

- Medio: Mi Herbolario
- Fecha: 26-10-2020
- Título: Fitoterapia contra la apatía y depresión
- Autor: Mi Herbolario
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, presidente de COFENAT.
- Foto:

SAÚDE
SAÚDE

Fitoterapia, contra la apatía y la depresión



Muchas personas sienten desmotivación o desinterés por los aspectos generales de su vida y, en algunas ocasiones, esta sensación crónica en el tiempo puede dar lugar a otras afecciones de salud mental como la depresión o la ansiedad. La buena noticia es que podemos ayudarnos de la naturaleza para combatirlos

La salud mental ha sido un tema tabú durante muchos años para la sociedad. Las personas que han sufrido estos problemas han estado estigmatizadas y, en muchos casos, no han tenido herramientas para salir adelante. Sin embargo, el coronavirus ha pasado encima de la mesa una realidad que debería de la salud mental se ha visto muy afectada y este tema se ha convertido en uno de los principales preocupaciones de las autoridades, de los expertos en psicología y psiquiatría y de la sociedad en general.

El estudio titulado "Los conocimientos psicológicos de la COVID-19 y el confinamiento", elaborado por un equipo de investigadores de diversas universidades españolas, como la Universidad del País Vasco, la Universidad de Murcia, la Universidad Miguel Hernández, la Universidad de Granada y la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), refleja que la pandemia ha aumentado el nivel de conocimientos psicológicos de la población española.

Ante esta realidad, muchos se preguntan qué podemos hacer para frenar o reducir estos sentimientos de malestar, apatía, tristeza o depresión. Aunque es cierto que se trata de un problema multifactorial en el que influyen muchos factores, la naturaleza puede ofrecernos soluciones para mejorar el bienestar físico y psicológico.

La sensación de apatía puede aparecer, entre otros motivos, como consecuencia del estrés crónico. Cuando tenemos un alto nivel de estrés, de tipo psíquico o físico, se agotan los neurotransmisores que regulan el tono emocional y que reducen la capacidad de reacción. Algunos de estos hormonas y neurotransmisores son la dopamina, la serotonina y la norepinefrina, sin los cuales no podemos experimentar un tono emocional positivo y con ganas de vivir y disfrutar el día a día. La apatía también se puede desencadenar por una sobreestimulación de información que produce una desmotivación emocional, lo cual puede ser interpretado como apatía", nos explica el doctor Jorge Ángel Acarizano, subdirector de la Unidad de Diagnóstico y Tratamiento de las patologías psicológicas que tienen como objetivo principal la apatía, y de esa forma puede establecer el tratamiento adecuado.

Soluciones naturales para emociones naturales

El presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (ANPTAN), Roberto San Antonio-Abad, explica que la fitoterapia es un recurso natural que puede ayudarnos a mejorar nuestro estado de ánimo y a reducir el estrés. "Existen plantas que pueden ayudarnos a mejorar nuestro estado de ánimo y a reducir el estrés. Dependiendo de la planta se utilizará una parte u otra (raíz, hojas, tallos, flores...). Con los principios activos de la planta los responsables de sus posibles efectos". Y destaca entre las plantas más utilizadas para dichos padecimientos el hígado, la melisa, la melisa los diferentes estudios se refieren al análisis como un buen tratamiento para dichos estados de apatía", añade.

Las plantas tienen varias adaptaciones y principios activos que pueden ayudar a reducir el estrés de dentro de afuera y de afuera. "Se refieren como el hígado, la melisa, la melisa y la ashwagandha pueden apoyar tratamientos de estrés de dentro de afuera y de afuera. Una forma de hacerlo sería incluir la forma de algunas de estas plantas bajo la supervisión de un profesional, y según el resultado incorporar otras ajustando los dosis", asegura el doctor, quien añade que, en función del estado de gravedad, "se puede buscar una terapia integrativa en la cual no se descarta el uso de otros tratamientos terapéuticos, además de la fitoterapia".

Top plantas para acabar con el estrés

Cada vez más estudios científicos que respaldan el uso de plantas de origen vegetal con finalidad terapéutica "para prevenir, aliviar o curar un estado psicológico, o con el objetivo de mantener la salud", como se desprende de la Sociedad Española de Fitoterapia (SEFIT).

La sensación de malestar psicológico y físico puede aparecer por motivos personales, ambientales o emocionales, entre muchos otros. El estrés, el cansancio o la fatiga son algunos de los factores que influyen. Tomando en cuenta esto y las propiedades de algunas plantas adaptógenas, éstas son las más recomendadas para combatir estos sentimientos, según los expertos.

• **Shoga**. Se utiliza tradicionalmente en medicina ayurvédica para fortalecer el sistema nervioso y la memoria. Puede ayudar a mejorar la concentración y la memoria, y mejorar el rendimiento físico. Fuente de vitamina B12.

"Poco a poco la fitoterapia se ha ido ganando un hueco en nuestra sociedad y es efectiva en la mayor parte de los casos de dolencias leves",
Roberto San Antonio-Abad



"Al tener una concentración baja de principios activos las infusiones son muy seguras, incluso para personas que tienen varias patologías", doctor Jorge Ángel

- Link: <https://es.calameo.com/read/003032842242e6bd8a040>