# zwierciadło

3 (2045) Marzec 2017 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

W sprzedaży także z tuszem do rzęs **Total Effect 3 in 1 Celia**

ANNE
**HATHAWAY**

ANDRZEJ
**STASIUK**

ANNA I MARCIN
**MELLEROWIE**

LAURA
**PERGOLIZZI**
*czyli*
**LP**

*Jak wychowuje*
# OMENAA MENSAH
## Z DUMĄ BEZ UPRZEDZENIA

- **TEMAT MIESIĄCA** NOWA MĘSKOŚĆ I NOWA KOBIECOŚĆ – UKŁAD IDEALNY
- **SEKS** SINGLA • **REFORMA EDUKACJI** – PRZETRWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ

9 770514 099708 03>

LIDIA TRAWIŃSKA DIETETYK KLINICZNY, PIONIERKA MEDYCYNY ŻYWIENIOWEJ OPARTEJ NA DIAGNOSTYCE OPÓŹNIONEJ ALERGII POKARMOWEJ. ZMIENIA PODEJŚCIE POLAKÓW DO JEDZENIA, OBALAJĄC MITY DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA. ZAŁOŻYCIELKA CENTRUM MEDYCZNEGO VIMED.

# POMÓŻ SOBIE PODCZAS DEPRESJI

## TO, CO JEMY, WPŁYWA NIE TYLKO NA NASZE CIAŁO, LECZ TAKŻE NA NASZ STAN PSYCHICZNY.

Depresja ma różne oblicza – od przewlekłego zmęczenia i braku wiary we własne siły do ataków agresji, a nawet myśli samobójczych. W ciężkich stanach nieodzowna jest oczywiście wizyta u lekarza i pomoc farmakologiczna. Ale nie zapominajmy, że odpowiednim jedzeniem możemy wspomóc nasze samopoczucie. Depresja może mieć podłoże somatyczne związane z niedożywieniem, gdy źle przyswajamy jakieś składniki odżywcze, substancje mineralne czy witaminy. Te zaburzenia można zidentyfikować dzięki zaawansowanej, choć niedrogiej diagnostyce polimorfizmów genetycznych, poziomu kwasów organicznych oraz hormonów i enzymów. Jednak najważniejsze, by nie dopuścić do takiego stanu.

Jak wspomagać leczenie depresji w nowoczesny sposób? Przede wszystkim należy określić, jakie procesy metaboliczne uległy zaburzeniu, na jakim etapie następuje blokada wchłaniania substancji odżywczych. Czy przyczyna tkwi w niewłaściwym odżywianiu, czy w nietolerancji pokarmowej, zakażeniu pasożytniczym, czy może w dysfunkcji genów odpowiedzialnych za przekształcanie atomów minerałów i witamin w komórki naszego organizmu. Często powodem jest brak ruchu lub niewłaściwe uprawianie sportu.

Kiedy już dysponujemy wynikami badań, możemy przystąpić do leczenia, które polega na zapewnieniu odpowiednich składników odżywczych, podanych w taki sposób, aby komórki układu nerwowego mogły się bez przeszkód regenerować. Bardzo ważne jest także dostarczenie komórkom odpowiedniej ilości tlenu. Coraz popularniejsze stają się zabiegi w komorze hiperbarycznej. ●

**KOKTAJL NA POPRAWĘ HUMORU!**
*Zmiksuj składniki: 200 ml mleka roślinnego, banana, pół garści ulubionych orzechów, 2 suszone daktyle i łyżeczkę surowego kakao. Koktajl pij od razu.*

### „Pokarmy szczęścia"

- **Szpinak** – bogaty w kwas foliowy, łagodzi stany depresyjne i niweluje przemęczenie.
- **Pestki dyni** – zawarty w nich tryptofan pobudza organizm do produkcji serotoniny, czyli hormonu szczęścia.
- **Nasiona chia** – kwasy tłuszczowe omega-3 wpływają na poprawę nastroju.
- **Nerkowce** – występujący w nich magnez poprawia samopoczucie i przeciwdziała wahaniom nastrojów.
- **Awokado** – zawarty w nim potas wspomaga prawidłowe działanie komórek nerwowych oraz komunikację między nimi.
- **Banan** – witaminy z grupy B są doskonałym naturalnym lekiem na irytację i stany nerwowe.

### KAMPANIA: DEPRESJA JAKO ROZWÓJ

*23 lutego to Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Z tej okazji w kilkudziesięciu ośrodkach psychoterapeutycznych, rozwojowych i gabinetach prywatnych w kilkunastu miastach w Polsce będzie można bezpłatnie zasięgnąć porady na temat swojego samopoczucia, porozmawiać o życiu z depresją, wziąć udział w warsztatach terapeutycznych, wykładach, seminariach (przykładowe tematy: „Perfekcjonizm i depresja", „Od wypalenia zawodowego do depresji", „Depresja w związku" itp). Akcja trwa od 23 lutego do 23 marca 2017 roku, organizowana jest po raz piąty. Więcej informacji na http://reakcjawdepresji.pl*

## NA LEPSZY HUMOR

**STOSUJ DIETĘ BOGATĄ W SKŁADNIKI ODŻYWCZE.**
Podwyższony poziom cytokin prozapalnych powoduje brak energii, obniżenie nastroju. Dlatego stosujmy dietę zmniejszającą stan zapalny w organizmie, wykluczając produkty wywołujące nietolerancję pokarmową.

**UZUPEŁNIJ SWÓJ TALERZ PRZECIWUTLENIACZAMI.**
Mózg jest szczególnie narażony na działanie wolnych rodników odpowiedzialnych m.in. za uszkadzanie i starzenie się komórek. Antyoksydanty, takie jak: beta-karoten, witaminy C i E, zawarte przede wszystkim w warzywach i owocach, są w stanie zwalczać ich destrukcyjne działanie.

**ODPOWIEDNIO DOBIERAJ WĘGLOWODANY.**
Spożycie produktów bogatych w węglowodany złożone (produkty pełnoziarniste, kasze, rośliny strączkowe) podnosi poziom serotoniny w mózgu, wskutek czego nie odczuwamy niepokoju czy lęku.

**JEDZ POTRAWY BOGATE W BIAŁKO.**
Tuńczyk, indyk czy kurczak są bogate w tyrozynę, która zwiększa poziom dopaminy i noradrenaliny. Substancje te poprawiają naszą koncentrację i działają pobudzająco. Dobre źródła zdrowych białek to: fasola, groch, ryby, drób ekologiczny, produkty sojowe.

**SPOŻYWAJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WITAMINY D.**
Zwiększa ona poziom serotoniny w mózgu. Naukowcy zauważają różnice w zapotrzebowaniu organizmu na ten składnik w zależności od miejsca zamieszkania, pory roku czy rodzaju skóry. Naukowcy z University of Toronto zaobserwowali, iż osoby cierpiące na depresję powinny zwrócić uwagę na wyższą podaż witaminy D.

**WYBIERAJ POTRAWY BOGATE W SELEN.**
Jest minerałem potrzebnym do utrzymania dobrego stanu zdrowia. W badaniu z Texas Tech University dzienne dosuplementowanie diety o 200 µg selenu przez siedem dni u 16 starszych osób poprawiło stan łagodnej i umiarkowanej depresji. Orzechy brazylijskie są najbogatszym żywieniowym źródłem selenu. Już jeden orzech brazylijski pokrywa dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek!

**UTRZYMAJ ODPOWIEDNIĄ MASĘ CIAŁA.**
Badania opublikowane w „Journal of Clinical Psychology" pokazują związek pomiędzy otyłością a depresją. Osoby cierpiące na depresję są bardziej narażone na otyłość. Naukowcy uważają, że zależność ta może wynikać ze zmian fizjologicznych, które występują w układach odpornościowym i hormonalnym.

reklama