

Витамины от депрессии существуют!



Средств от депрессии существует немало. А вот какие витамины попить, чтобы грусть-тоска отступила всерьез и надолго, ученые выяснили совсем недавно. Финские исследователи, совместно с австралийскими и американскими коллегами, провели крупнейший в своем роде метаанализ более 40 публикаций и выяснили, что препараты с витамином D при регулярном применении уменьшают проявления депрессии у взрослых.

Солнечный витамин на страже психического здоровья

Данная работа не является полноценным научным исследованием, а представляет собой сведение результатов ранее проведенных испытаний и сделанных на их основе заключения. По этой причине сами авторы призывают не торопиться с выводами, поскольку работы в этой области предстоит еще очень много. Однако предварительные данные уже являются весьма обнадеживающими.

Исследования касаются взаимосвязи дефицита витамина D и развития депрессии проводили и раньше, но пока четкой корреляции между этими процессами выявлено не было. Вполне возможно, что причиной отсутствия нужных результатов является недостаточное поступление в организм участников эксперимента солнечного витамина либо его низкая биодоступность. Отчасти на это намекает тот факт, что в работе финских исследователей положительная динамика у пациентов с депрессией отмечалась при повышенных дозах приема этого нутриента – 50–100 мкг в день (2000–4000 ME).

В любом случае, даже неискушенным в медицинских вопросах очевидно, что прямая связь между нехваткой витамина D и плохим настроением есть. Ведь как иначе объяснить повышенную склонность к депрессии в осенне-зимний период, когда солнечные дни становятся большой редкостью?

Сколько витамина D для счастья надо?

Тем не менее, принимать витамины от депрессии с D3 в составе следует с большой осторожностью, поскольку передозировка его не менее опасна, чем дефицит. Об этом не понаслышке знает профессор В.И. Струков, многие годы изучавший влияние холекальциферола на организм человека. Разработанный российским ученым препарат Остео-Вит D3 полностью учитывает эти нюансы, восполняя дефицит данного вещества без рисков для здоровья.

Достигается это за счет объединения в данном средстве двух форм солнечного витамина – классической и натуральной. Источником второй является биоактивный компонент природного происхождения HDBA органик комплекс. Он также выступает фортификатором включенного в состав препарата D3, то есть обогащает его веществами, необходимыми для лучшего усвоения.

В 2 таблетках Остео-Вита содержится 600 ME холекальциферола, что соответствует рекомендованной ВОЗ суточной норме. При этом за счет усиления природным компонентом препарат оказывает полноценное терапевтическое действие, как при приеме более высоких доз данного нутриента. И, что особенно важно – без опасности развития гипертиминоза.

Высокая биодоступность препарата Остео-Вит D3 делает его эффективным средством для повышения иммунитета, поддержки здоровья опорно-двигательной системы, а также улучшения обмена кальция в организме.

Приобрести это средство можно в аптеках и специализированных магазинах или заказать он-лайн напрямую у производителя <https://parapharm-shop.ru/product/osteo-vit-tab-60>.