**Czy suplementy na nerwy działają?**

**Stres towarzyszy każdemu z nas w wielu sytuacjach. Warto przeciwdziałać i stosować suplementy na nerwy, ale czy one na pewno są skuteczne? Tego dowiesz się z naszego artykułu.**

**Na nerwy**

Stres towarzyszy każdemu z nas w wielu sytuacjach. Warto przeciwdziałać i stosować suplementy **na nerwy**, ale czy one na pewno są skuteczne? Tego dowiesz się z naszego artykułu.

**Leki na nerwy**

W przypadku silnych stanów nerwicowych czy przewlekłym stresie najskuteczniejsze będą leki *na nerwy*. Wynika to z ich składników oraz siły działania. Już mała dawka może nam bardzo pomóc. Jednak leki przepisać może wyłącznie lekarz i w przypadku tak poważnych stanów warto najpierw z nim skonsultować swoje objawy. Przyjmowanie leków w innych dawkach niż zaleca lekarz może być równie niebezpieczne.

**Czy suplementy diety na nerwy działają?**

W telewizji widocznych jest wiele reklama leków [na nerwy](https://www.webpharm.pl/na-nerwy-i-stres) czy stres. Są to przeważnie leki bez recepty. Mimo tego warto również w tym przypadku zapytać lekarza o możliwość przyjmowania takich suplementów diety. Zaleci nam on wtedy konkretne składniki i dawkowanie. Wiele osób zgadza się, że są one skuteczne na nerwy. Zazwyczaj w swoim składzie posiadają naturalne produkty jak zioła itp. Oprócz brania leków warto wdrożyć w swoim życiu trening oddechu czy inną formę relaksacji. To wspomoże ukoić skołatane nerwy.