

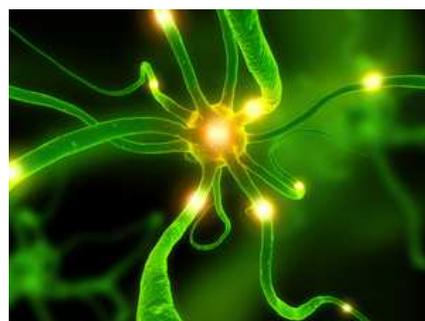
Dépression

Si vous dites à un médecin conventionnel que vous avez le moral en bas, que vous avez perdu l'appétit et que vous devez vous battre pour sortir du lit le matin, il y a de grandes chances que **vous quittiez son cabinet avec une ordonnance pour des antidépresseurs**. Ceci est absurde. **Ces médicaments sont surprescrits, dangereux, et non nécessaires**, surtout dans la mesure où il existe une panoplie de moyens naturels de se remonter le moral.

Commençons par l'**huile de poisson** qui, selon les dernières recherches, **pourrait être le meilleur moyen de combattre la dépression**.

Cela fonctionne en matant la cause «cachée» de la dépression : l'inflammation

Depuis des années, nous savons que la dépression peut être causée par un **déséquilibre au niveau des neurotransmetteurs**. Mais des études fascinantes se sont fait jour sur le rôle que joue l'inflammation dans l'altération de l'humeur. Ces recherches aident à expliquer comment les neurotransmetteurs sont affectés et pourquoi un traitement conventionnel n'est pas très efficace.



Les cytokines sont des messagers chimiques qui permettent au cerveau, au système immunitaire et au système endocrinien (hormonal) de communiquer entre eux. **La dépression est liée à la production excessive de cytokines «pro-inflammatoires» qui altèrent le bon fonctionnement du cerveau, ce qui engendre : perte d'appétit, léthargie, altération des fonctions cognitives, etc.** En d'autres termes, elles produisent les symptômes classiques d'une dépression.

En plus d'élever la production de ces cytokines pro-inflammatoires dans le cerveau, l'inflammation a également été associée à d'autres problèmes de santé, comme les maladies cardiaques et le cancer.

L'huile de poisson peut changer beaucoup de choses

Contrôler et traiter l'inflammation est évidemment important pour écarter la dépression, et l'une des meilleures manières de le faire n'est autre que la consommation d'huile de poisson. **Les acides gras oméga 3 présents dans cette huile inhibent la production des cytokines pro-inflammatoires en lien avec la dépression.**



Plusieurs études ont montré que **les personnes qui consomment régulièrement du poisson réduisent les risques de dépression et de pensées suicidaires**. D'autres recherches ont démontré que des niveaux plus bas d'oméga 3 sont associés à la dépression chez les personnes âgées et au baby-blues chez les femmes.

En plus d'augmenter la consommation de poissons riches en oméga 3 tels que le saumon, les sardines ou autres poissons gras, **je recommande de prendre au moins deux capsules d'huile de poisson par jour**. Si vous souffrez de dépression, prenez-en cinq ou six pour arriver à la dose de 1g d'acides EPA [acide éicosapentaénoïque] qui s'avèrent être les plus efficaces. (La plupart des capsules d'huile de poisson de 1000 mg contiennent 180 mg d'EPA et 120 mg de DHA.)

Mais les «cures» naturelles ne s'arrêtent pas là...

Afin de réduire encore l'inflammation et d'améliorer votre humeur et santé globale, **je recommande de l'exercice régulier et la perte de graisse excessive (surtout abdominale)**. Un régime sain est essentiel, alors **assurez-vous de manger des fruits en quantité, des légumes et des protéines maigres, et d'éviter les hydrates de carbone raffinés et les graisses transformées**. De plus, **il est important de prendre quotidiennement un complément multivitaminé en minéraux, riche en antioxydants**. Et si vous avez toujours besoin d'un peu d'aide pour stimuler votre bonne humeur, **la vitamine B12** (1000 mcg), **le magnésium** (500-1000 mg) et **le zinc** (30-50 mg) sont également une aide. Tous ces compléments doivent être pris quotidiennement et séparément.

Avec mes vœux de santé,



Julian Whitaker, docteur en médecine
Source : DrWhitaker.com – 24.04.2009

Titre original : *Depression*

Traduction française et mise en forme : APV

Date de parution sur www.apv.org : 19.09.11

Remarque :

L'association Alliance Pierres Vivantes ne saurait être tenue responsable de dommages directs ou indirects pouvant découler de l'application ou de la prise de connaissance des informations contenues dans cet article.