

Мама / Дети / Здоровье ребенка

Гиперактивность и повышенная тревожность у детей: что чаще всего рекомендуют неврологи?

<https://mama.ua/28265-giperaktivnost-i-povyshennaya-trevozhnost-u-detej-cto-chashe-vsego-rekomenduyut-nevrologi/>

По каким поводам родители чаще всего обращаются к детскому неврологу? Что обычно рекомендуют специалисты гиперактивным малышам? И какую роль во всем этом играет магний? Сейчас обо всем расскажем.



Обычно в списке жалоб лидируют:

- гиперактивность малыша
- проблемы со сном
- повышенная тревожность
- плаксивость, раздражительность, агрессивность
- невнимательность, рассеянность
- проблемы с памятью и обучением

Все эти проблемы могут иметь одну основу – **магниевый дефицит**. Достаточно устранить первопричину, чтобы ребенок начал меняться на глазах. Магний для детей окажется полезен и в более серьезных случаях. В США и странах Европы он успешно применяется при **комплексном лечении ДЦП, эпилепсии, детского аутизма**.

Магний действует сразу в нескольких направлениях: **успокаивает нервную систему, дарит крепкий сон, помогает питать клетки мозга и снабжать их кислородом, расслабляет напряженные мышцы**. Он жизненно необходим ребенку, который занимается спортом – при физических нагрузках потребности организма в полезных минералах возрастают многократно. Магний позволяет успешно противостоять стрессам, легче адаптироваться в непривычной ситуации.



Магний для детей: в какой форме лучше?

Медики часто назначают магний для детей при неврологических и психологических проблемах. Несмотря на то, что эффективность усвоения магния через ЖКТ очень сомнительная, 90% рекомендуемых препаратов магния – это все та же **таблетированная форма**. В то время в развитых странах США и Западной Европы уже перешли на новый метод восполнения магния – **трансдермальный**, т.н. “transdermal magnesium”, что означает «магний через кожу».

Действие средств для трансдермального применения основано на совершенно ином принципе. Ионы магния попадают в кровоток просто через кожу – способом втирания магниевое масла или принятия магниевой ванны. Магний насыщает кожу и накапливается в ней, как в «личной аптечке» организма. При возникновении необходимости (и не раньше!) полезные вещества отправляются по назначению. При таком подходе эффективность усвоения в разы выше, чем магния в таблетках.

Интересно, что самый безопасный и приятный среди известных способов насыщения магнием – это **магниевые ванны**. Соль магния просто растворяется в воде для купания. Передозировка невозможна в принципе. Такие минеральные ванны рекомендованы детям уже с 6 месяцев!



Дополнительные бонусы магниевых ванн:

- благотворно действуют на кожу
- уменьшают опрелости, раздражения и зуд
- усиливают защитные силы организма

Важно знать! Высокая концентрация соли может вызвать легкое чувство пощипывания кожи после первых процедур, это нормальный эффект, который показывает, что процесс минерального обогащения запущен. Узнать больше о магниевых ваннах можно [здесь](#).

Пусть ваш ребенок будет веселым и активным! А вы при этом помогайте ему максимально бережно успокаиваться и справляться с плохими эмоциями – когда это нужно.

Купить эффективные и максимально безопасные ПРЕПАРАТЫ МАГНИЯ для себя и своего ребенка можно [здесь](#).



<https://mama.ua/28265-giperaktivnost-i-povyshennaya-trevozhnost-u-detej-cto-chashe-vsego-rekomenduyut-nevrologi/>