

درمان طبیعی افسردگی

سید بائومل

ترجمه فاطمه شاداب



فهرست

- پیشگفتار..... ۷
- مقدمه..... ۹
۱. طرحی کلی از افسردگی..... ۱۱
۲. الگویی از افسردگی..... ۱۹
۳. افسردگی حُلّتی یا بیماری طبی؟..... ۲۳
۴. مسمومیت حُلّتی..... ۳۳
۵. ارتباط با غدد درون‌ریز..... ۵۳
۶. تشخیص‌های متفاوت: شرایط طبی متفاوت که می‌توانند باعث بروز افسردگی شوند..... ۶۱
۷. مکمل‌های غذایی: برخورد اُرتومولکولار با افسردگی..... ۷۷
۸. قدرت ویتامین‌ها..... ۸۳
۹. ایجاد تعادل در مواد معدنی به منظور ایجاد تعادل عاطفی..... ۹۱
۱۰. افتراق چربی‌های خوب و بد..... ۹۹
۱۱. اسیدهای آمینه: پیش‌سازهای مواد ضدافسردگی طبیعی..... ۱۰۷
۱۲. استفاده از مکمل‌های تغذیه‌ای..... ۱۲۱
۱۳. کاهش قند خون به صورت واکنشی: اختلالات عاطفی ناشی از مصرف انواع نامناسب شیرینی‌ها و نشاسته‌ها..... ۱۴۳
۱۴. افسردگی حساسیتی..... ۱۵۱
۱۵. راهنمایی برای رژیم غذایی سالم و ضدافسردگی..... ۱۶۳

۱۶. گیاهان مفید ۱۶۷

۱۷. درمان با هومیوپاتی ۱۷۳

۱۸. تاریکی و روشنایی، گرما و سرما: عوامل طبیعی و افسردگی ۱۷۷

۱۹. بهبودی با خواب: خواب درمانی و محرومیت از خواب ۱۸۵

۲۰. ریتم سلامت بخش: ساعت بدنتان را تنظیم کنید ۱۹۱

۲۱. فعالیت بدنی: ورزش؛ باطل السحر غصه‌ها ۱۹۷

۲۲. کار بدنی: کار بدنی به منظور آزاد ساختن ذهن ۲۰۵

۲۳. پشت سر گذاشتن استرس: آرمیدگی و مراقبه ۲۱۵

۲۴. فعالیت بیش تر برای افسردگی کم تر ۲۲۹

۲۵. برای خودتان استدلال کنید: شناخت درمانی برای افسردگی ۲۳۵

۲۶. حل خلاقانه مسائل برای رفع علل افسردگی ۲۴۳

۲۷. طب کلامی: تلقین برای کمک به خود ۲۵۱

۲۸. تصور درمانی: روان درمانی به کمک نیروی تصور برای افسردگی ۲۵۹

۲۹. تصور درمانی: بُعد اجتماعی افسردگی و درمان آن ۲۶۵

۳۰. درمان به وسیله هنر ۲۷۱

۳۱. روش های روان درمانی معمول ۲۷۹

۳۲. ضد افسردگی های «غیر طبیعی»: داروهای ضد افسردگی و درمان
با الکتروشوک ۲۸۳

۳۳. جمع بندی: برنامه ریزی برای درمان افسردگی ۲۹۱

نمایه ۲۹۴

پیشگفتار

علاقه من به مبحث افسردگی بیش از حد معمول است. من خود افسرده بوده ام و می دانم سال ها کشمکش با افسردگی و این احساس که هیچ چیز نمی تواند کمکی بکند، چه معنایی دارد. همچنین می دانم که یافتن راه های مفید برای مقابله با افسردگی (داروها و ضد افسردگی های طبیعی) یعنی چه. این راه ها و روش ها گاهی مثل یک کلید افسردگی را به کلی خاموش می کنند. اما این کتاب توصیف چگونگی مبارزه من با افسردگی ام نیست. آنچه برای من مفید بوده است، الزاماً برای شما سودمند نخواهد بود. برای همین شما می توانید در این کتاب روش های مختلفی را بیابید و مطمئن باشید که همه ما بالاخره راه حل مناسب را خواهیم یافت.

در این جا به ترتیب از کسانی که مرا در تهیه این کتاب یاری کرده اند، سپاسگزاری می کنم. این افراد مرا در پاسخ گفتن به نامه ها، انجام مصاحبه ها، تهیه منابع، خواندن پیام ها و کارهای دیگر یاری داده اند و به این وسیله از آن ها تشکر می کنم: دکتر جامبور آنانت، ماریون بومل، موریس بومل، دکتر لور برانچی، ماری لین بریس، دکتر تود اتسروف، دکتر آلن گلن برگ، دکتر آبراهام هوفر، دکتر لئو هولیستر، دکتر دیوید هورابین، دکتر ژوزف اف لیپینسکی، دکتر مان، دکتر رودی نواک، شرمن پاسکوف، دونالد رادین، دکتر