

B12  
D vitamini  
Demir  
folik Asit

günde 800mg folik asit  
1mg B12

Üzüm özütü, kırmızı et, pekmez, kuru yemişler Demir barındırır.

(üzüm özütü aktarlarda satılan bir besin)

@arife.onalll kansızlığa 4 lü pekmez karışımı da öneriyorlar. Keçiboynuzu, üzüm, dut, kuşburnu. Aç karnına ve emilimi hızlı olsun diye biraz limon. Ben sülük tedavisinden sonra bu karışımı kullanmıştım. Siz yine de araştırın 📄 @uzm.psk.nathaliebarkidelize

@uzm.psk.nathaliebarkidelize merhaba d vitamini için önerebileceğiniz bi marka var mı  
@azadedemirkaya Marka önermem doğru olmaz ama yağ formunda ve k2 ile beraber alırsanız daha kolay emilir.

Peki d vitamini için alt sınır nedir?

@aeden.3 Alt sınırdaki değil üst sınırdaki olmayı hedefleyin depresyon için ve aslında genel sağlığınız için. 80-100 civarı.

b vitamini tavsiye edermisiniz

Bir de b12 dil altı öneririm çünkü araştırmalar b üzerine değil, spesifik olarak b12 üzerine.

Pekmez-demir  
Probiyotik  
Sarı kantaron hap  
ALA  
Kalsiyum-magnezyum

.....

Hypericum Perforatum'u likit ekstre olarak minör ve orta dereceli depresyon için kullanıyorum . Etkisini 3 hafta içinde hissettim.

Selam natalie. Ben eczaciyim, bi yanlisi düzeltmeliyim. hypericum soyledigin gibi major değil minor ve orta şiddetli depresyonda çok etkili. Fakat major depresyonda oyle mucizevi bir etki bekleyemiyoruz. Birde hypericumda bulunan hiperforin fototoksiktir.

Kullananların güneşe hassasiyeti artacaktır. Lekeler olabilir. Ayrıca Hypericum karaciğer enzimlerinden CYP grubu bazı enzimleri induktörler. Bu enzimle metabolize olan ilaçlarda sıkıntılar yaşanacaktır. Doz ayarlanmalı yoksa ciddi etkileşimler yaşanabilir. Faydası olması dilekleriyle. Hoscakal @uzm.psk.nathaliebarkideli @nathaliebarki

ayrıca bu bitkiden antidepresan bir aktivite beklememiz için standardize ürünler kullanmalıyız. Yağı ile bitkisinin çayı ile bu etki görülemez. Hypericumun standardize ekstraktlarını içeren kapsüller var. Ve güvenilir bir markadan gerekli standardizasyon çalışmalarını görmeden kullanılmamalıdır.

@seval\_dernek Okuduğum yayınlarda hap olarak verilmişti ama lütfen araştırın!

Nathalie hanım merhaba. Siz geçen günlerde de paylaşmıştınız bunu ve sizin paylaşımınızdan sonra, özellikle bu COVID süresince yardımcı olur düşüncesiyle Solgar'ın St. John's wort herb extract, sarı kantaron ekstreğini aldım. Bu gün beşinci günüm fakat henüz bir etkisini hissetmedim gibi geliyor bana. Ne kadar zamanda etkisi hissediliyor acaba? Bununla ilgili bir bilgi var mı? Çok teşekkür ederim 🙏🙏

@azrakohenfanpage Merhabalar, gıda takviyelerinin etkilerinin görülmesi için biraz daha vakit vermeniz lazım. Bu bitki için 3 ila 6 hafta arasında etkisini göstereceği yazıyor.

ayrıca bu bitkiden antidepresan bir aktivite beklememiz için standardize ürünler kullanmalıyız. Yağı ile bitkisinin çayı ile bu etki görülemez. Hypericumun standardize ekstraktlarını içeren kapsüller var. Ve güvenilir bir markadan gerekli standardizasyon çalışmalarını görmeden kullanılmamalıdır.

.....

@melisfilizler Bedende testosteron ve kortizol hormonları arasında bir denge olması lazım. Kortizol hormonu çok yüksek olduğu zaman strese, anksiyeteye neden olabiliyor. Testosteron çok yüksek olunca ise agresivite çok yüksek olabiliyor. Bazen anksiyetenin yüksek olmasının nedeni bu iki hormonun bedende dengede olmaması, testosteronun az olup kortizolün yüksek olması. Bu nedenle testosteronun yükseltilmesi gerekebilir.

@lollz\_\_\_\_\_ Bu duygu bıçak sırtıdır. Bir tarafa düşerseniz benim gibi insanların olduğu yere varırsınız, diğer tarafta ise etrafındakilerin eksik hallerinde kendini tam hissetmeye çalışmak vardır. Seçim sizin. Fikrimce, siz kesinlikle benim tarafıma aitsiniz çünkü şu duyguyu bu kadar net yazabilmek bile Özden paylaşmaktır, çare aramak ise özdeki temizliğin kendine gelme çabasıdır. 1- Çevrenizi temizleyin. Dedikodu yapan, diğerlerinin eksikliklerini, başlarına gelenleri ballandıra ballandıra konu eden, magazin

bağımlısı herkesten uzak kalıp yalnızlaşın. Yalnızlığın sakinliğinde zenginleşeceksiniz çünkü gerçek kişiler koşulsuz duygularla size gelmeye başlayacaklar. 2- Hayatın bir yarısı, olmadığını, kazanan kimsenin olmadığını, ün, şöhret, başarı gibi kavramların toplumun işçi yapısını ayakta tutmak için geliştirildiğini kendinize hatırlatın. Doğan Cüceloğlu'nun İçimizdeki Çocuk kitabını okuyun. Bu yapının içinde özendirildiğiniz şeylerin saçmalığından sıyrıldığınızda etrafınızda yetiştirilmesine katkı sağladığınız herkesin aslında sizin hayatınızı nasıl etkilediğini fark edeceksiniz. Siz kendisine çevre yetiştirmek, daha sağlıklı, anlamlı insanlarla mı yaşamak istiyorsunuz zombilerle mi? 3- Cenneti yaratmak için doğduğunuzu anlayın. Koşullar ne olursa olsun bu anlamda verdiğiniz çaba kadar cennette yapacaksınız ya da çabasızlık kadar cehennemde. 5- Düşünün. Daima düşünün. 6- Bol bol okuyun. Hypatia'nın sitesinde önerdiğimiz kitaplardan başlayabilirsiniz.

@lollz\_\_\_\_\_ O zaman size bir şey öğretmek zorundalar ya da siz çıkarlarınızı feda etmek zorundasınız. Çıkarlarınızı feda etmeden insan kendine kavuşamaz çünkü çıkar hesabı provadır aslında. Ve unutmayın en çok bekir geçirdiğiniz kişilerin ortalamasına dönüşüyoruz.

@denogluilknur Bedenin kimyası ile alakası olduğunu düşünüyorum. Çok fazla kortizol, yani stres hormonu salgılayan birisinin kendisine güvenmesi biraz zor olacaktır. Kortizol salgılanması ise fast food, karbonhidrat ağırlıklı ve paketli gıdalarla beslendiğiniz, çok fazla kafein ve şeker tükettiğiniz zaman artacaktır. Tek kaynağı besinler diyemem ama besinlerin etkili olmadığı bir yer olmadığını da düşünmüyorum.

@abiricikf.280818 Belgeseller: What The Health, Forks Over Knives, Better Brain Health, Game Changers. Makale olarak Harvard Üniversitesi'nin The Sweet Danger of Sugar isimli makalesini okuyabilirsiniz. Privatetherapy.com'un blog kısmında Nutrition And Mental Health adlı yazımı da okuyabilirsiniz.

<https://www.privatetherapy.com/blog/nutrition-and-mental-health/>

---

## probiyotik

@ebru.celik.vardarli Hanım, içinde en az 1 milyar bakteri bulunduğuna, lactobacillus ve bifidobakteri familyalarından içerdiğine, içindeki bakterilerin çok çeşitli olduğuna, başka suni içecekler barındırmadığına dikkat edin seçerken. Eğer bir sağlık durumunuz varsa mutlaka doktorunuza danışıp alın.

@uzm.psk.nathaliebarkidelize Kapsül şeklinde probiyotik, toz formunda ise prebiyotik kullanıyorum.

@torpillipatiler Lactobacillus ve bifidobakteri familyalarından içerdiğine, en az 1 milyar bakteri içerdiğine, başka suni içerikleri olup olmadığına dikkat edin. Başka bir sağlık sorunuz varsa mutlaka doktorunuza danışıp alın.

Parazitlerin geçmesi için neler yapılabilir? doğal yöntemlerle ilgili yazılar veya bilgi edinebileceğim yerler var mı? Bilgileriniz için çok teşekkürler, sevgiler ☺  
@eda.kucukk Piyasadaki parazit ilaçları etkili ama ne tür bir parazit olduğunu bilmek ve buna göre almak gerekiyor. Bunun dışında sirke ve limon ekleyerek sabahları aç karna ılık su içebilirsiniz, kekik suyu kaynatabilirsiniz.  
Sirke-limonu birer tatlı kaşığı olarak bir su bardağına koyup tüketebilirsiniz.

.....

[According to the Mayo Clinic](#), your diet cannot cure anxiety. But there are foods that help with anxiety and have a calming effect in the body, while other foods cause anxiety after eating.

Here are some suggestions:

Choose foods such as [complex carbs](#) that boost the calming brain chemical [serotonin](#). Select whole-grain breads and whole grain cereals instead of sugary snacks or beverages.

Eat protein at breakfast, so you have energy and your blood glucose levels stay steady.

Limit or avoid alcohol and caffeine, which cause anxiety after eating. Both affect your sleep and can cause edginess.

Stay hydrated. [Dehydration](#) can cause mood changes.

To boost your mood, consider adding the following to your diet:

- Chocolate
- Folate and other B vitamins
- Low-glycemic foods
- Magnesium
- Omega-3 fatty acids
- Tryptophan

In addition, consider adding [foods high in zinc](#) to your diet. Findings show that oysters, cashews, liver, beef, and egg yolks have been linked to lowered anxiety.

Also, a [study published in August 2015 the journal Psychiatry Research](#) found a link between [probiotic](#) foods and a lowering of social anxiety. Probiotic foods include pickles, sauerkraut, and kefir. A new [study published in 2017 in the journal Annals of General Psychiatry](#) linked [probiotics](#) with improving [symptoms of major depressive disorder](#), possibly by either decreasing inflammation in the body or by increasing the

availability of serotonin, the calming brain chemical. Anxiety may be linked to depression.

Check out the following five foods you may want to add to your diet to boost your mood, and four foods you may want to avoid because they can increase stress and even possibly cause a depressed mood.

#### Food to Eat: Turkey and Tryptophan-Rich Foods

You will find [tryptophan](#) in a variety of foods: turkey, chicken, bananas, milk, oats, cheese, soy, nuts, peanut butter, and sesame seeds.

#### Beef and Foods Rich in Vitamin B Ease Anxiety

Studies have shown a relationship between the [B vitamins](#), including thiamine or vitamin B1, and mood. A deficiency in B vitamins, such as [folic acid](#) and B12, can trigger depression in some people. You can take a [vitamin B](#) supplement or eat foods that are rich in B vitamins to ward off anxiety. These foods that help with anxiety include beef, pork, chicken, leafy greens, legumes, oranges and other citrus fruits, rice, nuts, and eggs.

#### Complex Carbs Are Foods That Lift Mood

Carbohydrates also increase production of serotonin in the brain. When choosing mood-lifting carbs, go for whole grains, such as whole-wheat bread or brown rice, rather than processed choices, such as sugar, candy, or even white bread and white rice, Villacorta says. Whole grains take longer for the body to break down, and release sugar into the bloodstream slowly.

#### Include Omega-3-Rich Foods to Help With Anxiety

Evidence continues to mount that consuming omega-3 fatty acids (EPA and DHA), found in fatty fish such as salmon, tuna, lake trout, herring, mackerel, anchovies, and sardines, can be uplifting and enhance your mood. Some studies have shown that patients who took [omega-3 fatty acids](#) along with their prescription [antidepressants](#) improved more than those who took antidepressants alone. A possible side benefit: Omega-3s may reduce [risk of heart disease](#).

#### Eat Greek Yogurt and High-Protein Foods To Boost Alertness

Protein helps stimulate the production of the brain chemicals [norepinephrine](#) and [dopamine](#), which, like serotonin, are [neurotransmitters](#) and carry impulses between nerve cells. Higher [levels of norepinephrine](#) and dopamine have been shown to improve alertness, mental energy, and reaction time, Villacorta says. Good [sources of protein](#) include Greek yogurt, fish, meats, cheese, eggs, nuts, beans, soy, and lentils. "The ideal for mood boosting," Villacorta says, "is to combine [complex carbohydrates](#) and protein, and to spread your meals throughout the day."

### Reduce anxiety

- eat foods rich in zinc, like whole grains, oysters, kale, broccoli, legumes, and nuts
- eat foods rich in magnesium: fish, avocado, dark leafy greens
- eat foods rich in vitamin B, such as asparagus, leafy greens, meat, and avocado
- eat foods rich in omega-3 fatty acids, for example, wild caught salmon
- eat probiotic-rich foods like kefir, yogurt, and other fermented foods.