

## КАК БЫСТРО ПОМОЧЬ СЕБЕ В СОСТОЯНИИ ПАНИКИ, ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И БЕСПОКОЙСТВА

- **Витамин В3** – основа молекулы баланса, один из составляющих ацетилхолина (это молекула, которая активирует блуждающий нерв), снимает раздражение на физиологическом уровне, особенно хорошо работает для депрессивных состояний.

В3 без жара – более мягкая форма,

В3 с жаром – работает быстрее.



*Витамин В-3 Ниацинамид с эффектом очень мягкого жара, который практически не ощущается от Source Naturals*

<https://cherrypick-life.ru/product/vitamin-v-3-niacinamid-s-effektom-zhara-ot-source-naturals/>



*Витамин В3, Niacin 50*

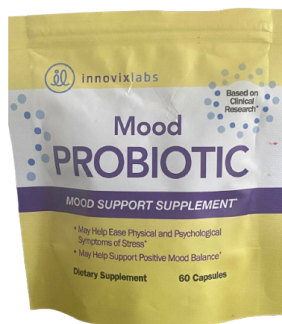
<https://cherrypick-life.ru/product/niacin-niacin-50-mg/>



*Витамин В3 в большой дозировке без эффекта жара*

<https://cherrypick-life.ru/product/vitamin-b3-v-bolshoy-dozirovke-bez-effekta-zhara/>

- Пробиотики, которые активируют блуждающий нерв.



*Mood Probiotic*

<https://cherrypick-life.ru/product/probiotik-nastroenie-mood-probiotic/>



*Lactibiane Référence*

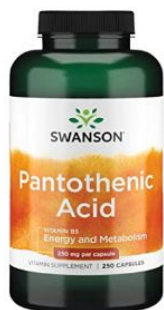
<https://cherrypick-life.ru/product/lactibiane-reference-laktibian-referans/>

- Витамин B5, особенно на ночь, вечером.



*Большая доза витамин B5 (пантотеновая кислота)*

<https://cherrypick-life.ru/product/bolshaya-doza-vitamin-b5-pantotenovaya-kislota/>



*Витамин B5 от Swanson*

<https://cherrypick-life.ru/product/pantotenovaya-kislota-vitamin-b5-ot-swanson/>

- **Ароматическое масло Parasympathetic oil.**



*Масло для парасимпатической нервной системы*

<https://cherrypick-life.ru/product/maslo-dlya-parasimpaticheskoy-nervnoy-sistemy/>

- **Gymnema sylvestre** – больше подходит для случаев не панической атаки, а неконтролируемой необъяснимой тревожности и беспокойства, особенно когда чувствуем, что это вызвано повышенной тягой к сладкому и знаем о случаях повышенного всплеска уровней сахара.



*Растительная добавка из листьев растения Gymnema sylvestre*

<https://cherrypick-life.ru/product/rastitelnaya-dobavka-iz-listev-rasteniya-gymnema-sylvestre/>

- **Магний глицинат.**



*Магний глицинат Magnesium 500мг*

<https://cherrypick-life.ru/product/magniy-500mg-magnesium-500mg/>