

Як харчування впливає на депресію

Виявляється, що кожний третій пацієнт, який страждає розладами внутрішніх органів, страждає й на депресію!

Співробітники клініки «Ангелія» взяли участь у 4-денній медичній конференції в м. Буча, Київської області. Була представлена авторська ліцензована програма з відновленням під час депресії та тривожних розладах. Програма належить Нілу Недлі, практикуючому лікарю, фахівцю в області медицини внутрішніх органів зі спеціалізацією в гастроентерології, профілактичній медицини, психіатрії та встановленню діагнозів, які важко розпізнаються. А також президенту Веймарського центру здоров`я та освіти (Каліфорнія); Центру гастроентерології (Ардмор) та Центру діагностики (Оклахома).

Виявляється, кожний третій пацієнт, який страждає розладами внутрішніх органів, страждає й на депресію! Однак це не всі причини виникнення депресії. Під загрозою також залежні від ліків та ті, яким довічно необхідно відвідувати лікаря.

Але спостереження та експерименти свідчать, що вихід є! Усе з допомогою раціонального збалансованого харчування. Наприклад, одна з причин депресії пов`язана з нестачею в організмі: серотоніна, триптофана, вітаміна B9 (фолієвої кислоти), омега-3 (жирної кислоти), вітаміна B12.

Слід поповнювати нестачу вище згаданих речовин переважно із харчових продуктів, а не з добавок, щоби не навантажувати зайвий раз печінку.

Вікторія Нефьодова