

dr n. med. Ulrich Strunz

88 sposobów — na — depresję i wypalenie

Jak rozpoznać przyczyny fizyczne,
wzmocnić psychikę
i trwale zapobiec nawrotom

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



88
sposobów
— na —
depresję
i wypalenie

dr n. med. Ulrich Strunz

88 sposobów — na — depresję i wypalenie

Jak rozpoznać przyczyny fizyczne,
wzmocnić psychikę
i trwale zapobiec nawrotom

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-210-5

Original title: 88 Tipps gegen Depressionen und Burnout, by Dr. med. Ulrich Strunz
© 2024 by Wilhelm Heyne Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
München, Germany.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Przedmowa</i>	13
------------------	----

KIEDY JUŻ DALEJ SIĘ NIE DA

Rada 1	Zauważenie wczesnych oznak depresji lub wypalenia	19
Rada 2	Wypalenie i depresja mają wiele przyczyn	23
Rada 3	Wypalenie i depresja jako przewlekłe stany zapalne	29
Rada 4	Zrozumienie podobieństw między wypaleniem a depresją	33
Rada 5	Wiedza o różnicach między wypaleniem a depresją	37
Rada 6	Rozpoznanie depresji u młodzieży	41
Rada 7	Rozróżnienie baby bluesa i depresji poporodowej	45
Rada 8	Zrozumienie depresji towarzyszącej chorobom przewlekłym	49
Rada 9	Zauważanie depresji w podeszłym wieku	53

Rada 10	Alkohol i konopie to nie rozwiązanie	57
Rada 11	Poważne traktowanie oznak ostrzegawczych: bólów, zawrotów głowy i tak dalej	61
Rada 12	Jak stres psychiczny prowadzi do depresji i wypalenia	65
Rada 13	Jak tłumione uczucia rodzą depresję i wypalenie	69
Rada 14	Od traumy do niedoboru substancji przekąźnikowych	73
Rada 15	Długotrwałe skutki działania antydepresantów	77
Rada 16	Podejmowanie aktywnych działań, nawet jeśli przychodzi to z trudem	81

CZYNNIKI WYZWAŁAJĄCE, KTÓRYCH CZĘSTO NIE BIERZE SIĘ POD UWAGĘ

Rada 17	Co szkodzi czynnikowi wzrostu komórek nerwowych	87
Rada 18	Wzięcie pod uwagę reaktywacji wirusów	91
Rada 19	Poważne traktowanie wpływu bakterii jelitowych na psychikę	97
Rada 20	Nieszczelne jelito – nieszczelny mózg	101
Rada 21	Dlaczego nietolerancje pokarmowe pozbawiają sił	105

Rada 22	Brakujące składniki z jelita do produkcji substancji przekąźnikowych	109
Rada 23	Ocena zdrowia jelita	115
Rada 24	Jak stany zapalne docierają do mózgu	121
Rada 25	Jak brak snu szkodzi mózgowi	127
Rada 26	Nadmiar snu także nie jest dobry	131
Rada 27	Uwaga na niebezpieczną homocysteinę	135
Rada 28	Wzięcie pod uwagę problemów z tarczycą	139
Rada 29	Co zaburza produkcję serotoniny	145
Rada 30	Jak leki mogą wyzwolić depresję	149
Rada 31	Wykrywanie zaburzeń degradacji tryptofanu	153
Rada 32	Cukier jako substancja niebezpieczna	157
Rada 33	Insulinooporność: czynnik ryzyka wypalenia i depresji	161
Rada 34	Jak kryzysy energetyczne na poziomie komórkowym prowadzą do depresji i wypalenia	165
Rada 35	Dlaczego stłuszczenie wątroby pozbawia energii i dobrego humoru	169
Rada 36	Tłuszcze obciążające psychikę	173
Rada 37	Krytyczna ocena diety wegetariańskiej i wegańskiej	177
Rada 38	Istotna jest suma przyczyn	181

LECZENIE WYPALENIA I DEPRESJI DIETĄ

Rada 39	Krok po kroku do wyzdrowienia	189
Rada 40	Polifenole i błonnik dla zwiększenia produkcji BDNF	193
Rada 41	Warzywa i owoce dla uzdrowienia jelita i mózgu	197
Rada 42	Warzywa dla poprawy przenoszenia sygnałów w mózgu	201
Rada 43	Białka dla dobrego samopoczucia i rezyliencji	205
Rada 44	Redukcja stanów zapalnych za pomocą wartościowego mięsa, drobiu i ryb	209
Rada 45	Dieta low carb przeciw insulinooporności	213
Rada 46	Dieta low carb na zmiany epigenetyczne w mózgu	217
Rada 47	Ciała ketonowe dla większej energii i lekkości	221
Rada 48	Ketony na stres psychiczny i oksydacyjny	225
Rada 49	Zalecane produkty spożywcze	229
Rada 50	Stopniowe przejście na dietę low carb	235
Rada 51	Głodówki uzdrawiają	241
Rada 52	Uwzględnienie indywidualnych potrzeb	249

UKIERUNKOWANE STOSOWANIE SUPLEMENTÓW DIETY W LECZENIU

Rada 53	Witamina C przeciw wolnym rodnikom i glutaminianowi	255
Rada 54	Witamina D dla prawidłowego funkcjonowania nerwów	259
Rada 55	Witamina B ₁ dla większej energii i przeciw stanom lękowym	263
Rada 56	Witamina B ₃ dla szczęścia i energii	267
Rada 57	Witamina B ₆ dla regulacji układu nerwowego	271
Rada 58	Witamina B ₁₂ dla wytwarzania nowych komórek nerwowych	275
Rada 59	Witaminy B ₁₂ , B ₆ i kwas foliowy przeciw podwyższonemu poziomowi homocysteiny	279
Rada 60	Cholina chroni komórki nerwowe	285
Rada 61	Cynk oddziałuje z ważnymi neuroprzekaznikami	289
Rada 62	Magnez dla dobrego przewodzenia nerwowego	293
Rada 63	Żelazo dla neuroprzekazników i komórek nerwowych	297
Rada 64	Arginina, przełącznik epigenetyczny przeciwko stresowi	301

Rada 65	Selen i jod dla hormonów tarczycy	305
Rada 66	S-adenozylometionina (SAM) na dobre samopoczucie	311
Rada 67	Tryptofan z witaminami z grupy B na poczucie szczęścia i sen	315
Rada 68	Kwasy omega-3 leczą na sześć sposobów	319
Rada 69	Stosowanie dziurawca, kurkumy, różeńca górskiego, miłorzębu i ashwagandhy	323

SPORT JEST NIEZBĘDNY

Rada 70	Więcej energii dzięki bieganiu	329
Rada 71	Zmęczyć ciało	333
Rada 72	Bieganie przeciwko insulinooporności	337
Rada 73	Więcej mięśni, mniej stanów zapalnych	341
Rada 74	Bieganie odnawia mitochondria	345
Rada 75	Kwas mlekowy: naturalny antydepresant	349
Rada 76	Sport stymuluje wzrost komórek nerwowych	353
Rada 77	Sport poprawia samopoczucie	357
Rada 78	Zimny prysznic jako zastrzyk pozytywnej energii	361

ZMIANA MYŚLENIA – ZMIANA ODCZUWANIA

Rada 79	Wola zmiany	369
Rada 80	Uważność przeciwko spiralom negatywnych myśli	373
Rada 81	Sztuka niereagowania	377
Rada 82	Powolne oddychanie przeciwko stresowi	381
Rada 83	Wdzięczność rodzi dobre samopoczucie	385
Rada 84	Medytacja pozytywnie wpływa na aktywność mózgu	389
Rada 85	Świadome kierowanie myślami dzięki koncentracji	393
Rada 86	Medytacja działa tylko jako codzienna praktyka	397
Rada 87	Pomoc dzięki psychoterapii, journalingowi, EMDR i ustawieniom systemowym	401
Rada 88	Po prostu wyłączyć czynniki stresu	405
	<i>Przypisy</i>	409

RADA 1

Zauważenie wczesnych znak depresji lub wypalenia

Depresja lub wypalenie zawsze rozwijają się przez miesiące, lata lub dziesiątki lat. W tym czasie zmianie ulega wiele procesów w organizmie. Stany zapalne nasilają się, produkcja energii w każdej komórce słabnie i dzieje się jeszcze wiele innych rzeczy. Zmienia się nawet epigenetyka. Znaczy to, że pewne geny są odczytywane częściej bądź rzadziej niż dotąd. Wszystko to wpływa na biochemię organizmu. Tyle że nie odczuwamy tego bezpośrednio. Czujemy za to zmęczenie i wyczerpanie, ewentualnie zaburzenia snu albo napływ negatywnych myśli. Typowe są też zaburzenia trawienia.

W końcu robi się tego za wiele, osiągnięty zostaje punkt krytyczny. Często przyczyniają się do tego dodatkowe obciążenia. Może to być stresujący okres w pracy lub w rodzinie, długotrwałe poważne zaburzenia snu, infekcja, nadmierny wysiłek fizyczny lub też zmiany hormonalne. Organizm nie jest już

w stanie kompensować różnych obciążeń. Pojawia się depresja lub wypalenie.

Niektórzy cierpią przez długi czas. U innych choroba przebiega fazami. Układy organizmu regenerują się na tyle, że po jakimś czasie znowu czują się oni w miarę dobrze. Jednak przy następnym dodatkowym obciążeniu depresja powraca.

Zmęczenie, zaburzenia snu i wydłużony okres odpoczynku

W miarę jak się starzejemy, stajemy się bardziej zmęczeni, potrzebujemy dłuższego czasu na odpoczynek po wysiłku fizycznym lub umysłowym i gorzej śpimy. Tak myśli wielu ludzi. Ale tak nie jest! Problemy te są przede wszystkim oznaką tego, że w organizmie coś nie gra. Objawy te należy traktować poważnie. Wszystkie można odwrócić. Jak? Tego dowiesz się z tej książki.

Także negatywne myśli są sygnałem ostrzegawczym

Wciąż powracające negatywne myśli mogą się pojawiać z wielu powodów. Często jest ich kilka, jak negatywne doświadczenia życiowe, nawyki myślowe, lecz także zmiany biochemiczne w mózgu.

Nie każdy, kto miał złe czy traumatyczne doświadczenia życiowe, cierpi na nawracające negatywne myśli. Dowodzi to, że nie są one koniecznym efektem takich wydarzeń.

Negatywne myśli stanowią jednak sygnał ostrzegawczy. Kto myśli negatywnie, czuje się też gorzej niż ludzie mający myśli

pozytywne lub neutralne. Jeśli ktoś regularnie jest dręczony przez lęki, doświadcza poczucia beznadziejności, zamartwia się albo ma obniżone poczucie własnej wartości, nie powinien lekceważyć tego jako rzeczy normalnej. Także poczucie winy i/lub osamotnienia mogą wystąpić na długo przed depresją. Gniew, złość i drażliwość to także negatywne emocje, na które należy zwracać uwagę.

Kiedy organizm odzyska dawną energię, reakcje zapalne osłabną, a biochemia ustroju powróci do zdrowej równowagi, wpływa to także na myśli. Stają się one lżejsze, znów bardziej pozytywne. Co należy w tym celu zrobić, przeczytasz na następnych stronach.

TEST NA SOBIE



Czy mam pierwsze oznaki depresji lub wypalenia?

Często jestem zmęczony i/lub wyczerpany.

☐ T ☐ N

Miewam okazjonalnie lub regularnie problemy ze snem.

☐ T ☐ N

Mam problemy z trawieniem.

☐ T ☐ N

Mam nadwagę.

☐ T ☐ N

Często cierpię na bóle głowy lub inne bóle.

☐ T ☐ N

Im więcej razy odpowiedziałeś „tak”, tym bardziej prawdopodobne, że masz pierwsze oznaki depresji lub wypalenia.

Czy moja sytuacja życiowa dodatkowo zwiększa ryzyko wystąpienia depresji lub wypalenia?

Unikam słońca.

☐ T ☐ N

Niewiele zażywam ruchu albo nie uprawiam żadnego sportu.

☐ T ☐ N

Moje życie jest wypełnione służbowymi spotkaniami i zadaniami.

☐ T ☐ N

Mam trudną sytuację życiową, na przykład problemy w związku, opiekuję się przewlekle chora, uzależniona od innych lub zaburzona psychicznie osobą z rodziny, mam zmartwienia finansowe, trudną sytuację zawodową i tak dalej.

☐ T ☐ N

Im więcej razy odpowiedziałeś „tak”, tym bardziej twoja sytuacja życiowa zwiększa ryzyko wystąpienia depresji lub wypalenia.



Dr n. med. Ulrich Strunz – internista, gastroenterolog i uznany specjalista medycyny molekularnej. Pomógł tysiącom pacjentów wyjść z głębokiego wyczerpania, lęków i apatii, opierając się na badaniach krwi, uzupełnianiu niedoborów i modyfikacji diety.

Zrozum i pokonaj przyczyny swojego wyczerpania

Czy wiesz, że twoje nieustanne zmęczenie, brak energii i długotrwałe spadki nastroju mogą w ogóle nie zaczynać się w twojej głowie? Zmagasz się z psychicznym przeciążeniem, szukasz ratunku, ale masz wrażenie, że tradycyjne podejście po prostu u ciebie nie działa. Prawdopodobnie obwiniasz się za brak sił, podczas gdy prawdziwy wróg niszczy cię od środka.

To ukryte stany zapalne, zaburzenia metaboliczne, chora tarczyca lub zniszczone jelita

Ta książka to przełomowe spojrzenie na twoje zdrowie, łączące neuronaukę z dietetyką i psychologią pozytywną. Dowiesz się, że węglowodany prowokują stany zapalne uszkadzające mózg, a ekspozycja na zimno przez zaledwie 11 minut w tygodniu może zresetować twój układ nerwowy. Zdobędziesz unikalną wiedzę o tym, jakie badania warto wykonać, by wreszcie zrozumieć swój organizm.

Wybierz jedną z 88 rad na start i zacznij działać

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

