

Лучший способ получить серотонин – регулярно заниматься спортом, правильно питаться, проводить время на свежем воздухе. Некоторые добавки тоже могут в этом помочь.

L-триптофан. Это предшественник серотонина, но мы не знаем, какое количество этого вещества усваивается при приёме добавок, а также плохо ясно, какое количество попадает в мозг. Об этом сказала изданию Verywell Меган Марони, доктор фармакологии, клинический доцент фармацевтической школы Эрнеста Марио при Ратгерском университете. Дело в том, что у нашего мозга есть «гематоэнцефалический барьер», который может перехватывать пищевые добавки. Ещё L-триптофан может взаимодействовать с антидепрессантами.

Магний. Он участвует в синтезе серотонина. Некоторые исследования демонстрируют, что магний может оказывать тот же эффект, что и селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), при одновременном их приёме.

Фолиевая кислота. L-метилфолатом может быть полезен для некоторых людей, которые страдают депрессией.



MirageC / Getty Images

Зверобой. Он повышает уровень серотонина, но также может взаимодействовать с множеством лекарств и делать их неэффективными. Например, если принимать вместе зверобой и антидепрессанты – это приведёт к серотониновому синдрому. Он может вызвать изменение психического состояния и даже стать фатальным.

Омега-3. Согласно некоторым научным исследованиям, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 помогают при депрессии.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.