



Samobójstwo i morderstwo – skutki uboczne stosowania leków przeciwdepresyjnych

Według badania z 2017 roku, 1 na 6 Amerykanów w wieku od 18 do 85 lat przyjmował leki psychiatryczne w 2013 roku, z czego większość stanowiły leki przeciwdepresyjne. Spośród nich 84,3% zgłosiło długotrwałe stosowanie i wykupiło trzy lub więcej recept w ciągu roku.

Pomimo tak powszechnego stosowania leków przeciwdepresyjnych, nie zaobserwowaliśmy żadnej poprawy wskaźników depresji. Przeciwnie, wydaje się, że jest coraz gorzej, a najwyższe wskaźniki depresji odnotowuje się obecnie wśród osób w wieku 18–25 lat.

Wskaźniki samobójstw również są najwyższe w historii. Statystyki pokazują, że liczba samobójstw wzrosła o 31% między 2001 a 2017 rokiem. W 2017 roku prawie 47 000 Amerykanów popełniło samobójstwo, co czyni je 10. najczęstszą przyczyną zgonów w tym roku.

Chociaż leki przeciwdepresyjne są rutynowo stosowane jako leczenie pierwszego rzutu w depresji, dowody sugerują, że powodują więcej problemów niż rozwiązują. Kilka badań wykazało, że ich skuteczność jest porównywalna z placebo, a niektóre z najgorszych działań niepożądanych od dawna są ignorowane lub, co gorsza, ukryte.

Wśród nich jest ryzyko aktów przemocy wobec siebie i innych. Badania pokazują, że odsetek dorosłych przyjmujących co najmniej jeden lek, w którym samobójstwo jest potencjalnym działaniem niepożądanym, wyniósł 23,5% w 2013 roku, w porównaniu z 17,3% w 2005 roku. W 2014 roku 38,4% dorosłych Amerykanów stosowało co najmniej jeden lek mogący powodować depresję jako efekt uboczny.

Niestety, lekarze częściej przepisują leki przeciwdepresyjne niż wykonują prace badawcze wymagane do ustalenia, czy depresja może być spowodowana przyjmowanym lekiem. Oprócz leków przeciwdepresyjnych zidentyfikowano około 200 różnych leków mających depresję jako działanie niepożądane, w tym pigułki antykoncepcyjne, leki na zgagę, alergie i ból.

Leki psychiatryczne i przemoc

W wielu badaniach zauważono, że leki psychiatryczne mogą destabilizować pacjentów do poziomu popełnienia

samobójstwa lub zabójstwa. W artykule z 4 czerwca 2019 roku pt. „The Depression Pill Epidemic” profesor Peter C. Gøtzsche podkreśla niektóre ze swoich badań, które wykazały, że leki przeciwdepresyjne „dwukrotnie zwiększają częstość zdarzeń, które mogą prowadzić do samobójstw i przemocy u zdrowych dorosłych ochotników”.

Inne badania wykazały, że leki przeciwdepresyjne „2-3 krotnie zwiększają agresję u dzieci i młodzieży – to ważne odkrycie, biorąc pod uwagę wiele szkolnych strzelanin, w których zabójcy stosowali pigułki przeciwdepresyjne” – napisał Gøtzsche.

W 2017 roku Wendy Dolin otrzymała 3 miliony dolarów odszkodowania w pozwie przeciwko GlaxoSmithKline – producentowi leku Paxil. Mąż Dolin popełnił samobójstwo sześć dni po przyjęciu pierwszej dawki leku generycznego Paxil, a dowody przedstawione w sprawie przekonująco wykazały, że jego samobójstwo było wynikiem stosowania leku, a nie stresu emocjonalnego lub choroby psychicznej.

W rzeczywistości, według zespołu prawnego Dolin – Baum Hedlund Aristei Goldman – badania kliniczne kontrolowane placebo wykonane przez GSK wykazały, że pacjenci stosujący Paxil mieli prawie dziewięciokrotnie większe ryzyko próby lub popełnienia samobójstwa niż grupa placebo.

Wewnętrzna analiza GSK dotycząca danych samobójstw wykazała również, że „pacjenci przyjmujący Paxil byli prawie siedem razy bardziej skłonni do próby samobójczej niż pacjenci otrzymujący placebo” – informuje Baum Hedlund Aristei Goldman, dodając:

„Podczas procesu Dolin, ławnicy usłyszeli od psychiatry Davida Healya, jednego z czołowych światowych ekspertów w dziedzinie Paxil i leków z tej grupy... Healy powiedział ławnikom, że Paxil i podobne leki mogą wywołać u niektórych ludzi skrajny „emocjonalny zamęt” i intensywny wewnętrzny niepokój znany jako akatyzya...

„Ludzie opisali to jako stan gorszy niż śmierć. Śmierć będzie błogostawioną ulgą. Chcę wyskoczyć ze skóry” – powiedział dr Healy. Badania zdrowych ochotników wykazały, że akatyzya może się zdarzyć nawet osobom bez zaburzeń psychicznych, które przyjmują lek...

Innym skutkiem ubocznym leku Paxil, o którym wiadomo, że zwiększa ryzyko samobójstwa, jest stępienie uczuciowe... apatia lub obojętność emocjonalna... Stępienie uczuciowe w połączeniu z akatyzyą może prowadzić do stanu psychicznego, w którym dana osoba myśli o tym, że może skrzywdzić siebie lub innych, przy czym taka osoba jest „obojętna” na konsekwencje swoich działań. Dr Healy wyjaśnił, że leki z tej samej grupy co Paxil mogą również spowodować wpadnięcie w psychozę lub szal”.

Firma Eli Lilly ukryła niebezpieczeństwa związane ze stosowaniem leku Prozac

Innym lekiem przeciwdepresyjnym znanym z negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego jest Prozac, wyprodukowany przez Eli Lilly. Ekspertem naukowym i medycznym dla ponad 100 pozwów przeciwko Eli Lilly z powodu przemocy i samobójstw na początku lat 90. był dr Peter Breggin. Na swoim blogu Breggin opowiada o pierwszej sprawie wniesionej do sądu:

„Joseph Wesbecker stosował Prozac we wrześniu 1989 roku, kiedy wszedł do swojego miejsca pracy, do drukarni w Louisville, KY, po czym zastrzelił ośmiu kolegów, zranił 12 innych osób i sam się zabił. Ocalali i krewni zmarłych pozwali firmę Eli Lilly w 1994 roku. Twierdzili, że przemoc Wesbeckera była spowodowana stosowaniem leku Prozac”.

Do dziś była to najgorsza masowa strzelanina w historii Kentucky. Sprawa Wesbeckera okazała się bardziej dramatyczna niż się spodziewano. Breggin napisał o tym książkę pt. „Medication Madness”, która została opublikowana w 2008 roku.

Motywacją do napisania książki był fakt, że proces został sfałszowany. Eli Lilly wygrała sprawę dotyczącą Wesbeckera. Ławnicy uznali, że Prozac nie był przyczyną tego katastrofalnego zdarzenia. Jednak później sędzia odkrył, że Eli Lilly „zapłacił powodom za wycofanie się z procesu, aby nie ujawniali dowodów świadczących o winie” – napisał Breggin.

Zgodnie z artykułem opublikowanym 12 września 2019 roku w *Louisville Courier Journal* (publikacja *USA Today*), przedmiotowa wypłata wyniosła 20 mln USD. O dziwo, dowody, które zostały zatajone, nie dotyczyły leku Prozac, tylko innego leku Eli Lilly zwanego Oralex.

Jednak porozumienie między Eli Lilly i powodami w tej sprawie spowodowało, że wiele dokumentów, które Breggin ocenił i zeznań nigdy nie wyszło poza salę sądową. (Pliki PDF kluczowych dokumentów są dostępne na blogu Breggina).

„Po procesie, z tajnym porozumieniem między powodami a firmą farmaceutyczną, dokumenty będące w posiadaniu adwokata skarżącego Paula Smitha nie mogły zostać odzyskane przez innych prawników lub ich ekspertów. Ich zniknięcie było tak dokładne, że inni prawnicy pracujący dla firmy produkującej Prozac... najwyraźniej nie wiedzieli, że kiedykolwiek istniały...

Ja... nadal cytowałem je jako ekspert medyczny w procesach dotyczących odpowiedzialności za produkt przeciwko

firmie Eli Lilly Jednak firma farmaceutyczna osiągnęła zawarcie ugody w każdej sprawie dotyczącej odpowiedzialności za produkt Prozac, w której byłem ekspertem. W ten sposób firma uniknęła upublicznienia dokumentów w procesie” – wyjaśnił Breggin.

BMJ oskarża Eli Lilly o ukrywanie dowodów winy

Zaginione dokumenty stały się znane publicznie dopiero w 2004 roku, kiedy zostały anonimowo wysłane do BMJ, który opublikował je wraz z artykułem. „Pomimo skrytykowania BMJ za opublikowanie informacji, że firma faktycznie ukryła dowody winy, Eli Lilly nigdy nie zakwestionowała zarzutów dotyczących dokumentów” – napisał Breggin.

Co zawierały ukrywane dokumenty? Informację, że Prozac znacznie zwiększa ryzyko samobójstwa. W liście do BMJ Breggin uwierzytelnia dokumenty i wyjaśnia ich znaczenie:

„Druga grupa dokumentów to wewnętrzna analiza przeprowadzona przez Eli Lilly w 1985 roku, w której firma wykazała znaczący statystycznie istotny wzrost prób samobójczych u pacjentów przyjmujących Prozac podczas badań klinicznych kontrolowanych placebo.

Dwanaście prób samobójczych stwierdzono w grupie Prozac i tylko jedną w grupie kontrolnej i grupie stosującej komparator – trójpiścieniowy lek przeciwdepresyjny. Nawet po tym, jak firma wykluczyła z badania sześć prób samobójczych, pozostały stosunek 6:1 był niepokojący.

Ponadto firma Eli Lilly ukryła wiele prób samobójczych związanych z Prozacem w fałszywych kategoriach (patrz dalej). Podobnie jak badanie aktywacyjne, firma Eli Lilly wstrzymała badanie samobójstw i nie przekazała informacji o nich do niemieckiej agencji regulacyjnej ani FDA.

Trzecia grupa dokumentów obejmuje badanie przeprowadzone przez FDA dotyczące zwiększonej liczby spontanicznych zgłoszeń po wprowadzeniu leku Prozac do obrotu dotyczących „wrogości” i „umyślnego zranienia” u osób, które go stosowały. FDA zastosowała porównawczy lek przeciwdepresyjny – trazodon – jako komparator (kontrolę).

FDA stwierdziło względny wzrost liczby zgłoszeń wrogości i umyślnych obrażeń w przypadku stosowania leku Prozac w porównaniu do trazodonu. Wzrost w raportach dotyczących leku Prozac nastąpił jeszcze przed publicznymi kontrowersjami wokół Prozacu i przemocy. Po procesie dotyczącym Wesbeckera wielokrotnie próbowałem uzyskać badanie FDA za pomocą wniosków Freedom of Information Act (FOIA). FDA w końcu powiedziała mi, że te dokumenty zostały utracone.

Czwarta grupa dokumentów zawiera wewnętrzne notatki Eli Lilly, pokazujące, że firma świadomie ukryła wywołane przez Prozac akty samobójcze we wprowadzających w błąd kategoriach, takich jak „brak efektu leczenia”, tak aby pozostały one niejawne dla FDA. W jednej notatce pracownik Eli Lilly wyraża wstyd i żałuje, że ukrył te dane”.

Ofiary leku Prozac zostały opłacone, by chronić niekorzystne dane dotyczące innego leku

Jeśli chodzi o wypłatę kwoty w wysokości 20 milionów dolarów powodom, miało to, jak wspomniano, zapobiegać przedstawianiu niekorzystnych dowodów dotyczących leku Oraflex – zupełnie innego leku. Jak wyjaśniono w artykule opublikowanym w *Louisville Courier Journal*:

„W zamian za zapłatę powodowie – 8 krewnych i 11 osób, które przeżyły – zgodzili się ukryć niekorzystne dowody dotyczące leku stosowanego na zapalenie stawów Oraflex, który Eli Lilly wycofała z rynku.

Eli Lilly przyznała się do winy odnośnie 25 kryminalnych wykroczeń dotyczących niezgłoszenia działań niepożądanych występujących u pacjentów stosujących lek. Firma farmaceutyczna obawiała się, że ława przysięgłych w procesie dotyczącym Prozac będzie bardziej skłonna orzec przeciwko producentowi leku, gdyby się o tym dowiedziała. Powodowie zgodzili się, że jeśli ławnicy uznają firmę Eli Lilly za odpowiedzialną, nie będą dochodzić odszkodowania ani nie odwołają się od wyroku, jeśli przegrają”.

Wypłata została dokonana bez wiedzy sędziego Johna Pottera, a kiedy sędzia się o tym dowiedział, walczył o ujawnienie szczegółów umowy, w tym kwoty. Raporty z *Louisville Courier Journal*:

„Dwie ofiary niedawno poinformowały *Courier Journal*, że zapłata wyniosła 20 milionów USD, co stanowi wartość około 41 milionów USD w dzisiejszych dolarach... Dwie ofiary powiedziały *Courier Journal*, że były zmuszone przyjąć pieniądze, ponieważ poniosły poważne obrażenia, które uniemożliwiły im powrót do pracy i potrzebowały ich, aby przetrwać...

Eli Lilly publicznie skrytykowała sędziego Pottera i zablokowała jego dochodzenie wygrywając sprawę w Sądzie Apelacyjnym w Kentucky. Potter odwołał się, a stanowy Sąd Najwyższy jednogłośnie orzekł na jego korzyść w 1996 roku, pozwalając mu naciskać na firmę Eli Lilly, aby ujawniła szczegóły umowy.

„W tej sprawie doszło do poważnego braku szczerości w sądzie pierwszej instancji i mogło dojść do oszustwa, złej wiary, nadużycia w postępowaniu sądowym lub może nawet oszustwa” – uznał sąd. „Nie możemy tolerować takiej możliwości”.

Sędzia Potter zorganizował przesłuchanie, na którym zamierzał wymagać od adwokatów obu stron, by zeznawali pod przysięgą. Eli Lilly oskarżyła go o przeprowadzenie wendety, a on sam się wycofał. Sędzia, który odziedziczył sprawę, porzucił ją, a na pytania Pottera nigdy nie udzielono odpowiedzi”.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2019/11/14/skutki-uboczne-stosowania-lekow-przeciwdepresyjnych.aspx>



Depresja - przywracanie zdrowia

Zamiast podawać syntetyczny lek blokujący lub naśladujący chemiczne przekąźniki nerwowe organizmu (neuroprzekąźniki), można odżywczo zachęcić organizm do wytwarzania własnych naturalnych przekąźników.

Jeśli jesteśmy tym, co jemy, to nasze nerwy również zależą od tego, czym są karmione. W tym tkwi ogromny potencjał łagodzenia depresji i związanych z nią zaburzeń.

ZRÓB SWOJĄ WŁASNĄ NORADRENALINĘ

Niedobór neuroprzekąźnika zwanego noradrenaliną może skutkować słabą pamięcią, utratą czujności i depresją kliniczną. Łańcuch zdarzeń chemicznych w organizmie prowadzący do powstania tej substancji jest następujący:

L-fenylalanina (z pokarmów białkowych) -> L-tyrozyna (wytwarzana w wątrobie) -> dopa -> dopamina -> noradrenalina -> epinefryna.

Proces ten wygląda na skomplikowany, ale w rzeczywistości jest łatwy do przeprowadzenia, szczególnie jeśli organizm ma dużo witaminy C. Ponieważ podaż pierwszego składnika, L-fenylalaniny, jest zwykle wystarczająca, bardziej prawdopodobne jest, że to niedobór witaminy C ogranicza produkcję noradrenaliny. Lekarze podający duże

dawki witaminy C odnieśli uderzający sukces w odwracaniu depresji. Jest to niezwykle bezpieczne i niedrogie podejście, które warto wypróbować

STWÓRZ WŁASNĄ SEROTONINĘ

Wewnątrz organizmu aminokwas tryptofan jest rozkładany na łagodzącą depresję niacynę. Co ważniejsze, tryptofan jest również przekształcany w serotoninę, jeden z najważniejszych neuroprzekaźników w organizmie. Serotonina jest odpowiedzialna za dobre samopoczucie i spokój. Jest to tak głęboki efekt, że Prozac, Paxil i podobne leki przeciwdepresyjne sztucznie utrzymują wysoki poziom serotoniny w organizmie. To samo można osiągnąć naturalnie poprzez dietę. I nikt nie powie nam, że fasola, groch, ser, orzechy, nasiona słonecznika i dobre kiełki pszenicy są toksyczne, jeśli jesz ich dużo!

Węglowodany w posiłkach pomagają tryptofanowi dostać się tam, gdzie robi najwięcej dobrego: do mózgu. Aby przekroczyć barierę krew-mózg i dostać się do mózgu, potrzebne są węglowodany. Tak więc ser i krakersy zapewniają lepszy efekt niż sam ser. Drób, zwłaszcza ciemne mięso, jest bogatym (a jednocześnie bardzo tanim) źródłem tryptofanu.

Weźmy pod uwagę, że pięć porcji fasoli, kilka porcji sera lub masła orzechowego lub kilka garści orzechów nerkowca dostarcza 1000-2000 mg tryptofanu, który będzie działał równie dobrze jak leki przeciwdepresyjne na receptę - ale nie mówmy o tym firmom farmaceutycznym. Niektórzy sceptycy uważają, że firmy farmaceutyczne już o tym wiedzą i dlatego FDA nie jest zbyt entuzjastycznie nastawiona do suplementów tryptofanu. Oto dwa cytaty na dowód:

"Zwróć szczególną uwagę na to, co dzieje się z suplementami diety na arenie legislacyjnej. . . . Jeśli te wysiłki zakończą się sukcesem, może powstać klasa produktów konkurujących z zatwierdzonymi lekami. Ustanowienie odrębnej kategorii regulacyjnej dla suplementów diety mogłoby podciąć prawa wyłączności przysługujące posiadaczom zatwierdzonych wniosków o dopuszczenie do obrotu leków."

FDA Deputy Commissioner for Policy David Adams, at the Drug Information Association Annual Meeting, July 12, 1993.

"Grupa zadaniowa rozważyła wiele kwestii w swoich rozważaniach, w tym zapewnienie, że istnienie suplementów diety na rynku nie działa jako czynnik zniechęcający do opracowywania leków."

FDA Dietary Task Force Report, released June 15, 1993.

Tryptofan jest jednym z dziesięciu niezbędnych aminokwasów potrzebnych do życia. Zgodnie z prawem jest on dodawany do płynnych pokarmów dla osób starszych i wszystkich preparatów dla niemowląt. To wiele mówi o jego bezpieczeństwie, a także znaczeniu.

A tryptofan jest naprawdę łatwy do uzyskania z dobrych produktów spożywczych wymienionych poniżej.

Jedz więc i bądź szczęśliwy!

WITAMINA B-6 JAKO LEK PRZECIWDEPRESYJNY

Aby w organizmie zachodziły normalne reakcje chemiczne zwalczające depresję, muszą być obecne duże ilości witamin z grupy B, zwłaszcza B-6 (pirydoksyny). Niedobór witaminy B-6 jest bardzo powszechny wśród Amerykanów, a ten "niedobór" jest mierzony w stosunku do i tak już śmiesznie niskiego amerykańskiego RDA wynoszącego zaledwie dwa miligramy. Ilość B-6 potrzebna do uzyskania skuteczności klinicznej u, powiedzmy, królików wynosi 75 mg dziennie. To ponad 35 razy więcej niż RDA!

Naprawdę ogromne dawki B-6 przyjmowane samodzielnie powodowały tymczasowe neurologiczne skutki uboczne. Zwykle potrzeba od 2000 do 5000 mg dziennie, aby wystąpiły objawy drętwienia lub mrowienia kończyn. Niektóre skutki uboczne odnotowano już przy dawce 500 mg dziennie, ale są one naprawdę bardzo rzadkie. Dawki terapeutyczne od 100 do 500 miligramów dziennie są powszechnie przepisywane przez lekarzy w celu złagodzenia PMS. Dzienna dawka kilkuset miligramów pojedynczej witaminy B-6, zwłaszcza jeśli jest przyjmowana jako dodatek do całego kompleksu B w celu zapewnienia równowagi, jest naprawdę bardzo bezpieczna.

MAGNEZ JAKO LEK PRZECIWDEPRESYJNY

Dobrym artykułem podsumowującym jest George A. Eby, Karen L. Eby i Harald Murk's Magnesium and major depression. Bezpłatny pełny tekst na stronie <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507265/>

Zobacz także:

Eby GA, Eby KL. Rapid recovery from major depression using magnesium treatment. Med Hypotheses. 2006;67(2):362-70.

NIACYNA JAKO LEK PRZECIWDEPRESYJNY

NIACYNA WYWOŁUJE "UDERZENIE CIEPŁA" przy pierwszym użyciu. Hoffer wraz z dr Haroldem Fosterem, napisał książkę **NIACYNA: PRAWDZIWA HISTORIA**.

Źródło: <http://www.doctoryourself.com/depression.html>



Zła dieta, brak słońca i anemia duchowa – trzy główne przyczyny depresji i stanów lękowych

Z najnowszych badań wynika, że liczba nastolatków cierpiących na depresję wzrosła od 2011 roku, a kilkunastoletnie dziewczęta są bardziej podatne na depresję niż chłopcy w tym wieku. Badacze sugerują, że media społecznościowe mogą być jedną z przyczyn problemu.

Analiza danych federalnych z lat 2005-2014 wykazała, że około 500 000 nastolatków zmagających się z depresją, a ponad trzy czwarte z nich to dziewczęta.

Wydaje się, że ta przewaga płci pięknej utrzymuje się także w starszym wieku, ponieważ niemal dwukrotnie więcej dorosłych kobiet niż mężczyzn stosuje leki psychotropowe (odpowiednio 21% i 12%).

Zaburzenia psychiczne są również drugą najczęstszą przyczyną niepełnosprawności u obu płci, a częstość ich występowania znacznie wzrosła od 1980 roku. Co można zrobić, aby zmienić ten niepokojący trend?

Jak sugeruje Steiner-Adair, trening uważności może być pomocny w łagodzeniu skutków nadmiernej stymulacji i wpływu mediów społecznościowych. Inne czynniki, które należy brać pod uwagę to dieta i ekspozycja na słońce.

Dieta a zdrowie psychiczne

Badania pokazują, że dieta może mieć silny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Zaburzenia żołądkowo-jelitowe wiążą się z szeregiem problemów psychologicznych, w tym z depresją, stanami lękowymi, nadpobudliwością i schizofrenią.

Częściowo można to wyjaśnić tym, że na pewien sposób i w bardzo realnym sensie, mamy nie jeden, ale dwa mózgi – jeden znajdujący się w głowie, a drugi w jelitach – połączone poprzez nerw błędny, który biegnie od pnia mózgu do jamy brzusznej.

Jest to już dobrze udokumentowany fakt naukowy, że nerw błędny jest głównym szlakiem, który bakterie jelitowe wykorzystują do przekazywania informacji do mózgu. Wyjaśnia to, dlaczego zdrowie psychiczne może być tak misternie powiązane ze stanem flory bakteryjnej jelit.

Wykazano na przykład, że fermentowane produkty spożywcze ograniczają społeczne zaburzenia lękowe u młodych osób dorosłych, a badania na zwierzętach wykazały, że powtarzające się natrętne zachowania zostały znacznie zredukowane przez wprowadzenie szczepu bakterii *Bacteroides fragilis*.

Bakterie wytwarzają substancje chemiczne poprawiające nastrój

Bakterie jelitowe rzeczywiście wytwarzają neuroprzekaźniki poprawiające nastrój. W rzeczywistości największe stężenie serotoniny znajduje się w jelitach, a nie w mózgu. Jednak prawdopodobnie działają one tylko miejscowo,

ponieważ neuroprzebieżniki wytwarzane przez jelita nie przechodzą przez barierę krew-mózg.

Co więcej, mikroorganizmy jelitowe mogą także zmieniać sposób, w jaki centralny układ nerwowy wykorzystuje te neurochemikalia. W pewnym eksperymencie mającym na celu zbadanie wpływu drobnoustrojów na depresję, naukowcy przeprowadzili przeszczepy kału, przenosząc próbki kału od ludzi do jelit szczurów.

Szczury, które otrzymały stolec od pacjentów ze zdiagnozowaną depresją szybko zaczęły wykazywać oznaki depresji i lęku. Według jednego z badaczy: "Ich zachowanie zmieniło się radykalnie". U szczurów, które otrzymały stolec od osób bez depresji, nie zaobserwowano takich zmian zachowania.

Na podstawie tych odkryć (które nigdy nie zostały opublikowane) naukowcy ostrzegają, że osoby, które decydują się na przeszczep kału z powodów zdrowotnych, powinny mieć możliwość upewnienia się, że dawca kału nigdy nie cierpiał na chorobę psychiczną, a także na choroby zakaźne.

Wyleczenie jelit może łagodzić problemy psychiczne

Naukowcy coraz częściej zaczynają postrzegać stan zapalny jelit jako źródło depresji, a jednym z najszybszych i najłatwiejszych sposobów rozwiązania tego problemu jest wprowadzenie odpowiednich zmian w diecie. Zasadniczo, aby zapewnić zdrowie flory jelitowej poprzez dietę, należy:

- **Jeść naturalne produkty spożywcze i unikać przetworzonej żywności.** Według jednego z badań dieta zawierająca produkty przetworzone może zwiększać ryzyko depresji nawet o 60%, podczas gdy dieta składająca się z produktów naturalnych działa ochronnie. Najczęstszymi winowajcami są:

Genetycznie modyfikowane składniki, ponieważ wykazano, że znacząco zmieniają one skład flory jelitowej, promując rozwój patogenów i dziesiątkując korzystne mikroorganizmy.

Nieekologiczna, produkowana przemysłowo żywność zawierająca glifosat, który – jak wykazano – powoduje niedobory żywieniowe, zwłaszcza niedobór minerałów, które są ważne dla prawidłowego funkcjonowania mózgu i kontroli nastroju.

Glifosat może również niszczyć szczelne połączenia komórkowe i wpływać na przepuszczalność bariery krew-mózg, przez co pozwala na dostęp do mózgu pewnych substancji, na kontakt z którymi mózg człowieka nigdy nie był zaprojektowany.

Sztuczne dodatki do żywności, szczególnie sztuczny słodzik aspartam, mogą bardzo negatywnie wpływać na funkcjonowanie mózgu. Zarówno depresja, jak i ataki paniki są znanymi potencjalnymi skutkami ubocznymi spożywania aspartamu. Inne dodatki, takie jak sztuczne barwniki, również wpływają na nastrój.

- **Jeść codziennie tradycyjnie fermentowane i kiszzone produkty**, im większa ich różnorodność, tym lepiej.

- **Jeść dużo błonnika**, który można znaleźć w większości owoców i warzyw, takich jak zielone warzywa liściaste, nasiona lnu, konopi i chia, jagody, brokuły, kalafior i brukselka, warzywa korzeniowe, groch i fasola, a także produkty prebiotyczne (żywność, która stanowi pożywnienie dla probiotyków czyli zdrowych bakterii), takie jak czosnek, por, cebula, liście mniszka lekarskiego i szparagi.

Prebiotyki są niestrawnymi składnikami produktów spożywczych, które jako takie nie dostarczają naszemu organizmowi składników odżywczych. Ich zadaniem jest odżywianie korzystnych dla zdrowia bakterii w przewodzie pokarmowym.

- **Zwiększyć spożycie zdrowych tłuszczów** zawartych na przykład w awokado, oleju MCT, kokosach, oleju kokosowym, maśle i żółtkach jaj.

- **Zadbać o prawidłowy stosunek kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6** poprzez zwiększenie w diecie ilości omega-3 pochodzenia zwierzęcego z ryb (takich jak dziki łosoś alaskański, sardynki i anchois) i/lub oleju z kryla, a także zredukować ilość omega-6 poprzez unikanie przetworzonej żywności i olejów roślinnych.

Idealny stosunek wynosi około 1:1. Chociaż kwasy tłuszczowe omega-3 są najbardziej znane z korzystnego wpływu na zdrowie serca, to odgrywają one również istotną rolę w zdrowiu mózgu i zdrowiu psychicznym.

Unikaj także następujących produktów, które mogą uszkadzać florę bakteryjną jelit:

Antybiotyki

Woda chlorowana

Mydło antybakteryjne

Chemiczne środki stosowane w rolnictwie

Zanieczyszczenie środowiska

Zwiększenie konsumpcji warzyw może szybko poprawić samopoczucie psychiczne

Niedawno naukowcy z Nowej Zelandii odkryli, że zwiększenie spożycia świeżych owoców i warzyw może poprawić samopoczucie w ciągu zaledwie dwóch tygodni. Według *Medical News Today*:

"Młode osoby dorosłe, które spożywały dodatkowe porcje owoców i warzyw każdego dnia przez okres 14 dni doświadczyły poprawy motywacji i witalności."

Amerykańskie wytyczne żywieniowe sugerują, aby spożywać dwie szklanki owoców i dwie do trzech szklanek warzyw dziennie, ale wiele osób nie je nawet ułamka tej ilości. W jednym z badań jedna grupa badanych otrzymywała

dwie dodatkowe porcje świeżych owoców i warzyw dziennie, w tym marchew, kiwi, jabłka i pomarańcze przez okres dwóch tygodni, podczas gdy grupa kontrolna kontynuowała swoją normalną dietę.

Osoby, które jadły najwięcej owoców i warzyw, średnio 3,7 porcji dziennie, doświadczyły najbardziej znaczącej poprawy samopoczucia psychicznego, zwłaszcza poprawy "witalności, motywacji i chęci do życia."

Jak twierdzą autorzy: "Wyniki te stanowią wstępne dowody na istnienie związku przyczynowego między spożywaniem owoców i warzyw a dobrym samopoczuciem, co sugeruje, że uzasadnione są dalsze szeroko zakrojone badania w tym zakresie."

Światło słoneczne i witamina D także wpływają na zdrowie psychiczne

Oprócz diety, na zdrowie psychiczne duży wpływ ma także światło słoneczne – bardziej niż jakiegokolwiek inne zjawisko pogodowe. Taka była konkluzja ostatnich badań, w których analizowano związek między pogodą a depresją w grupie studentów.

Szacuje się, że każdego roku zimą aż 20% społeczeństwa cierpi na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD) i doświadcza w związku z tym pogorszenia nastroju i zmęczenia, a w niektórych przypadkach nawet objawów bardziej poważnej depresji, ponieważ światło słoneczne jest zimą rzadko dostępne.

To, co odróżnia sezonowe zaburzenie afektywne od zwykłej depresji to fakt, że w miesiącach wiosennych i letnich następuje pełne ustąpienie objawów. Na przykład badania wykazują, że poziom witaminy D w organizmie poniżej 20 nanogramów na mililitr (ng/ml) może zwiększać ryzyko depresji aż o 85% w porównaniu z poziomem witaminy D wyższym niż 30 ng/ml.

Wiele badań potwierdziło też, że odpowiednio wysoki poziom witaminy D może łagodzić objawy depresji. Uważa się, że jednym z mechanizmów działania są tutaj właściwości przeciwzapalne witaminy D, co ponownie wskazuje, że stan zapalny jest jedną z przyczyn depresji.

Badanie opublikowane w 2015 roku, które dotyczyło zdrowych kobiet w wieku od 18 do 25 lat mieszkających na północno-zachodnim wybrzeżu Pacyfiku jesienią, zimą i wiosną wykazało, że na podstawie samego niedoboru witaminy D (30 ng/ml lub mniej) można przewidywać wystąpienie objawów poważnej depresji klinicznej.

Zależność taka utrzymywała się nawet po wyeliminowaniu takich czynników jak pora roku, wskaźnik masy ciała, rasa, dieta, ćwiczenia i czas spędzony na świeżym powietrzu.

Jak światło słoneczne może wpływać na nastrój

Jednak sama witamina D nie jest wyjaśnieniem wszystkich korzyści dla zdrowia psychicznego związanych ze światłem słonecznym. Zgodnie z dokumentem opublikowanym w czasopiśmie *Dermato Endocrinology*, w różnych warstwach skóry znaleziono dużą liczbę cząsteczek absorbujących światło (chromoforów).

Cząsteczki te pochłaniają promienie ultrafioletowe i wchodzi w interakcje z nimi, wywołując wiele złożonych i synergicznie powiązanych ze sobą reakcji.

Korzyści te nie wynikają jedynie z ekspozycji organizmu na promieniowanie UVB, dzięki któremu wytwarzana jest witamina D, ale ma na nie również wpływ światło czerwone oraz podczerwień bliska, średnia i daleka. Intensywność światła jest również ważnym czynnikiem, ponieważ jest ono znacznie jaśniejsze na zewnątrz niż w pomieszczeniu.

Istnieją dodatkowe chromofory w łańcuchu przenoszenia elektronów do mitochondriów, które reagują na podczerwień bliską. Te złożone bodźce wywołane nasłonecznieniem wpływają nie tylko na zdrowie fizyczne i zapobieganie chorobom, ale także na nastrój i zdrowie psychiczne. Na przykład:

- Organizm wykorzystuje spektrum światła podczerwieni bliskiej do wytwarzania energii mitochondrialnej i utrzymywania równowagi całego systemu.

Gdy zdamy sobie z tego sprawę, uzasadnione będzie stwierdzenie, że jeśli mamy niedostatek adenozyntrifosforanu (ATP) – odgrywającego ważną rolę w energii komórkowej – z powodu niewystarczającej ekspozycji na światło słoneczne, to będziemy czuć się apatyczni i zmęczeni i doświadczać objawów depresji.

- Światło słoneczne reguluje również nasz rytm okołodobowy, a terapia światłem okazuje się skuteczna zarówno w leczeniu sezonowego zaburzenia afektywnego jak i niesezonowej poważnej depresji. Kiedy jest ciemno, organizm zaczyna produkować melatoninę, dlatego czujemy się zmęczeni, gdy słońce zaczyna zachodzić. W środku zimy może to następować już o godzinie 16:00.

- Światło ultrafioletowe (UV) stymuluje również komórki naskórka zwane keratynocytami do wytwarzania beta-endorfin, które mają działanie poprawiające nastrój.

- W odpowiedzi na światło słoneczne uwalniana jest również serotonina, która pomaga poprawiać nastrój i podnosi poziom energii.

- UVA wytwarza także tlenek azotu (NO) w skórze, co wpływa na organizm na wiele korzystnych sposobów. Pobudza to przepływ nawet 60% krwi do naczyń włosowatych skóry, gdzie krew absorbuje promienie UV i podczerwone, które pomagają tworzyć odpowiednią strukturę wody zawartej w organizmie.

Dodatkowo, promienie UVA pomagają zwalczać wszelkie infekcje krwi, podczas gdy promienie podczerwone ładują komórki energią. Tlenek azotu łagodzi też stany zapalne, co może mieć korzystny wpływ na zdrowie psychiczne, wzięwszy pod uwagę, że depresja jest silnie związana z lekkim lecz przewlekłym stanem zapalnym.

Cudowne grzyby – nowa broń w walce z depresją i stanami lękowymi?

Co ciekawe – jak sugeruje coraz większa ilość badań – psylocybina, występująca naturalnie w tzw. magicznych grzybach, może być nową bronią w leczeniu ciężkiej depresji i stanów lękowych. Od 80 do 90% pacjentów cierpiących na chorobę nowotworową w dwóch oddzielnych badaniach doświadczyło natychmiastowej i długotrwałej ulgi od lęku przed śmiercią po przyjęciu tylko pojedynczej dawki. Znaczna część tego niezwyklego ustąpienia objawów wydaje się być związana z duchową intensywnością tego doświadczenia.

Oprócz samego poczucia duchowego połączenia, uczucie miłości i bycia "jednością" ze światem wydaje się wywoływać korzystne zmiany w mózgu – mechanizm, który przypisywany jest neuroplastyczności, czyli zdolności mózgu do zmieniania się pod wpływem doświadczeń.

Większość uczestników zaliczyła to doświadczenie do "najbardziej znaczących" doświadczeń w życiu, co z kolei dało im poczucie, że wszystko ma swój cel, w tym także ich zmagania z chorobą.

W obecnych czasach niezmiernie wiele osób odczuwa brak sensu życia i związku z czymś potężniejszym od nas, a odpowiedzi na taką pustkę duchową nie można znaleźć w pigułce lub zamaskować z jej pomocą.

Ulęgę, której szukamy, może nam przynieść zaangażowanie się w poszukiwanie duchowe i wdrożenie strategii, które pomogą zwiększyć odporność emocjonalną. Strategiami tymi mogą być na przykład medytacja oraz praktyki duchowe zgodne z własnymi przekonaniem religijnymi i światopoglądem.

Psylocybina jest obecnie klasyfikowana jako nielegalny narkotyk i nie może być stosowana do leczenia psychiatrycznego poza badaniami naukowymi, lecz być może zmieni się to w przyszłości.

Pamiętaj, że depresja i inne problemy ze zdrowiem psychicznym są często związane z dysfunkcją jelit i przewlekłym stanem zapalnym, więc zadbanie o prawidłową dietę stanowi fundamentalny krok do długotrwałego leczenia i zdrowia psychicznego.

Rozsądna ekspozycja na promieniowanie słoneczne również odgrywa ważną rolę. Odpowiednia ilość snu i aktywność fizyczna to dwa kolejne czynniki, które warto uwzględnić w swojej drodze do pełni zdrowia fizycznego i psychicznego.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2018/03/01/depresja-stany-lekowe-3-czynniki.aspx>



Przemysł farmaceutyczny zarabia na depresji

W przeciwieństwie do tego, do czego chciałby Cię przekonać przemysł farmaceutyczny, nie tylko istnieją naturalne alternatywy dla leków przeciwdepresyjnych, ale liczne badania wykazały, że są one skuteczne i bezpieczne. Bezpieczeństwo naturalnych podejść do kontroli depresji wyraźnie odbiega od leków przeciwdepresyjnych, które mają długą listę potencjalnych skutków ubocznych – w tym powodują myśli samobójcze.

Badania opublikowane w 2016 r. wykazały, że **suplementy omega-3 są pomocne w leczeniu nawet poważnej depresji**. A badanie opublikowane w 2018 r. dodało jeszcze więcej wsparcia dla tego podejścia, stwierdzając, że wyższy poziom kwasów tłuszczowych omega-3 jest związany z mniejszą depresją u pacjentów z niewydolnością serca.

Inne badania wykazały dowody łączące niedobór witamin z grupy B z depresją. W przeglądzie naukowym opublikowanym w 2017 r. zauważono, że niski poziom **witamin z grupy B** są powszechne w depresji i wykazano, że suplementacja tymi mikrośkładnikami odżywczymi poprawia wyniki leczenia depresji.

Badanie kliniczne opublikowane w 2017 r. wykazało, że **suplementy magnezu** są skuteczne w leczeniu depresji łagodnej do umiarkowanej. Stwierdzając, że codzienna suplementacja magnezem prowadzi do znacznego zmniejszenia objawów depresji i lęku oraz że działa szybko i jest dobrze tolerowana. Badanie wykazało, że **magnez może być bezpieczną alternatywą bez recepty dla leków przeciwdepresyjnych**.

Dodatkowe składniki odżywcze, które okazały się pomocne w zapobieganiu i kontroli depresji obejmują witaminę C, witaminę D, acetylo-l-karnitynę, i kurkuminę.

Aby przeczytać, w jaki sposób dieta śródziemnomorska bogata w witaminy okazała się pomocna w zapobieganiu depresji, zobacz **ten artykuł**.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2022/11/how-big-pharma-monetized-depression/>



Depresja - przywracanie zdrowia na podstawie badań naukowych

Regularna dawka ogrodnictwa może poprawić zdrowie publiczne

Tytuł: Ogrodnictwo jest korzystne dla zdrowia: metaanaliza.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27981022/>

Wniosek: **To badanie dostarczyło mocnych dowodów na pozytywny wpływ ogrodnictwa na zdrowie.**

Podawanie kurkuminy zmniejsza objawy depresji u pacjentów z dużą depresją

Tytuł: Rola podawania kurkuminy u pacjentów z dużym zaburzeniem depresyjnym: Mini metaanaliza badań klinicznych.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26610378/>

Wniosek: **Istnieją dowody potwierdzające, że podawanie kurkuminy zmniejsza objawy depresji u pacjentów z dużą depresją.**

Medytacja wydaje się być skuteczna w przypadku objawów zespołu stresu pourazowego i depresji

Tytuł: Medytacja na stres pourazowy: przegląd systematyczny i metaanaliza.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27537781/>

Wniosek: **Medytacja wydaje się być skuteczna w przypadku objawów zespołu stresu pourazowego i depresji, ale aby zwiększyć zaufanie do wyników, potrzeba przeprowadzić więcej wysokiej jakości badań nad medytacją.**

Metaanaliza: słuchanie muzyki skutecznie zmniejsza objawy depresji u dorosłych

Tytuł: Skuteczność słuchania muzyki w zmniejszaniu objawów depresji u dorosłych: przegląd systematyczny.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22036525/>

Wniosek: **Słuchanie muzyki przez pewien czas pomaga zmniejszyć objawy depresji u dorosłej populacji. Codzienna interwencja nie wydaje się być lepsza od cotygodniowej i zaleca się, aby sesje słuchania muzyki były przeprowadzane wielokrotnie przez okres dłuższy niż 3 tygodnie, aby umożliwić wystąpienie efektu kumulacyjnego. Jako materiał do odsłuchu można wykorzystać wszystkie rodzaje muzyki, w zależności od preferencji słuchacza. Dlatego zaleca się, aby słuchacze mieli możliwość wyboru rodzaju muzyki, której słuchają.**

Wyniki te sugerują, że inozytol może być korzystny dla pacjentów z depresją

Tytuł: Metaanaliza inozytolu na depresję i zaburzenia lękowe.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24424706/>

Wniosek: Wyniki sugerują, że **inozytol może być korzystny dla pacjentów z depresją, zwłaszcza tych z przedmiesiączkowego zaburzenia dysforycznego.** Głównym ograniczeniem tego raportu jest niewielka liczba badań uwzględniona w tej metaanalizie.

Witamina C może wywoływać efekty poprawiające nastrój u pacjentów z subkliniczną depresją

Tytuł: Wpływ suplementacji witaminą C na stan nastroju u dorosłych: przegląd systematyczny i metaanaliza randomizowanych kontrolowanych badań klinicznych.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33932734/>

Wniosek: Chociaż nie zaobserwowano istotnego wpływu na nastrój w populacji ogólnej, ta metaanaliza wstępnie sugeruje, że **witamina C może wywoływać efekty poprawiające nastrój u pacjentów z subkliniczną depresją.** Zaleca się dalsze badania, aby dojść do jednoznacznych wniosków.

Akupunktura jest obiecującą interwencją dla pacjentów z objawami przewlekłego lęku, które okazały się odporne na inne formy leczenia

Tytuł: Randomizowane kontrolowane badanie dotyczące stosowania akupunktury u dorosłych z przewlekłymi, niereagującymi objawami lękowymi.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25595195/>

Wniosek: **Akupunktura jest obiecującą interwencją dla pacjentów z przewlekłymi objawami lękowymi, które okazały się odporne na inne formy leczenia.**

Lepszy poziom witaminy B może mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne u osób starszych

Tytuł: Witaminy z grupy B w związku z depresją u osób starszych w wieku powyżej 60 lat: badanie kohortowe Departamentu Rolnictwa Trinity Ulster (TUDA).

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30692033/>

Wniosek: **Lepszy poziom witamin z grupy B może mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne u osób starszych. Regularne spożywanie wzbogaconej żywności może zapewnić sposób na optymalizację poziomu witamin z grupy B, a tym samym przyczynić się do zmniejszenia depresji.** Jeśli wyniki te zostaną potwierdzone w randomizowanym badaniu, to mogą mieć wpływ na politykę żywienia i zdrowia psychicznego, a tym samym na jakość życia osób starszych.

Probiotyk Bifidobacterium longum NCC3001 zmniejsza wyniki depresji i zmienia aktywność mózgu

Tytuł: Probiotyk Bifidobacterium longum NCC3001 zmniejsza wyniki depresji i zmienia aktywność mózgu: badanie pilotażowe u pacjentów z zespołem jelita drażliwego.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28483500/>

Wniosek: W badaniu kontrolowanym placebo odkryto, że **probiotyk Bifidobacterium longum zmniejsza poziom depresji, ale nie lęku i poprawia jakość życia pacjentów z zespołem jelita drażliwego.** Te poprawy związane były ze

zmianami we wzorcach aktywacji mózgu, które wskazują, że ten probiotyk zmniejsza reaktywność limbiczną.

Odkrycia te sugerują, że suplementacja witaminy D może łagodzić objawy poważnej depresji

Tytuł: Suplementacja witaminą D łagodzi nasilenie poważnych zaburzeń depresyjnych.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31836995/>

Wniosek: **Wyniki te sugerują, że suplementacja witaminą D może łagodzić objawy poważnych zaburzeń depresyjnych, szczególnie u kobiet, poprzez mechanizm zależny od serotoniny.**

Melatonina odwraca zachowania depresyjne i lękowe wywołane cukrzycą

Tytuł: Melatonina odwraca stany depresyjne i lękowe wywołane przez cukrzycę: udział stresu oksydacyjnego, wieku, wściekłości i poziomu S100B w hipokampie i korze przedczołowej szczurów

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31726890/>

Wniosek: Wyniki wykazały, że **podawanie melatoniny może wywierać działanie przeciwdepresyjne i anksjolityczne u szczurów z cukrzycą** poprzez normalizację AGE/RAGE, S100B i stresu oksydacyjnego w korze przedczołowej i hipokampie.

Kwercetyna chroni przed lękiem wywołanym stresem i zachowaniami podobnymi do depresji oraz poprawia pamięć u samców myszy

Tytuł: Kwercetyna chroni przed wywołanymi stresem zachowaniami podobnymi do lęku i depresji oraz poprawia pamięć u samców myszy.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30044120/>

Wniosek: Obecne odkrycie wykazało, że **kwercetyna może zapobiec upośledzeniu enzymów antyoksydacyjnych, a także regulować serotonergiczne i cholinergiczne neuroprzewodnictwo i produkować przeciwłękowe, przeciwdepresyjne działanie i poprawę pamięci u myszy.**

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/disease/depression>



Antybiotyki mogą powodować załamanie nerwowe

„Dowody pokazują, że popularne antybiotyki zwiększają ryzyko wywołania problemów psychicznych, halucynacji i myśli samobójczych”.

Chociaż wynalezienie antybiotyków niewątpliwie uratowało wiele istnień ludzkich, ich stosowanie nie jest pozbawione ryzyka. **Badania pokazują, że zaburzą one mikroflorę jelitową organizmu, co ma negatywny wpływ na odporność, metabolizm i ogólny stan zdrowia.** Długotrwałe stosowanie antybiotyków może być szczególnie niebezpieczne. Na przykład **badanie opublikowane w 2017 roku** wykazało, że **długotrwałe stosowanie antybiotyków zwiększa ryzyko raka jelita grubego.**

Stosowanie antybiotyków wiąże się również z **większym ryzykiem zawału serca i udaru mózgu.** W badaniu opublikowanym w 2019 roku naukowcy odkryli, że kobiety w wieku 60 lat lub starsze, które przyjmowały antybiotyki przez dwa miesiące lub okres dłuższy, były bardziej narażone na choroby sercowo-naczyniowe. Wykazano również, że długotrwałe ich stosowanie wiązało się z jeszcze większym ryzykiem choroby, gdy leki były przyjmowane w wieku od 40 do 59 lat.

Antybiotyki są również niebezpieczne, gdy przyjmowane są w okresie ciąży. Stwierdzono, że dzieci, których matkom przepisano antybiotyki w **czasie trwania ciąży**, mają nawet o 20% zwiększone ryzyko hospitalizacji z powodu poważnych infekcji. Inne badania powiązały antybiotyki ze **zwiększonym ryzykiem wad wrodzonych.**

Wykazano, że nawet rzadkie stosowanie antybiotyków w przypadku podawania ich dzieciom, ma **negatywny wpływ na ich zdrowie.** W brytyjskim badaniu opublikowanym w 2019 roku obserwowano ponad 250 000 dzieci w wieku przedszkolnym i stwierdzono, że osoby, które przeszły dwie lub więcej terapii antybiotykowych z powodu ostrych infekcji dróg oddechowych, w kolejnym roku były o około 30 procent bardziej narażone na wystąpienie oporności na antybiotyki, w porównaniu z dziećmi, które wcześniej nie wzięły żadnych antybiotyków.

Aby dowiedzieć się, w jaki sposób możesz naturalnie poprawić swoją odporność poprzez stosowanie synergicznych kombinacji mikroelementów, przeczytaj **ten artykuł.**

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2021/01/common-antibiotics-may-trigger-mental-breakdowns>



Suplementy Omega-3 mogą pomóc w leczeniu depresji

Nowa metaanaliza opublikowana w czasopiśmie medycznym "Translational Psychiatry" wykazała, że kwasy tłuszczowe omega-3 mogą zmniejszać objawy poważnego zaburzenia depresyjnego. Przeprowadzonych zostało 13

randomizowanych badań kontrolowanych placebo z udziałem 1233 uczestników cierpiących na tę chorobę. Naukowcy zauważyli, że szczególnie korzystne w zaburzeniu depresyjnym było podawanie wyższych dawek kwasu eikozapentaenowego (EPA). Badania te dostarczają dalszych dowodów, że zapewnienie optymalnego zaopatrzenia w te niezbędne mikroelementy może poprawić i ochronić nasze zdrowie.

Depresja jest powszechnym zaburzeniem psychicznym dotykającym około 350 milionów ludzi na całym świecie. Jest opisywana przez Światową Organizację Zdrowia jako wiodąca przyczyna niepełnosprawności na świecie i główny czynnik przyczyniający się do ogólnego globalnego obciążenia chorobami. W długotrwałych i ciężkich przypadkach może to być szczególnie poważny stan zdrowia, który wiąże się ze znacznie zwiększonym ryzykiem samobójstwa. Drugą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie w wieku 15-29 lat są właśnie samobójstwa. Ponad 800 000 ludzi na całym świecie umiera w ten sposób każdego roku.

Leki nie działają

Firmy farmaceutyczne opatentowały leki na depresję, takie jak GlaxoSmithKline, AstraZeneca, Pfizer, Merck i Sanofi. Ponadto przestały już szukać nowych leków przeciwdepresyjnych. Jeśli chodzi o te leki, które już istnieją, dowody zdecydowanie sugerują, że wyrządzają one więcej szkody niż pożytku. Badania pokazują, że leki te oddziałują na mózg i zmianę sposobu myślenia ludzi. Te zmieniające umysł chemikalia mogą powodować wrogość, agresję, przemoc, a nawet myśli samobójcze.

Naturalne podejście do kontrolowania depresji

Metaanaliza opublikowana w "Translational Psychiatry" wykazała zalety mikroskładników odżywczych w zwalczaniu depresji. Ponadto badanie opublikowane w czasopiśmie "Phytotherapy Research" dostarczyło dowodów klinicznych, że kurkumina może być stosowana jako bezpieczne i skuteczne leczenie pacjentów z poważnymi zaburzeniami depresyjnymi. Kurkumina jest mikroskładnikiem odżywczym o szerokim zakresie działania ochronnego dla zdrowia. Posiada właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne i modulacji układu odpornościowego.

Dodatkowe badania wykazały, że uzupełnienie niedoboru witaminy D u pacjentów z depresją może poprawić ich stan. W badaniu opublikowanym w "Journal of Clinical Psychopharmacology" i przeprowadzonym w Iranie naukowcy odkryli, że pojedyncze wstrzyknięcie 300 000 j.m witaminy D było bezpieczne i skuteczne w poprawie depresji u pacjentów z niedoborem witaminy D. Jej niedobór jest obecnie uznawany za problem ogólnoświatowy. Niskie poziomy tej witaminy w surowicy są szczególnie związane z objawami depresyjnymi. Odkrycie to ma wyraźne znaczenie dla ludzi cierpiących na depresję na całym świecie.

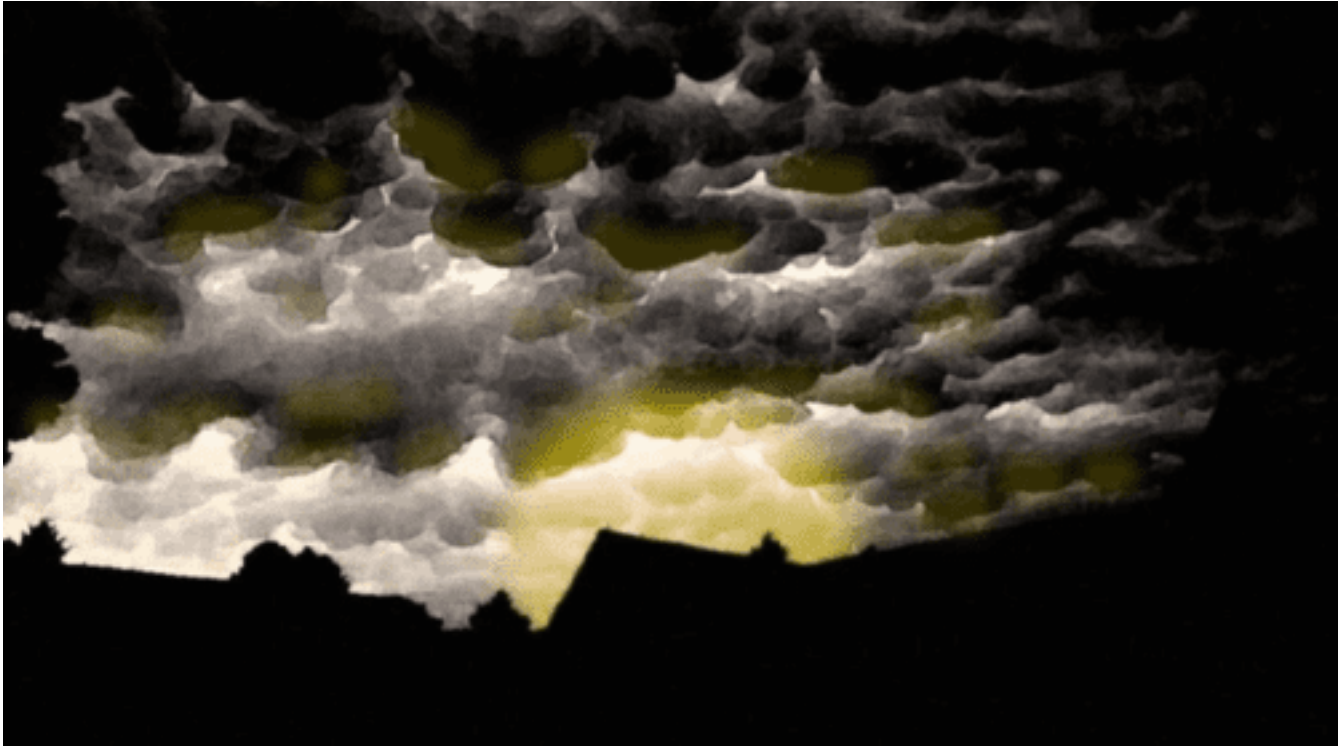
Dalsze przykłady mikroelementów, które okazały się skuteczne w zwalczaniu depresji, obejmują witaminę C, acetylo-karnitynę i witaminy z grupy B.

W kierunku szczęśliwszego, zdrowszego świata

W 2014 r. leki na depresję i inne problemy ze zdrowiem psychicznym były siódmym najbardziej dochodowym globalnym obszarem terapii dla przemysłu farmaceutycznego. Producenci tych leków, których łączna roczna wartość przekracza 39 miliardów dolarów, próbują za wszelką cenę bronić tego rynku. Uniemożliwiają nam poznanie skuteczności naturalnych, nie podlegających patentowi alternatyw. Ale to, czy im się to uda, zależy od nas.

W interesie szczęśliwszego i zdrowszego świata niezbędne jest dzielenie się faktami na temat naturalnego leczenia depresji. Być może, jeśli wystarczająco wielu z nas to zrobi, cel ten uda się osiągnąć.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2016/03/new-study-finds-omega-3-supplements-can-help-treat-major-depression>



Suplementy magnezu mogą być alternatywą dla leków przeciwdepresyjnych

Niedawne badania kliniczne przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazały, że suplementy magnezu są skuteczne w leczeniu od łagodnej do umiarkowanej depresji. Opublikowane w czasopiśmie PLoS One, naukowcy wykazali, że codzienna suplementacja magnezem prowadzi do znacznego zmniejszenia objawów depresyjnych i lękowych. I to niezależnie od wieku, płci, początkowego nasilenia depresji lub stosowania leków przeciwdepresyjnych. Badanie stwierdziło, że magnez może być bezpieczną alternatywą dla leków farmaceutycznych.

Przeprowadzono badanie, które objęło 126 pacjentów z objawami depresji ze średnią wiekiem 52 lat. Każdy pacjent został losowo przydzielony do jednej z dwóch grup. Pierwsza grupa otrzymywała suplementy magnezu przez okres 6 tygodni, a druga grupa nie otrzymywała leczenia. Przez kolejne 6 tygodni role obu grup zostały odwrócone i druga grupa otrzymała suplementację. Podczas każdej 6-tygodniowej części leczenia pacjentowi podawano suplementy magnezu w dawce 248 mg na dobę. Naukowcy stwierdzili poprawę zdrowia psychicznego, już w ciągu dwóch tygodni, od rozpoczęcia badania. W związku z tymi doświadczeniami, większość pacjentów zgłosiła, że w przyszłości będzie stosować suplementy magnezu.

Coraz więcej dowodów na to, że metody żywieniowe są skuteczne w walce z depresją

Publikacja tego badania dodaje coraz więcej dowodów na to, że odpowiednie podejście do żywienia jest skuteczne w kontrolowaniu depresji. Zgodnie z kluczową zasadą medycyny komórkowej, długotrwały niedobór mikroelementów jest główną przyczyną chorób przewlekłych. Przegląd naukowy zauważył, że niskie poziomy witamin z grupy B są powszechne u pacjentów z depresją i że suplementacja tymi witaminami poprawia wyniki depresji.

Metaanaliza opublikowana w 2016 r. wykazała, że kwasy tłuszczowe omega-3 mogą zmniejszać objawy nawet dużych zaburzeń depresyjnych. Badając 1233 uczestników cierpiących na tę chorobę, naukowcy stwierdzili, że szczególnie korzystne dla zdrowia psychicznego są wyższe dawki kwasu eikozapentaenowego (EPA).

Jesteśmy tym co jemy

Jak wskazują naukowcy badający magnez, depresja dotyka obecnie oszałamiające 350 milionów ludzi na całym świecie. Według przewidywań depresja stanie się główną przyczyną obciążenia chorobami do 2030 roku. Leki na depresję niosą ze sobą ryzyko działań niepożądanych i są związane z długotrwałymi problemami, takimi jak cukrzyca. Szczególnie niepokojące jest odkrycie, że najczęściej stosowana klasa leków przeciwdepresyjnych, zwana selektywnymi inhibitorami wychwyty zwrotnego serotoniny (SSRI), wiąże się z zabójstwami i innymi brutalnymi zbrodniami.

Badania pokazują, że nasze dobre samopoczucie psychologiczne jest ściśle związane z żywnością, którą spożywamy w naszej codziennej diecie. Udowodniono, że zastosowanie zdrowej diety jest skuteczną metodą w leczeniu dużej depresji.

Dowody naukowe coraz częściej sugerują, że stare powiedzenie "jesteśmy tym, co jemy" odnosi się w równym stopniu do naszego zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia fizycznego.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2017/10/clinical-trial-shows-magnesium-supplements-may-be-an-alternative-to-antidepressant-drugs>



Powiązanie niedoboru witamin B z depresją

Wyniki nowego przeglądu naukowego przyczyniły się do zwiększenia dowodów łączących niedobory witaminy B z depresją. Opublikowany przegląd zwraca uwagę, że niskie poziomy witamin B są powszechne u pacjentów z depresją. Zgodnie z kluczową zasadą medycyny komórkowej, główną przyczyną dzisiejszych najczęstszych chorób przewlekłych jest długotrwały niedobór witamin i innych specyficznych składników odżywczych. Przegląd pomaga wskazać drogę do bezpiecznego, naturalnego podejścia do kontrolowania tego powszechnego stanu psychicznego.

Do przeprowadzenia analizy, naukowcy poszukiwali badań nad witaminami grupy B. Skupili się oni na badaniach nad związkiem między witaminami grupy B, układem odpornościowym i depresją. Istnieje bowiem wyraźny związek między tymi czynnikami oraz między stanem zapalnym a depresją. Sugerują, że komórki układu immunologicznego zmieniają się w obecności witamin grupy B. Ta sugestia może poprawić zrozumienie tego, że zmiany immunologiczne mogą korelować z depresją.

Witaminy z grupy B to nie jedyne składniki odżywcze zwalczające depresję

Witaminy z grupy B nie są jedynymi składnikami odżywczymi, które okazały się pomocne w depresji. Metaanaliza opublikowana w 2016 r. wykazała, że kwasy tłuszczowe omega-3 mogą zmniejszać objawy nawet dużych zaburzeń depresyjnych. Badając 13 randomizowanych badań kontrolowanych placebo z udziałem 1233 uczestników cierpiących na tę chorobę, naukowcy zauważyli, że szczególnie korzystne są wyższe dawki kwasu eikozapentaenowego (EPA).

Badanie opublikowane w 2014 r. dostarczyło dowodów klinicznych, że kurkumina, może być stosowana jako bezpieczne i skuteczne leczenie w leczeniu pacjentów z ciężkimi zaburzeniami depresyjnymi.

Inne badania wykazały, że korygowanie niedoboru witaminy D u pacjentów z depresją może poprawić ich stan. W badaniu opublikowanym w 2013 r. Irańscy naukowcy odkryli, że pojedyncze wstrzyknięcie 300 000 IU witaminy D było skuteczne w poprawie depresji u pacjentów z niedoborem witaminy D.

Dodatkowe przykłady składników odżywczych, które okazały się skuteczne w zwalczaniu depresji, obejmują witaminę C i acetylo-L-karnitynę.

Farmaceutyczny biznes a choroby psychiczne

Zgromadzone dowody łączące niedobory witaminy B z depresją wyraźnie potwierdzają odkrycie dr Ratha. Jego zdaniem przyczyną dzisiejszych chorób przewlekłych jest długotrwały niedobór witamin i innych składników odżywczych. Przemysł farmaceutyczny warty biliony dolarów, nieuchronnie dostrzeże naturalne podejście do poprawy zaburzeń zdrowia psychicznego jako zagrożenie dla opatentowanych leków chemicznych.

Leki na choroby psychiczne zgarnęły w przemyśle farmaceutycznym prawie 35 miliardów dolarów w 2015 roku. To spowodowało, że w 2015 roku zajęły one ósme miejsce w rankingu najbardziej dochodowych terapii na świecie.



Dieta śródziemnomorska bogata w witaminy, pomaga w zapobieganiu depresji

Nowe badania sugerują, że spożywanie diety śródziemnomorskiej zawierającej owoce, warzywa, orzechy i ryby może pomóc w zapobieganiu depresji. W czasopiśmie "Molecular Psychiatry" opublikowano analizę 41 odrębnych badań wykonanych w ciągu ostatnich ośmiu lat. Badania uwzględniały wiek, płeć, wykształcenie, stan cywilny, nawyki palenia, aktywność fizyczną, wskaźnik masy ciała i inne aspekty. Analiza tych badań pokazała, że osoby stosujące dietę śródziemnomorską były o 33 procent rzadziej cierpiące na depresję niż inne osoby.

Depresja jest główną przyczyną niepełnosprawności na całym świecie i głównym powodem obciążenia chorobami. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że depresja i zaburzenia lękowe kosztują globalną gospodarkę 1 bilion dolarów rocznie. Dlatego też, jak wskazują autorzy badania, konwencjonalne leczenie depresji jest skuteczne tylko w jednym przypadku na trzy przypadki zaburzeń nastroju. Co więcej, ostatnie badania sugerują, że depresyjni pacjenci leczeni w dłuższym okresie lekami przeciwdepresyjnymi mają gorsze wyniki leczenia.

Walka z depresją suplementami żywieniowymi

Coraz więcej jest dowodów na to, że metody żywieniowe są skuteczne w zapobieganiu i kontroli depresji. Metaanaliza opublikowana w 2016 r. wykazała, że suplementacja kwasami tłuszczowymi omega-3 może pomóc w zmniejszeniu objawów nawet dużych zaburzeń depresyjnych. Ponadto badania pokazały, że wyższe poziomy tych

składników odżywczych są powiązane z mniejszą depresją u pacjentów z niewydolnością serca.

Inne badania wykazały dowody łączące niedobór witamin z grupy B z depresją. W recenzji naukowej opublikowanej w 2017 roku zauważono, że niskie poziomy witamin z grupy B są powszechne w depresji. Wykazano, że suplementacja tymi substancjami odżywczymi poprawia wyniki depresji.

Badanie kliniczne opublikowane w 2017 r. wykazało, że suplementy magnezu są skuteczne w leczeniu łagodnej i umiarkowanej depresji. Stwierdzono, że codzienna suplementacja magnezem prowadzi do znacznego zmniejszenia objawów depresyjnych i lękowych oraz że działa szybko i jest dobrze tolerowana. W badaniu stwierdzono również, że magnez może być bezpieczną alternatywą dla leków przeciwdepresyjnych.

Niebezpieczeństwa leków przeciwdepresyjnych

Analiza setek tysięcy pacjentów opublikowanych w 2017 r. wykazała, że leki przeciwdepresyjne wiążą się ze znacznie podwyższonym ryzykiem zgonu. Ogólnie rzecz biorąc, osoby używające leków przeciwdepresyjnych miały o 33 procent wyższe ryzyko śmierci niż osoby, które ich nie używały. Osoby te miały również zwiększone ryzyko wystąpienia problemów sercowo-naczyniowych, takich jak zawały serca i udary.

Wykazano również, że pacjenci przyjmujący niektóre rodzaje leków przeciwdepresyjnych mają większą częstotliwość występowania demencji. Naukowcy ze Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Irlandii przeanalizowali dokumentację medyczną 40 770 pacjentów w wieku powyżej 65 lat z rozpoznaniem otępienia. Porównali ich do 283 933 osób starszych, którzy nie mieli tej choroby. Naukowcy wykazali większą częstość występowania otępienia wśród pacjentów, którzy przyjmowali antycholinergiczne leki przeciwdepresyjne (leki blokujące neuroprzebieżnik acetylocholino). To odkrycie nie jest zaskakujące, ponieważ wiadomo, że acetylocholina odgrywa kluczową rolę w uczeniu się i pamięci.

W przypadku ciąży, ryzyko związane z przyjmowaniem leków przeciwdepresyjnych obejmuje nie tylko matkę, ale także dziecko. Badanie wykazało, że kobiety w ciąży przyjmujące leki przeciwdepresyjne zwiększają ryzyko depresji i lęku u dziecka.

Co więcej, istnieją również niepokojące dowody na związek między lekami przeciwdepresyjnymi a zabójstwami. Odnosząc się do podobnych ustaleń łączących antydepresanty z przemocą w krajach takich jak Stany Zjednoczone, wykazano, że w ciągu ostatnich trzydziestu lat popełnionych zostało w tym kraju 28 zabójstw związanych z osobami przyjmującymi leki przeciwdepresyjne.

Nakarm swój mózg

Mózg musi być odżywiony, tak jak wszystkie inne narządy ciała, bo jego stan odżywienia jest kluczowym czynnikiem wpływającym na nastrój i zachowanie. Badania wykazały, że suplementy diety mogą poprawić zachowanie więźniów i zmniejszyć przestępczość nieletnich wśród dzieci w wieku szkolnym.

Ponieważ obecnie około 10 procent światowej populacji cierpi z powodu depresji i lęku, nadszedł czas, aby zbadać nowe kierunki terapeutyczne, które nie wymagają angażowania coraz większej liczby pacjentów w niebezpieczne leki przeciwdepresyjne. Warto jest również przypomnieć cytaty greckiego lekarza - Hipokratesa (460-370 p.n.e.), "Niech jedzenie będzie lekarstwem, a lekarstwo będzie pokarmem".

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2018/09/new-study-finds-vitamin-rich-mediterranean-diet-may-help-prevent-depression>