

В последнее время чувствуешь, что стала слишком раздражительной и эмоциональной? Прежде чем глотать успокоительные таблетки, пересмотри свой рацион! Недостаток витаминов часто вызывает нервное состояние. В целом все витамины благотворно влияют на центральную нервную систему, но особенно - витамины группы В.