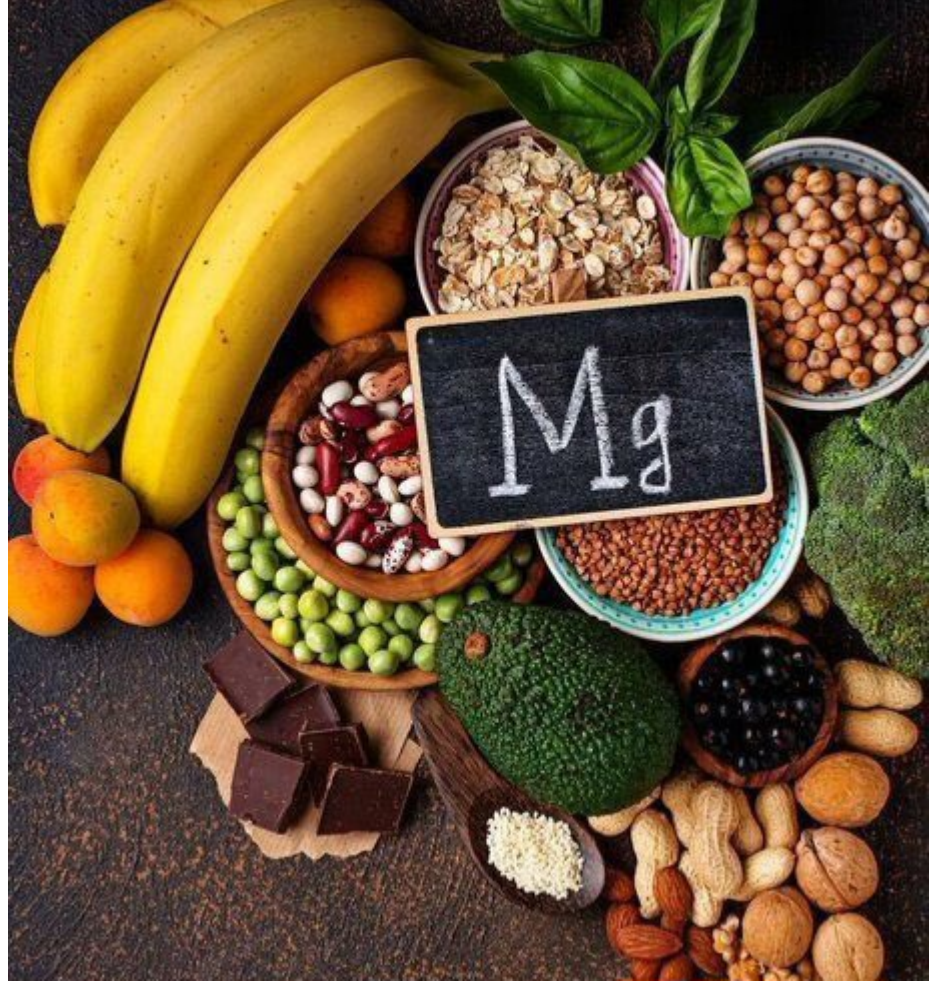


طبيب يكشف تأثير المغنيسيوم على المزاج والراحة النفسية

4 مارس، 2026



قال أسعد العرفة استشاري طب الأسرة إن المغنيسيوم يُعرف بـ"مُهدئ الطبيعة" لما له من تأثير مهدئ على الجهاز العصبي، مما يجعله عنصرًا مهمًا في دعم الاسترخاء العام للجسم.

وأوضح العرفة أن بعض الدراسات تشير إلى أن المغنيسيوم قد يساهم في تقليل مشاعر القلق وتحسين جودة النوم، حيث يدعم إنتاج هرموني السيروتونين والميلاتونين، وهما مسؤولان عن تنظيم المزاج ودورة النوم والاستيقاظ.

وأضاف أن المغنيسيوم يساعد أيضًا على استرخاء العضلات ويعزز مستوى مادة GABA في الدماغ، وهو ما ينعكس إيجابًا على تحسين تنظيم المشاعر وتعزيز الشعور بالهدوء العصبي.