли в области сердца, необъяснимая дрожь во всем теле и конечностях, чрезмерная потливость, приливы жара, тошнота, дискомфорт в области живота, беспокойство, раздражительность, нарушение сна, быстрая утомляемость, снижение концен-

трации внимания и т. п.

А каждый из этих симптомов, в свою очередь, способен привести к возникновению проблем в социальной сфере, в коммуникации с коллегами, партнерами, близкими людьми.

Подобное состояние также может накладывать негативный отпечаток на стиль общения с людьми, вызывать депрессивный эффект, раздражение, заниженную самооценку, т. е. резко снижать качество жизни человека.

В отдельных случаях у людей с ослабленной психикой наблюдается суицидальная реакция. Это происходит на фоне длительных психосоциальных проблем в тех случаях, когда симптомы раздражения и тревоги трансформируются в стойкую депрессию.

Еще одним важным социальным аспектом является риск злоупотребления алкоголем, пристрастие к наркотикам, как к средству коррекции возникшего состояния.

### ***Это интересно!***

*От постоянных стрессов почти 80% людей зарабатывают болезнь, именуемую синдромом хронической усталости. Симптомы этого заболевания напоминают проявления СПИДа: быстрая утомляемость, слабость по утрам, «песок» в глазах, частые головные боли, бессонница, конфликтность, склонность к одиночеству.*

У большинства людей, пребывающих в стрессовом со-

стоянии, отчетливо проявляются характерные сбои в работе организма, так называемые «слабые места»: давящие сердечные боли, тахикардия (учащенное сердцебиение), боли в спине, часто принимаемые за проявления остеохондроза и списываемые на сидячую работу, нарушение функции мочевого пузыря, явные проблемы с желудком, синдром раздраженного толстого кишечника и др.

Самый неприятный момент заключается в том, что, помимо ухудшения качества жизни, стресс способен стать фактором риска развития органических патологий. Более всего к воздействию стрессов и негативных факторов окружающей среды чувствительна сердечно-сосудистая система. Длительное воздействие стрессовой ситуации на организм человека может привести даже к заболеванию атеросклерозом и дальнейшим его осложнениям.

## **Как противостоять стрессу**

Ответ здесь однозначный – противостоять можно и нужно! Как от каждой болезни существуют свои лекарства, так и для снятия стрессовых ситуаций есть свои методики и препараты. Но универсальных средств, подходящим всем и в любом случае, конечно же, нет и быть не может.

Специальные программы питания и отдыха, грамотные аутотренинги, мышечная релаксация, различные формы медитации, визуализации и прочие методики могут эффектив-

но работать в одних ситуациях и быть абсолютно бесполезными в других.

Если отчаявшийся человек, находящийся в состоянии стресса, начнет бездумно использовать бесчисленные рекомендации по его снятию, то ожидаемых результатов это, как показывает практика, не принесет.

Лучше всего будет получить квалифицированный совет опытного психолога, чтобы разобрать конкретно вашу ситуацию, увидеть в себе сильные и слабые стороны, выявить скрытые резервы организма, которые способны самостоятельно побороть стресс, научиться правильно реагировать на конфликты, выработать стиль поведения, который уберезет вас от эмоциональных срывов, определить перечень приятных занятий, которые способны доставить удовольствие конкретно вам: это и общение с любимыми людьми и домашними питомцами, спортивные нагрузки (тренажерный зал, бассейн, лыжи, коньки, ролики, велосипед, футбол и т. п.), небольшой отдых в середине рабочего дня, прогулки в парке или лесу, просмотр любимого кинофильма с легким сюжетом (лучше, если это будет кинокомедия), расслабляющая ароматическая ванна перед сном, прослушивание специально подобранных музыкальных релакс-композиций с записями звуков живой природы или спокойной легкой музыки (лучше инструментальной). Главное, чтобы это помогало снимать стресс именно вам. Но в дополнение к этим методам специалисты часто назначают курс приема успокаиваю-

щих препаратов.

### ***Это интересно!***

*Большинство женщин (79%) лучшим лекарством от стресса считают общение со своими детьми. Чуть меньшее количество (75%) выбирают общение с супругом, 40% предпочитают заняться накопившимися домашними делами. Ищут спасение в прогулках на природе 34% представительниц прекрасного пола, 33% «лечатся» общением с друзьями и путешествиями. Читают 32%, релаксацию и пассивный отдых выбирают 27%, активный отдых, спорт и сауну – 26%, готовят что-нибудь сладенькое – 23%, шопинг и телевизор спасает 17% женщин, 13% посещают бары, рестораны, театры.*

Постарайтесь сразу не бросаться в крайности и не приобретать в аптеке (по совету подруги или соседки, которым ЭТО помогло) дорогостоящие транквилизаторы.

Попробуйте успокоить свои нервы с помощью природных антидепрессантов, о которых мы и поговорим в этой книге.

## **Лечение стрессов натуральными продуктами и растительными антидепрессантами**

## **Что происходит с нашим организмом во время стрессов**

Как можно охарактеризовать депрессию и стресс с научной точки зрения? Это заболевание, основной причиной которого является кислородное голодание клеток головного мозга. Наш мозг нуждается в определенном количестве витаминов, которые, как только начинают поступать в его клетки, подавляют депрессивные состояния.

Природные антидепрессанты не вызывают осложнений, аллергических реакций и побочных эффектов, которые способны вызвать медикаменты химического происхождения.

Практически все антидепрессанты природного типа имеют в своем составе витамины групп В, С, Р – наиболее важных для нормальной деятельности клеток головного мозга и устранения характерных депрессивных проявлений.

Многих волнует вопрос: можно ли справиться с симптомами стресса самостоятельно? Не только можно, но и нужно! Вы должны чувствовать в себе силы противостоять любым срывам нервной системы, если, конечно, ваша проблема не приняла слишком серьезный оборот из-за отсутствия лечения.

Чтобы помогать себе с осознанием процесса лечения, нужно понять механизм его действия. Что же происходит с нами, когда мы попадаем в состояние, именуемое стрессом?

Клеткам головного мозга перестает хватать должного питания, т. е. наличия определенных полезных веществ в организме. Самое страшное, что такое клеточное голодание мо-

жет вяло тянуться годами, а вы даже не будете знать об этом. Ну разве у кого-то появится мысль назвать клеточным голоданием банальную усталость, проявляющуюся все чаще и чаще, или просто плохое настроение? А ведь это и есть не что иное, как ухудшение здоровья.

Давайте рассмотрим, что конкретно создает благоприятную почву для возникновения и развития депрессии.

В большинстве случаев головному мозгу не хватает *аскорбиновой кислоты (витамина С)*. Ученые доказали, что именно он очень быстро и охотно разрушается под воздействием стрессов, вредных привычек и прочих агрессивных факторов. При нехватке нужного организму количества витамина С нарушается метаболизм таких жизненно важных для мозговой деятельности элементов, как железо и фолиевая кислота. Помимо этого, также замедляется и синтез других важных элементов.

Не менее охотно организм расходует и *витамины группы В* ( $B_1$ ,  $B_6$ ,  $B_{12}$ ). Особо обращаем на это внимание женщин, поскольку большое их количество расходуется во время так называемых критических дней. *Витамин  $B_1$*  выполняет в организме функцию нормализации передачи нервных импульсов. *Витамин  $B_6$*  обеспечивает процессы метаболизма аминокислот и белков, а также участвует в синтезе нейромедиаторов. А, как известно, именно нехватка этого вещества способствует возникновению и развитию психических заболеваний. *Витамин  $B_{12}$*  формирует клетки нервных оболочек и

обеспечивает их нормальное функционирование.

*Магний* – невероятно нужный организму микроэлемент. Его нехватка приводит к таким типичным проявлениям стресса, как беспричинное беспокойство, раздражительность, нервное возбуждение, а также утренняя усталость.

Дефицит *железа* в организме приводит к повышенной утомляемости и ощущению постоянной усталости. Особо в его пополнении нуждается женский организм по причине ежемесячных менструальных циклов.

*Кальций* играет чрезвычайно важную роль в организме: он призван обеспечивать баланс нашего настроения. Если организм испытывает его недостаток, готовьтесь к гнетущему чувству усталости и повышенной возбудимости. Этот минерал выступает не только в роли конструкционного материала для роста и укрепления костного скелета, но и для поддержания баланса жидкости в организме. Он транспортирует нашим клеткам кислород.

Учитывая все вышесказанное, назревает вывод о том, что прием натуральных витаминов, микро– и макроэлементов, иными словами – фитотерапия, является одним из самых безопасных и при этом весьма эффективных способов борьбы со стрессами и депрессиями, как формами их проявления.

**Полезные продукты, содержащие природные анти-депрессанты**

Нужно следить за тем, чтобы в вашем пищевом рационе присутствовали продукты, содержащие полезные вещества и витамины. Безусловно, прием синтетических витаминно-минеральных комплексов полезен для поддержания организма, но лучше, если вы отдадите предпочтение натуральным продуктам, содержащим эти элементы, поскольку современный ритм жизни постоянно требует пополнения энергии, которую мы ежедневно растрачиваем в огромных количествах.

«Быстрые» углеводы, содержащиеся в конфетах и пирожных, резко повышают уровень глюкозы в крови, а заодно и наше настроение. Чтобы не нанести вред пищеварению, коже и фигуре, лучше заменить их инжиром, изюмом, айвой, грушей и особенно бананом.

Антидепрессивными свойствами обладают кинза, кориандр, базилик и сельдерей. Молоко и кисломолочные продукты, сыры, речная рыба, мясо индейки, листовой салат, латук, редис и капуста также помогут быстрее выбраться из плена тоскливого настроения, а заодно обеспечат здоровый, крепкий сон.

## **Продукты, изобилующие витамином С**

Это самые вкусные природные антидепрессанты, которые избавят вас от усталости и помогут справиться с грустью. Витамин С богаты все красные ягоды, особенно клубника и

красная смородина, киви, сладкий болгарский перец красных и зеленых сортов, помидоры и шпинат, все цитрусовые – лимоны, лаймы, апельсины, свити, а также натуральные соки из них. К этой же группе относятся дыни, шиповник, абрикосы, черная смородина, брокколи, белокочанная и брюссельская капуста, тыква, морковь и укроп.

## **Продукты, изобилующие содержанием витамина B<sub>6</sub>**

Как уже упоминалось выше, нехватка этого витамина уверенно приведет вас к состоянию депрессии. Но это и наиболее восполнимый витамин, поскольку он содержится в группе продуктов, которые мы употребляем практически ежедневно: куриное и свиное мясо, рыба, блюда из цельного зерна, картофель, кукурузные хлопья, орехи, масло, йогурты, хлеб, крупы, морепродукты. Также витамины группы B содержатся в красной икре и пивных дрожжах.

## **Продукты, изобилующие содержанием углеводов**

Это активные пополнители растроченной энергии, к которым относятся фасоль, кукуруза, пшеница (крупы из нее), макаронные изделия, а также айва и сухофрукты – финики, инжир, изюм и т. п.

## **Продукты, изобилующие содержанием железа**

Чтобы поддерживать должный уровень этого элемента в организме, медики рекомендуют включать в рацион красное мясо, чечевицу, шпинат.

### ***Обратите внимание!***

*Вы должны запомнить, что совмещение вышеперечисленных блюд с чаем, в котором присутствует танин, значительно снижает процент усвоения организмом железа. Поэтому чай лучше выпить позже.*

Также пополнить содержание железа помогут овсяные или пшеничные отруби или хлопья. Особенно полезно, если блюдо из них будет съедено на завтрак.

### **Продукты, изобилующие содержанием магния**

Ученые заметили любопытную закономерность, что значительную потерю магния дают стрессы, связанные с проблемами в личной жизни или на работе. Пополнить запасы магния в организме помогут орехи, а также блюда из бобовых и цельного зерна.

### **Продукты, изобилующие содержанием кальция**

Здесь все очень просто и знакомо. Основными источни-

ками кальция являются молоко, творог, кефир, сыр, кальмары и устрицы.

## **Продукты, изобилующие содержанием тирозина**

Для начала несколько слов о том, что такое тирозин. Это аминокислота, которая играет очень важную роль в том, какое у нас на данный момент настроение. Она осуществляет ведущую роль в работе щитовидной железы и отвечает за наши эмоции и способность к концентрации. К снижению уровня тирозина приводят как стрессы, так и обычное на первый взгляд переутомление.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.