

Низкий уровень магния или витамина D в организме может повысить риск возникновения беспокойства. Чтобы решить эту проблему, эти добавки рекомендуется принимать вместе.

Магний помогает нашему организму реагировать на умственные и физические нагрузки. Обзор восьми научных исследований показал, что в половине из них говорилось об облегчении симптомов тревожности, когда люди принимали добавки магния.



brizmaker / Getty Images

Что касается витамина D, то он важен для здоровья мозга и психического здоровья. Люди, у которых низкий уровень этого витамина, больше склонны к развитию тревожности.

Многие исследования демонстрируют, что приём витамина D уменьшает проявление тревоги и связанных с ней симптомов. Взрослые с генерализованным тревожным

расстройством, которые принимали «солнечный» витамин раз в неделю в течение трёх месяцев, ощутили значительное улучшение симптомов тревоги. Также у них повысился уровень серотонина, отвечающего за настроение, сон, эмоции.

При этом лучше всего сочетать приём витамина D с приёмом магния. Дело в том, что магний способствует выработке этого витамина.

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