Yoga para el día a día

EN EL COCHE: ACTITUD DE OBSERVADOR

Cuando estemos metidos en un atasco y tu coche no se mueva, te aconsejo que hagas estos pequeños gestos, para evadirte de la realidad y vibrar fuera de la negatividad.

- ✓ Puedes elevar la mirada al cielo y activar la actitud de observador. Personalmente me gusta mirar las nubes, la esponjosidad y la textura de las nubes. Observa el tono azul del cielo. El sol y su luminosidad.

- ✓ Cuando nos percatamos de la inmensidad del universo, logramos elevar nuestra vibración. De esta forma nos damos cuenta de la enormidad del universo y salimos de nuestros problemas y preocupaciones que nos puede generar un atasco, para permitir que la luz entre a través de nuestras retinas y observar los colores tan maravillosos que nos brinda la naturaleza.

En el coche puedes escuchar música que te haga sentir bien. La música consigue evocar emociones positivas, pero también negativas.

Puedes hacer una lista con las canciones que consiguen animarte, las que sientes que te ponen más alegre. A continuación expongo algunas de las que suelo usar los días que necesito energía y las tengo en una lista.

Recomendación musical

ARTISTA	TRACKS
Fito y Fitipaldis	Todo a cien
Perfect	Fairground Atracttion
Anita Ward	Ring my bell
Simply red	Stars
Pharrel Williams	Happy
Bobby Mc Ferrin	Dont worry be happy
The Beattles	Help

Ahora te toca a ti. Haz tu propia lista de música, o Playlist, para que cuando te sientas con la energía baja, puedas recurrir a ella.

¿Cuáles son las canciones que más alegría y energía te generan?

EN EL TRABAJO

Alarma del móvil para… Crear afecto

✓ Puedes llevar una fotografía contigo de la persona o personas que te hacen sentir feliz, y cada 15 minutos programas una alarma de tu móvil para mirar la foto y sonreír, hasta lograr la serenidad a través del afecto.

Ejercicio respiratorio 1:1

✓ El ritmo respiratorio entre inhalación y exhalación ha de ser el mismo.
✓ Colócate en una posición cómoda y relaja tu cuerpo, evocando la sensación de pesadez.
✓ Con cada inhalación siento que me hago más grande.
✓ Con cada exhalación, vuelvo hacia adentro conectando conmigo.

Dos posturas que nos aportan fuerza física y mental: Garudasana y Bhujangasana:

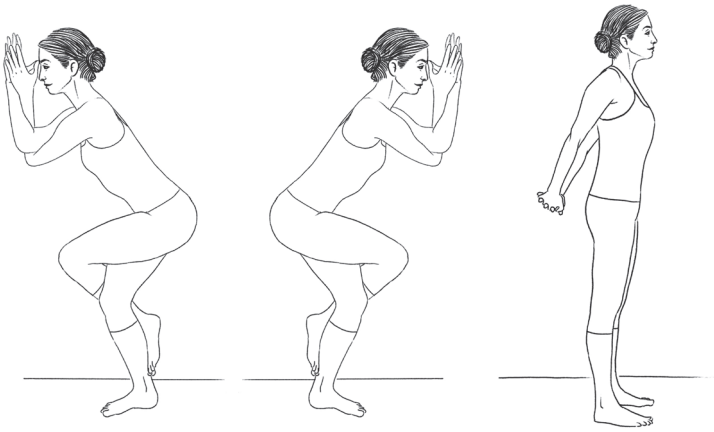
✓ Abrir el pecho realizando unas cuantas rotaciones de cuello, hombros y columna.
✓ Apertura de pecho, entrelazando las manos detrás de la espalda.

Garudasana

- Tiene un efecto vigorizante.
- Estira toda la cadena anterior.
- Descontractura la espalda y estira los hombros. Abriendo espacio en las axilas.
- Ayuda a la concentración.

Puedes realizarla también con las piernas, si te sientas en el extremo de la esterilla.

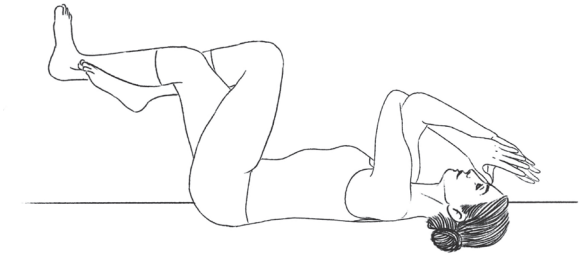
✓ Cruza el brazo derecho por delante, con el codo flexionado a la altura del pecho. Cruza el brazo contrario por debajo, e intenta conectar tus manos.
✓ Puedes unir el dorso de las manos o las palmas. Alarga la espalda y mantén la posición, al menos 5 respiraciones por lado.



Puedes ayudarte de un pañuelo.

La postura de Garudasana o el águila que, como has visto, podemos realizarla incluso sentados, es una de las mejores posturas para la depresión por las aperturas que genera en nuestro cuerpo (cadena anterior, estira brazos, hombros y axilas); además, consigue fuerza en pies y piernas, para que en casos de depresión disminuya la energía de la mente a la parte baja (pies y piernas).

Si comenzamos con el brazo derecho arriba, será la pierna izquierda la que cruzará encima. Brazo y pierna contraria.



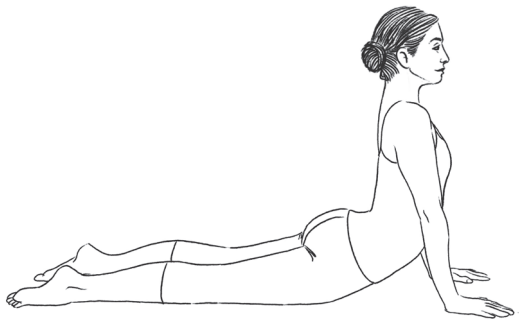
Podemos realizarla tumbados en el suelo. Es una postura que realizo en mis clases con alumnos que necesitan yoga terapéutico.

CLASE CORTA DE 15 MINUTOS PARA LA DEPRESIÓN

Bhujangasana

Es una postura que nos ha acompañado en cada página de depresión, postura de la cobra o bhujangasana.

Esta postura es una de las 12 que realizaremos en el calentamiento del saludo al sol y tiene múltiples beneficios para las personas con depresión.



Sus principales beneficios son:

- Fortalecimiento: espalda, brazos, abdomen y piernas.
- Mejora: la espalda, tensión corporal, capacidad pulmonar y la posición de los hombros.
- A nivel emocional mejora la autoestima, nos da energía y nos sentimos expansivos.

Para realizar correctamente este asana y sus variantes es muy importante que actives abdomen inferior, dejando que la pelvis vaya hacia atrás.

✓ Comenzamos sentados, agradeciendo 3 aspectos del día de hoy. Piensa en 3 aspectos por los que sientas gratitud.

✓ La gratitud será el inicio de la clase, sobre la que enfocaremos nuestra práctica. Dedicamos los primeros minutos a la gratitud.

EJECUCIÓN

- ✓ Comenzamos con los pies juntos.
- ✓ Inhala y eleva el brazo derecho, colocando el codo a la altura del pecho.
- ✓ Cruza el brazo izquierdo por debajo y separa ambos brazos del pecho.
- ✓ Centra tu mirada en un punto.
- ✓ Cruza pierna izquierda por delante de la derecha y flexionando ambas rodillas, entrelaza tus piernas de delante a la de detrás.
- ✓ Espalda erguida, abdomen activo. Mantengo la postura por 5 respiraciones. (podré ampliar a medida que mi equilibrio y concentración vayan mejorando).
- ✓ Esta postura podemos realizarla de pie, en silla, sentados o tumbados.
- ✓ Si la realizamos tumbados, podemos mantenerla más minutos.

FRASES QUE TE DEN FUERZA, EMPODERAMIENTO

El ego es un concepto que se trabaja en yoga, pero para derribarlo, dando paso a la humildad. En casos de depresión es conveniente, según mi experiencia, trabajar la autoestima hasta el punto de elevar el ego de la persona.

Una vez que comencemos a salir del estado depresivo, se dejará de lado el trabajo de elevar el ego y daremos paso a trabajar emociones como la alegría, la inspiración o conceptos que nos hagan evocar emociones positivas que nos mantengan en sintonía con la vida. Estas frases deberás buscarlas sintiendo la vibración en ti.

¿Qué me hace feliz?

Hacernos preguntas como esta nos hace reflexionar sobre nosotros mismos. Usa estas líneas para reflexionar sobre tu felicidad personal.

Otras técnicas para el insomnio

La voz del experto

«Nuestro estado de ánimo varía con nuestra vestimenta».

Me di cuenta hace ya 30 años, cuando empecé a trabajar como recepcionista en un centro de peluquería y estética que las personas a las que atendía entraban al centro con un estado de ánimo algo negativo y salían con una sonrisa, con sus cuerpos erguidos, más seguras y felices, algo efímero pero real.

Fue a partir de esos años cuando decidí formarme para poder ayudar y para hacerles sentir bien durante más tiempo. ¿Cuán importante es que les guste lo que ven en el espejo? ¡Mucho más de lo que imaginan!

Cuando nos sentimos tristes, decaídos, cuando nuestro ánimo merma, tendemos a pensar «para qué», para qué acicalarme, para qué maquillarme, para qué a cualquier cosa que requiera un esfuerzo. Esto es realmente alarmante, nuestra mente nos envía avisos, nos enseña lo que tenemos dentro, como nos sentimos anímicamente... ¡Nos lo muestra en el espejo!

Solo con fijarnos un poco nos daremos cuenta de que todas o la mayoría de personas que no se preocupan en vestir «bien», no se preocupa en cuidarse, les da igual su alimentación su higiene personal... sufren de falta de amor propio. Su autoestima cada vez va más a la baja y entran en un bucle de negatividad difícil

de solventar. El tiempo es crucial para revertir esos efectos negativos, cuanto más tiempo nos sentimos así, cuanto más tiempo dejamos pasar, más difícil es salir de ese estado anímico, pero en todos los casos es posible. Estas personas necesitan ayuda profesional, un psicólogo o psiquiatra que les ayude si lo necesitan, familia y amigos que les apoyen y, por otro lado, y no menos importante, necesitan una buena alimentación, ejercicio que les produzca calma y bienestar y cuidar su imagen en la medida de lo posible para que sientan esa «felicidad» que produce al mirarse al espejo y gustarles lo que ven.

Durante todos estos años, he aprendido mucho, sobre todo de las personas a las que he asesorado. No tengo un gran secreto, no tengo la panacea, solo necesito ESCUCHAR; si escuchamos poco, prestamos poca atención a lo que se nos dice y tan importante es los que nos hablan como lo que nos dice la expresión corporal mientras lo hacen (lenguaje no verbal) la mayoría de la información que necesito me la da persona a la que asesoro mientras escucho y observo, a partir de ahí hago lo posible por hacer que la persona que reclama ayuda sin ser consciente, se sienta tranquila, bien, hago lo posible por hacer que se quiera cada vez más... no es necesario un cambio radical, tampoco creo que sea bueno, solo me interesa que la persona que tengo delante se mire al espejo, se reconozca y se guste, que se sienta bien, esto va a repercutir en su seguridad, en su bienestar y en su ánimo... ¡Seguro!

¿Cómo te sientes cuando vas a comprar ropa y adquieres un *look* fantástico, cuando van a comprar unos zapatos bonitos, cuando van a la peluquería? Sienten alegría, se sienten guapas/os, se sienten bien, no es cierto?

El entorno los acepta mejor, les dicen qué bien lucen y esto les hace sentir genial.

¿Cómo se sentirían si les dieran pautas para prolongar ese bienestar? En ello consiste mi trabajo en prolongar ese estado de felicidad.

Por Magda Renau,
estilista, fisionomista, asesora de imagen, protocolo y gestualización.
Actual directora de retail en Sita Murt.

Experiencia de un alumno

Cuando estaba sumida en la depresión, no me apetecía hacer nada, ni siquiera arreglarme. Me vestía con colores oscuros y ropa ancha que no me apretase.

Ana G.

La manera en la que nos vestimos nos habla de cómo estamos a nivel emocional. Magda lleva mucha razón en cuanto al tema de la vestimenta y el aseo personal en una persona con depresión.

Es un rasgo a tener en cuenta porque ocurre a la inmensa mayoría de las personas que padecen depresión, la dejadez respecto al aseo personal y a la manera de vestir.

Asimismo, detrás de los colores podemos modificar nuestra conducta y mejorar nuestra autoestima. Estos tres colores serían los más recomendables para vestirnos en caso de depresión.

- El blanco es un color que aumenta el aura. Transmite calma y serenidad.
- El naranja expresa vitalidad y energía.
- El amarillo expresa positivismo y alegría y se recomienda en estos casos.

Sería aconsejable que te ayudases de la colorterapia como estrategia sencilla ante la depresión, y saber que estos colores comentados conviene tenerlos en tu ropa esos días en los que no te sientas al cien por cien, o en otoño, cuando perdemos horas de luz y el ánimo disminuye.

LUMINOTERAPIA O FOTOTERAPIA

La luz es un buen antidepresivo, mejora el ánimo al aumentar los niveles de serotonina. Existen aparatos de luminoterapia considerados como «luz terapéutica», que sirven tanto para mejorar y estabilizar los ciclos circadianos como para mejorar en caso de depresión.

La eficacia de la luminoterapia ha demostrado su eficacia frente a la depresión. En el estudio llevado a cabo por científicos finlandeses corrobora la relación entre la creación de melatonina y serotonina junto a la vitamina D.

Recomiendan al menos exponerse al sol 15 minutos al día.

TERAPIA METACOGNITIVA

Adrian Wells, creador de la terapia metacognitiva desarrolló esta técnica para hacer un trabajo directo hacia la rumiación y preocupación. Y de cómo las personas reaccionamos ante la vida por nuestras creencias y pensamientos negativos adquiridos. Es una buena herramienta para evaluar y modificar nuestras reacciones.

Esta terapia nos hará comprender que no por pensar más las cosas hallaremos mejores respuestas, y que nunca es positivo que los pacientes con depresión abandonen o reduzcan sus actividades con el fin de disponer de más tiempo para pensar y repensar su problema.

CUIDADO DE MASCOTAS

Distintos estudios demuestran que las personas con depresión aumentan sus niveles de oxitocina cuando tienen mascotas, y ya hemos comentado que la oxitocina «es la hormona del amor» y de la empatía, entre otras emociones o sentimientos.

Los niveles de oxitocina aumentan en nuestro cuerpo ante el orgasmo, las caricias, los besos o el nacimiento de nuestro bebé en las mujeres o cuando empatizamos con alguien emocionalmente. Pero hay que saber que esta sustancia solo se mantiene en el cuerpo durante 3 minutos, pero provoca grandes beneficios a la larga:

- Disminuye la presión arterial.
- Disminuye el cortisol u hormona del estrés.
- Mejora el sistema inmune, recuperando la homeostasis o equilibrio interno del organismo.

Además, evitan el sentimiento de soledad y ayuda a la persona deprimida a salir a la calle, fomentando las relaciones sociales. Refuerza la autoestima, y aunque la persona deprimida no tenga ganas de nada, siempre queda un resquicio de amor para su mascota y así poder cuidarla y darle de comer.

TERAPIA KINESOLÓGICA HOLÍSTICA O BIOKINESOLOGÍA (Emocional, energética y corporal)

Me gustaría hablaros de Javier Foz y su magnífico trabajo con la kinesología.

Más que contarte qué herramientas utiliza esta técnica, tal y como me dijo Javier Foz, que trabaja actualmente en Barcelona, Galicia y Aragón, hay que probarla, para sentir y disfrutar de los cambios que ofrece a tu vida. Esta técnica nos ayuda a limpiar o a integrar las emociones que vagan en nuestro cuerpo y mente sin que le demos el lugar que les corresponde. Esta técnica la pude probar en 2019 y fue una experiencia maravillosa. No es necesario que te sientas mal por algo en

concreto, que puede ser que recuerdes o no. Todos tenemos cargas emocionales que tenemos que saber colocar o expulsar. El mismo Javier Foz descubrió esta terapia cuando vivió en su propia piel la ansiedad y la depresión que incluso le provocaron durante un tiempo no valerse por sí mismo.

Javier describe esta técnica como una técnica de transformación personal que te ayuda a liberarte del miedo, depresión, traumas, etc., y lograr el equilibrio que tu cuerpo necesita para mejorar las dolencias que sientes. Esta técnica utiliza herramientas de liberación emocional a través de test kinesiológicos y se adapta fácilmente a la persona.

Personalmente fue una experiencia muy potente de limpieza y apertura que os recomiendo que además se puede realizar a distancia con el a través de Skype.

www.kinesologiaymasajesbarcelona.com/contacto?????

ACUPUNTURA

La acupuntura ayuda a restablecer el flujo de la energía vital. En casos de depresión la acupuntura trabaja sobre el meridiano del hígado, el corazón y el bazo. Como te comentaba al inicio del capítulo, la depresión no existe más que en Occidente, pero sí que se conoce la manera de trabajar los problemas psicológicos y emocionales. Encontrar un buen acupuntor no es tan fácil.

La acupuntura la experimenté en mí misma hace unos años de la mano de la doctora Nuria Lorite-Ayán, maestra y formadora de esta técnica. Nuria desde hace varios años viaja mostrando sus investigaciones bajo la MTC[1] al mundo.

Asimismo, ayuda a personas que necesitan ayuda y que están peor que nosotros, nos hace salir de nuestra preocupación continua y sacar el ánimo para ayudar a los otros. Y esto conseguirá que nuestro «YO superior se vea reforzado».

[1] MTC –medicina tradicional china.

Nutrición

Experiencia de un alumno

«Mi alimentación fue pésima durante mi depresión. Pasaba muchas horas en casa sola al estar mi marido trabajando y mi hijo estudiando.
Así que comía cualquier cosa, la mayoría de los días un sándwich y un refresco. No tenía ganas de cocinar, ni de hacer nada».

Ana G.

«Somos lo que hacemos con la comida», tenemos que conocer los beneficios o perjuicios de la dieta en caso de padecer depresión. La alimentación hace que se active la epigenética, que se refiere a los genes heredados, de enfermedades que pertenecen a nuestro código genético, y que si comemos más, esos genes se desarrollarán provocando enfermedades físicas y mentales. En caso de que en nuestra familia alguno de sus miembros padezca depresión, podemos optar por una alimentación en la que consigamos el proceso de «metilación», es decir, apagar los genes que producen enfermedades.

En el caso de la depresión, la alimentación se debe tener muy en cuenta. En este apartado verás alimentos que puedes incluir en tu dieta, como herramienta para hacerte con las riendas de tu salud.

Alimentos recomendables en la depresión	
Aumentar consumo	**Disminuir consumo**
Verduras y frutas Legumbres, cereales enteros, semillas y frutos secos Alimentos fermentados (kéfir, yogur o kimchi) Proteína de calidad	Alimentos azucarados Exceso de hidrato de carbono Alcohol

Hay que reseñar que es muy importante no dejar de consumir proteína, sea animal o vegetal, a pesar de los pesares y de las dietas de moda que se imponen, gracias a la ignorancia y la falta de información contrastada. Las proteínas que son esenciales para que funcionen bien nuestros neurotransmisores y mantener en orden nuestra química interna. Los últimos estudios sobre el azúcar y la depresión confirman que el azúcar afecta a la salud mental y empeora los estados depresivos.

Recuerda

La alimentación debe nutrirnos.

LOS MEJORES ALIMENTOS PARA LA DEPRESIÓN

Nueces

Es un gran alimento para mejorar la cognición y ayuda a frenar el proceso de degeneración cerebral. Su riqueza se encuentra en las grasas poliinsaturadas, que son muy saludables, de tipo linoleico y linolénico. Es un fruto seco rico en fibra y aporta gran cantidad de minerales esenciales para el organismo (potasio, magnesio, fósforo, hierro, zinc y cobre), además de vitamina B_1, B_6, E «antioxidante» y ácido fólico.

Un estudio publicado en la revista científica *Nutrients* confirma que los consumidores de nueces mostraron unas ratios de depresión un 26% inferiores en comparación con aquellos que no tomaban este fruto seco.

Un puñadito o dos o tres nueces al día puede ser un gran aliado contra la depresión.

Garbanzos

Aportan vitamina B_6. Esta vitamina ayuda al cuerpo a generar hormonas como la norepineprina y la serotonina y actúa hacia el estado de ánimo y mejora el sueño y el descanso profundo.

Los frutos rojos

Arándanos, frambuesas, moras, etc. Tienen gran cantidad de antioxidantes y nos ayudan a mejorar el ánimo, la vitalidad y la concentración. En muchos supermercados las venden congeladas. Puedes añadirlas a batidos y yogures sin miedo a que se te pongan malas en la nevera.

Granada

Ayuda a mejorar la memoria, por el manganeso. Es una fuente de vitamina C, ácido fólico, vitamina B_2 y B_9, hierro, zinc, selenio y calcio. Además, es afrodisiaco, regenera la piel, limpia los riñones que, como sabemos, en casos de estrés es muy importante, baja la tensión y es antioxidante.

Chocolate

Contiene altas dosis de magnesio que mejora el ánimo al estimular la producción de endorfinas, consiguiendo crear bienestar y placer. Cuando consumas chocolate, ha de ser de la mayor pureza posible y negro.

Puedes buscar entre las diferentes marcas del mercado chocolates de al menos un 60%, a poder ser sin azúcares añadidos y si es eco, mucho mejor, porque conocerás su procedencia.

Huevos

Los huevos contienen vitamina D y tienen un efecto relajante. Su consumo mejora la memoria, el sistema inmune y alivian la depresión. Ayuda a fortalecer los músculos y previene el envejecimiento... Suficientes motivos para incluir los huevos en nuestra dieta, y ya conoces las diferentes maneras de cocinarlo en función de si lo tomas de desayuno o en las comidas. Lo importante a la hora de adquirir huevos es comprar huevos de calidad.

Comprar huevos de calidad

El primer número es el que más debemos tener en cuenta (por la izquierda). Va del 0 al 3, indica la forma de cría de la ponedora.

- El 0 indica que son gallinas ecológicas.
- El 1 indica que viven en naves con acceso al exterior y comen pienso tradicional.
- El 2 significa que las tienen en naves sin salida al exterior, pero se mueven por el suelo y comen pienso.
- El 3 son las más «infelices», ya que están permanentemente hacinadas en jaulas y comen pienso normal.

Lo más recomendable sería consumir huevos del 0 y el 1. Le siguen dos letras que identifican el país y ocho cifras que hacen referencia a la provincia, el municipio y la granja, pero esencialmente son los primeros los que nos dan la mejor información, al menos la que nosotros necesitamos.

Espirulina

Funciona muy bien en casos de depresión leve. Es un alga que podemos comprar en los herbolarios en polvo para agregar a batidos o ensaladas.

Supondrá un gran aporte de proteína y está cargada de aminoácidos esenciales. Lo más destacable es su alto contenido en triptófano, necesario para la síntesis de las proteínas, ayuda a que por las noches nos aseguraremos del aporte necesario de melatonina para favorecer el sueño y descanso profundo. No es necesario echar mucho. Según vayas conociendo superalimentos, sus propiedades y si son aptos o no para ti, consúmelos de menos a más. Es decir, el primer día que me hago un batido con espirulina echaré una cucharadita rasa de café, no cuchara sopera colmada. Debemos ir poco a poco acostumbrándonos al sabor.

Té verde

Tres tazas diarias de té verde ayuda, según estudios recientes, a mejorar en un 50% la probabilidad de padecer depresión. Esta es la conclusión a la que llega un estudio publicado en la prestigiosa revista *American Journal of Clinical.* Es un buen antioxidante, nos mantiene hidratados y si estamos hidratados, nuestras fascias, músculo y piel

funcionan mejor. Contiene teína que es más suave que la cafeína y nos ayuda a mantenernos despiertos.

El té verde contiene propiedades sedantes, gracias a la L-teonina, que relajan la tensión mental. Estudios japoneses afirman que el té verde mitiga el estrés y a ansiedad.

Para la depresión tomar una taza de té verde nos reconforta tanto interna como externamente. Mi recomendación es que el té verde lo tomes a lo largo de la mañana y si le agregas una gota de esencia de naranja, estará más rico y lo cargas de Vitamina C, que, como te comento más adelante y con anterioridad, es el aliado de la oxitocina «hormona del amor».

También puedes comprar té verde con aromas o incluso hacer un *smoothie* de té verde. El té verde es un alimento potente si lo compramos de buena calidad, mira bien el etiquetado de los productos o compra en parafarmacias.

Receta de *Smoothie* de té verde

- 1 plátano muy maduro
- Media taza de té verde
- Media taza de leche
- Una cucharada de mantequilla de almendra
- Una taza de hielo, si lo tomas en verano

Mezclarlo todo y consumir como desayuno o merienda.

Cuando somos optimistas, mejoramos la relación con la comida que si no lo somos.

SUPLEMENTACIÓN

La suplementación en ningún caso sustituye la medicación, sino que la usamos como una herramienta más para ayudarnos en caso de padecer este trastorno que es la depresión.

Nuestro cuerpo necesita una serie de nutrientes para que funcione de la manera correcta y así garantizar su estabilidad. En la depresión podemos ayudarnos de diferentes suplementos.

Prebiótico, probiótico o simbiótico

«Lo que ocurre en nuestro intestino afecta a nuestro cerebro».

Un microbiota alterado altera el sistema nervioso, afectando al funcionamiento cerebral y al estado de ánimo. Por eso hemos de tener en cuenta que los factores psicológicos y emocionales afectan al microbiota intestinal.

Actualmente se analizan y estudian los bichitos que tenemos dentro de nuestro intestino, para, en un futuro, en cada enfermedad que padezcamos, repoblar la flora intestinal aumentando las bacterias necesarias para curarnos. Esto ya se está estudiando y poniendo en práctica en clínicas modernas.

A nivel cerebral es muy importante el colesterol que lleva todo lo que ingerimos. El colesterol es malo cuando se oxida, pero muy necesario para asegurar el correcto funcionamiento de nuestro cerebro.

Omega 3

Es muy recomendable su consumo en caso de depresión y enfermedades degenerativas buscando un omega 3 con alta proporción en DHA «fundamental para la estructura de las células del cerebro». El 40% de nuestro cerebro es grasa, así que necesita grasa para poder funcionar.

Hierro

Es muy importante tener unos índices de hierro o valores adecuados, pues su déficit origina diversos problemas en nuestro cuerpo. Entre ellos, si no existe la cantidad necesaria de este mineral, no llegará al cerebro lo que provocará niveles bajos de dopamina, neurotransmisor de la vitalidad, el que nos empuja y anima a realizar proyectos nuevos, a movernos.

Un buen desayuno en el que comencemos el día con proteína sería muy recomendable para conseguir unos correctos niveles de dopamina, que se convertirá con las horas en serotonina y en la noche será melatonina.

Vitamina D

Es una vitamina liposoluble que evita, en sus niveles adecuados, la inestabilidad emocional. Los niveles bajos de vitamina D están directamente relacionados con la depresión, porque interviene directamente en la síntesis de dopamina y serotonina. La vitamina D tarda en aumentar, así que hay que ser constante y consumirla al menos 3 meses. La principal fuente de vitamina D es el sol. Y con un sencillo paseo diario podremos cargarnos de esta aliada para mantener alejados la tristeza, la ansiedad y la depresión sobre todo.

Otros de sus beneficios

- Ayuda al crecimiento de los huesos.
- Mejora el sistema inmune (muy recomendable en enfermedades autoinmunes).
- Protege frente al cáncer de próstata, de piel y mama.

> «Los niveles correctos en analítica de sangre deben estar sobre 60».
>
> Doctor Pérez León

Hipérico

Ayuda en estados depresivos leves.

La vitamina C

Aliada de la oxitocina, «hormona del amor», porque mejora la eficacia de su mecanismo de producción.

Niveles altos de oxitocina nos hacen sentir confianza en nosotros mismos, disminuye los niveles de cortisol «hormona del estrés».

Vitamina B, B_{12}

Su carencia o niveles bajos están directamente relacionados con la depresión. Es la vitamina del cerebro, que mantiene en buen estado nuestras neuronas.

Magnesio

Este mineral es muy importante en nuestro organismo, y ayuda a activar las enzimas para la producción de neurotransmisores como la serotonina y de la dopamina. Su carencia puede estar relacionado con la depresión.

Zinc, selenio y yodo

Regulan la rapidez, el humor y el nivel de pensamiento.

Experiencia de un alumno con depresión

> A las semanas de hacer yoga, hice la prueba de no tomar mi medicación (previamente lo consulté con mi psiquiatra). Pues funcionaba. Se lo comenté al médico, y me dijo que era buena señal, así que poco a poco empezó a bajarme medicación.
>
> El humor también me cambió, porque parecía que estaba cabreada todo el día y encima con la escopeta cargada. Empecé a tomarme las cosas de otra manera y a concebirlas con una perspectiva distinta.
>
> Y recuerda lo que siempre decía Álvaro: «Tienes un antes y un después cuando haces yoga».

Una vez se han superado los síntomas de la depresión, convendrá seguir bajo tratamiento antidepresivo el tiempo necesario para evitar posibles recaídas. En algunos casos, el tratamiento deberá prolongarse de por vida.