

## Зверобой и не только: учёные выяснили, какие добавки помогают при депрессии

Специалисты из Великобритании изучили несколько сотен клинических испытаний, в которых оценивалась эффективность 64 различных видов безрецептурных пищевых добавок в лечении депрессии. Выяснилось, что превосходили плацебо только четыре.

В рамках новой научной работы эксперты рассмотрели 209 исследований, посвящённых магнию, фолиевой кислоте, корице, витамину С, пребиотикам и множеству других добавок. Было обнаружено, что омега-3 жирные кислоты не превзошли плацебо в лечении депрессии. В то же время зверобой, шафран, пробиотики и витамин D оказались эффективными.



Javier Zayas Photography / Getty Images

Также учёные обнаружили, что ряд добавок имеют ограниченные доказательства эффективности, но положительный эффект от них возможен. Это фолиевая кислота, лаванда, цинк, триптофан, мелисса, родиола.

Исследования показали, что шафран и зверобой регулируют уровень серотонина и

## Зверобой и не только: учёные выяснили, какие добавки помогают при депрессии

дофамина (эти гормоны связаны с депрессией). Рецепторы витамина D расположены в нескольких частях мозга, которые важны при развитии депрессии, а пробиотики – это вещества, которые полезны для кишечника и одновременно для мозга.

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