

Natuurlijke hulp

bij een sombere stemming en depressiviteit

Het “niet meer zien zitten”, “down” zijn, neerslachtige of ronduit depressieve gevoelens ervaren... heel wat mensen in onze veeleisende en hectische maatschappij worstelen met een somber gemoed en negatieve gedachten. Ook kan een tegenslag, het verlies van een dierbare of een teleurstelling op relationeel vlak ons tijdelijk met een neerslachtige stemming opzadelen. Een gezonde levensstijl, voldoende bewegen, de gepaste coaching en eventueel medicijnen kunnen dan helpen voor een ommekeer zorgen. Maar ook een aantal kruiden en voedingssupplementen bieden substantiële én vooral veilige hulp, zo tonen studies aan.

Positiever met saffraan

De kostbare, gele stempels van de saffraankrokus kunnen sombere gevoelens helpen verdrijven, zeker als het gaat om een extract dat is gestandaardiseerd op 2 % safranal en 3 % crocines. Deze bijzondere componenten dragen namelijk bij tot een hoger gehalte aan neurotransmitters (zenuwsignaalstoffen) in de hersenen zoals serotonine en dopamine. Eerstgenoemde signaalstof bevordert een positieve en opgeruimde stemming, de tweede laat ons gevoelens van genot ervaren en is belangrijk voor voldoende aandacht en een gezonde interesse. Ook beschermt saffraan door zijn sterke antioxidanten de hersenen tegen ontstekingsverschijnselen die depressiviteit in de hand kunnen werken. In klinische studies bij milde tot matige depressiviteit is aangetoond dat bovengenoemd saffraanextract even goed werkt als de antidepressiva imipramine en fluoxetine, maar wel wordt beter verdragen. Meegenomen is het feit dat saffraanstampels ook bijdragen tot een rustige houding en minder
zenuwachtigheid.

Rhodiola rosea vitaliseert

Bij depressiviteit wordt ook heel vaak geklaagd van geestelijke en fysieke vermoeidheid, van zenuwachtigheid, apathie en desinteresse. Vooral de wortel van Rhodiola rosea (Rozenwortel) kan op deze aspecten gunstig inwerken: in klinische studies is aangetoond dat deze wortel zowel de

mentale veerkracht als het lichamelijke energiepeil kan verbeteren en voor meer stressbestendigheid en ontspanning kan zorgen. Ook de depressieve gevoelens zelf reageren gunstig op rhodiola in de correcte dosis en kwaliteit (3 % rosavines, 1 % salidroside), want van deze wortel is aangetoond dat hij bijna even goed werkt als het antidepressivum sertraline, maar dan met minder nevenwerkingen.

De “zonnevitamine” D₃

Heel wat epidemiologische studies tonen aan dat een gezonde bloedspiegel van vitamine D₃ de kans op depressiviteit en zeker op “winterblues” significant vermindert. Als we ermee rekening houden dat minstens (en zeker tijdens de winterperiode) 80 % van de westerlingen geen optimale bloedspiegel aan vitamine D vertoont, dan moet een evenwichtig voedingssupplement voor een meer zonnig gemoed zeker ook vitamine D₃ als ingrediënt bevatten.

Andere nuttige voedingsstoffen

Van een aantal voedingsstoffen is aangetoond dat ze het effect van de hoger vernoemde planten of van antidepressieve medicijnen merkbaar kunnen verbeteren. We denken hierbij in de eerste plaats aan de B-vitamines pyridoxine (B₆), foliumzuur (B₉ of B₁₁) en methylcobalamine (B₁₂). Zeker als gebruik wordt gemaakt van de correcte, direct actieve vormen (respectievelijk pyridoxal-5'-fosfaat, 5-methyltetrahydrofolaat en methylcobalamine) en van de juiste dosis, dan dragen deze B-vitamines bij tot een optimale stofwisseling in de hersenen, remmen ze de schadelijke invloed van het vrije radicaal homocysteïne op het hersenweefsel en bevorderen ze de aanmaak van neurotransmitters zoals serotonine, dopamine en (de rustgevende) GABA. Verder draagt ook het mineraal zink bij tot de aanmaak van serotonine en tot de afname van ontstekingsverschijnselen in de hersenen.

De kracht van de combinatie

Een voedingssupplement dat de hoger vernoemde planten en voedingsstoffen combineert, kan vaak depressieve en sombere gevoelens helpen ombuigen tot een opgeruimde en positieve stemming. Denk hierbij voor een grotere efficiëntie ook nog aan de combinatie met een goed opneembare vorm van het antistressmineraal magnesium (zoals magnesiumbisglycinaat) en met omega-3-veturen uit visolie (vooral EPA aan minimum 1g per dag), die ook de stemming merkbaar kunnen verbeteren.