



NEERSLACHTIGHEID

ondersteun uw stemming met natuurlijke supplementen.

Iedereen kent wel momenten van somberheid of verdriet. Ook de 'najaars- of winterdip' is velen niet onbekend. Als een neerslachtige gemoedstoestand langere tijd aanhoudt dan kan er sprake zijn van een depressie.

Bij een depressie wordt geadviseerd professionele hulp in te schakelen. Bij minder ernstige klachten (neerslachtigheid) kan een aantal dieetmaatregelen, supplementen en kruiden, ondersteuning bieden.

Tekorten in de voeding

Van een aantal voedingsstoffen is aangetoond dat een tekort neerslachtigheid kan bevorderen of verergeren. Algemeen wordt daarom aangeraden om een hooggedoseerd, breed samengesteld multi-vitaminen/mineralen preparaat in te nemen, zodat tekorten kunnen worden uitgesloten.

Vitamine B-12 en foliumzuur

Vele recente onderzoeken wijzen op de relatie tussen depressiviteit en een lage hoeveelheid foliumzuur en/of vitamine B-12 in het bloed. Niet alleen blijkt de kans op het ontwikkelen van depressiviteit hoger: ook de behandelingsresultaten (met reguliere geneesmiddelen) waren beter wanneer mensen meer foliumzuur en vitamine B-12 in het bloed hadden. Extra aanvulling met deze vitaminen – in de vorm van een hoog gedoseerd, breed samengesteld multi-vitaminen/mineralen preparaat – is daarom altijd gewenst. Bij vastgestelde depressiviteit worden hogere doseringen aanbevolen; minimaal 1000 µg vitamine B-12 en minimaal 800 µg foliumzuur.

Vitamine D

Onderzoekers hebben vastgesteld dat een tekort aan vitamine D leidt tot een duidelijk hogere kans op het ontwikkelen van een depressie. Toediening van vitamine D aan personen met een depressie leidde tot vermindering van de klachten. Zelfs bij gezonde proefpersonen bleek inname van vitamine D aan het einde van de winter, al in enkele dagen de stemming te kunnen verbeteren. Tekorten aan vitamine D komen veelvuldig voor. Aangeraden wordt om altijd te zorgen voor extra inname van vitamine D, bij-

voorbeeld door inname van een hoog gedoseerd, breed samengesteld multi-vitaminen/mineralen preparaat. Bij een tekort dient minimaal 25 µg gedurende enige tijd te worden gegeven. In de praktijk blijkt dit soms te weinig te zijn en is een individuele vitamine D bepaling aan te raden.

Omega-3 vetzuren

Alle cellen in ons lichaam, ook de hersencellen, worden omgeven door een celwand: het celmembraan. Een celmembraan dat rijk is aan meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's), vooral omega-3 vetzuren uit vette vis (EPA en DHA), functioneert beter dan een membraan dat voornamelijk verzadigde vetzuren bevat (uit vlees of zuivel). Het celmembraan blijft bij voldoende inname van omega-3 vetzuren namelijk vloeibaarder waardoor de hersenen beter functioneren. De inname van omega-3 vetzuren ligt in ons land rond 100 mg per dag, terwijl 450 mg wordt aanbevolen. Uit onderzoeken naar de relatie tussen depressiviteit en omega-3 vetzuren blijkt dat lage concentraties van deze vetzuren in het bloed het risico van depressiviteit verhogen. Behalve dat u vaker vis kunt eten, kunt u de juiste vetzuren ook aanvullen in de vorm van een dagelijkse capsule visolie (1000 mg) of, als u liever geen vis neemt, een product met DHA uit algen.

Neerslachtigheid; oorzaak en gevolg

De gevolgen van neerslachtigheid zijn meestal net zo divers als de oorzaken en variëren van gebrek aan energie en vermoeidheid tot slaapproblemen en concentratieproblemen. Ook is er vaak sprake van een vicieuze cirkel. Zo kan een gebrek aan energie en algemene vermoeidheid voortkomen uit slapeloosheid en vervolgens weer leiden tot concentratieproblemen. Het is dan zaak om de cirkel te doorbreken. Behalve de hiervoor genoemde algemene voedingsadviezen kan (extra) inname van specifieke voedingssupplementen een positieve bijdrage leveren.

5-HTP, bij neerslachtigheid en slapeloosheid

Griffonia simplicifolia is een boon die in Afrika groeit. Deze boon bevat L-5-hydroxytryptofaan (5-HTP), een aminozuur dat direct de bloed-hersenbarrière kan passeren. In de hersenen wordt 5-HTP omgezet in serotonine. Serotonine is een zogeheten neurotransmitter. Neurotransmitters zorgen voor overdracht van prikkels in de hersenen. Serotonine heeft invloed op de stemming. Een tekort aan deze neurotransmitter uit zich in klachten zoals een gedeprimeerde stemming en lusteloosheid. 5-HTP is volgens onderzoek 10 tot 20 maal effectiever bij de aanmaak van serotonine dan het aminozuur tryptofaan, omdat het de directe voorloper van serotonine is. 5-HTP kan zowel structureel worden gebruikt bij neerslachtigheid, als incidenteel, bijvoorbeeld ter ondersteuning bij het in slaap vallen. De meest gebruikte dagdosering is 100-200 mg.

L-theanine, een natuurlijke rustgever

Ook het aminozuur l-theanine, uit groene thee, is een natuurproduct dat mensen bij neerslachtigheid en slapeloosheid goed kan ondersteunen. Het aminozuur heeft een opbeurend en rustgevend karakter, terwijl het de geest helder houdt. De effecten van l-theanine worden, evenals bij 5-HTP, toegeschreven aan de invloeden op neurotransmitters, zoals serotonine. Dit verklaart de positieve effecten van l-theanine bij stress, slapeloosheid en neerslachtigheid. Het ontspannende effect kan welkom zijn voor mensen die moeilijk in slaap kunnen komen. L-theanine helpt snel; al binnen een half uur na inname.

Rhodiola in stress-situaties

Indien de neerslachtigheid en rusteloosheid een direct aanwijsbare oorzaak hebben in de vorm van stress, dan kan het kruid rhodiola goede ondersteuning geven. Rhodiola werkt als adaptogeen; het laat lichaam en geest zich aanpassen aan extreme situaties.

Rhodiola kan de hormonale reacties van het lichaam op stress reguleren; niet alleen door invloed op de bijniere, maar ook via de hersenen (hypothalamus), van waaruit de eigenlijke reactie op stress begint. Let er op dat u een gestandaardiseerd extract gebruikt. Dit garandeert dat het product altijd een zelfde hoeveelheid werkstoffen bevat en u geen rekening hoeft te houden met natuurlijke schommelingen.

Sint Janskruid; het zonnige kruid

Vele onderzoeken tonen de effectiviteit van sint janskruid bij onder andere angsten, slapeloosheid, rusteloosheid en winterdepressies aan. De effecten van het kruid treden over het algemeen pas na enkele weken gebruik op en houden ook na enige weken van gebruik aan. De effectiviteit is mede afhankelijk van de kwaliteit van het kruid. Het beste effect met sint janskruid wordt bereikt bij een dagelijkse inname van minimaal 600 µg hypericine; de werkstof in sint janskruid. Bij sint janskruid is standaardisatie van de werkstoffen de enige garantie voor een optimaal effectieve werkzaamheid.

Combinatie met andere middelen

De genoemde voedingsmaatregelen, zoals de extra inname van B-vitaminen, vitamine D, magnesium en omega-3 vetzuren, kunnen altijd een waardevolle ondersteuning zijn. Ook in combinatie met reguliere medicijnen. Zo blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek dat inname van extra omega-3 vetzuren de werking van antidepressiva kan verbeteren.

Combineren van middelen, of het nu gaat om bijvoorbeeld kruiden of reguliere geneesmiddelen, vraagt altijd om inzicht in de werkingsmechanismen en mogelijke bijwerkingen van de gebruikte stoffen. Het raadplegen van een deskundige voordat u sint janskruid, l-theanine, rhodiola of 5-HTP met eventuele andere middelen gaat combineren, is dan ook noodzakelijk.

Samenvatting en advies

Bij neerslachtigheid kan een aantal dieetmaatregelen, supplementen en kruiden, ondersteuning bieden. Om een tekort aan één of meerdere voedingsstoffen te voorkomen, wordt aangeraden om een hooggedoseerd, breed samengesteld multi-vitaminen/mineralen preparaat in te nemen. Zo wordt er voor gezorgd dat men in elk geval voldoende vitamine D, vitamine B-12 en foliumzuur binnen krijgt. Ook de omega-3 vetzuren (EPA en DHA) zijn belangrijk.

Er is zeer veel wetenschappelijk onderzoek dat de effectiviteit bevestigt van sint janskruid bij neerslachtigheid. Ook 5-HTP en l-theanine hebben een stemmingsverbeterend effect en worden daarnaast bij slaapproblemen ingezet. Het kruid rhodiola wordt vooral gebruikt bij neerslachtigheid die zijn oorsprong vindt in stress-situaties.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl