



ZNAČKA:

Adelle Davis

TRVANLIVOSŤ:

12 mesiacov

FORMA:

tekutá lipozomálna (vstrebateľnosť takmer 100 %)

OBSAH:

200 ml / 20 denných dávok

VYROBENÉ V:

Slovensko, EÚ

ZLOŽENIE:

glukónan železnatý, kyselina L-askorbová, demineralizovaná voda, geneticky nemodifikovaný slnečnicový lecitín, askorban sodný, sorban draselný, stevia

DÁVKOVANIE:

Dospelí: 2 x 1 čajová lyžička (10 ml). Pred použitím pretrepte

Vhodný pre vegánov:

áno

Bez geneticky upravených látok

áno

Bez lepku:

áno

POPIS:

Železo je jedným z **najdôležitejších minerálov** (minerály sú látky, ktoré sa prirodzene vyskytujú v prírode) v ľudskom tele, keďže ovplyvňuje základné životné funkcie. Preto si túto látku organizmus ukladá aj do zásoby. **Železo je súčasťou hemoglobínu** - farbiva v červených krvinkách. Pri nedostatku železa sa znižuje schopnosť krviniek kyslíkom zásobovať všetky bunky v tele. Vzniká **anémia**, čiže **chudokrvnosť** (príliš málo hemoglobínu v krvi). **Medzi príznaky anémie patrí okrem iného únava, malátnosť, znížená koncentrácia, bolesti hlavy, zimomravosť, nespavosť, búšenie srdca, zvýšená náchylnosť na infekcie, črevné ťažkosti, bledý vzhľad, dýchavičnosť**. Aj mierny nedostatok železa **znižuje fyzickú výkonnosť**.

Odhaduje sa, že anémiou trpí približne pätina svetovej populácie. Ohrozené sú najmä **ženy**, ktoré strácajú veľké množstvo železa počas **menštruácie**. Mnohé výskumy potvrdili, že užívanie železa pomáha predchádzať menštruačným bolestiam.

Dostatočný príjem železa je nevyhnutný pre správnu **obranyschopnosť** organizmu, podporuje výkonnosť športovcov a rast svalov. Nedostatok tohto minerálu sa prejaví aj na stave kože, tvoria sa **kútiky, lámu sa nechty a vypadávajú vlasy**.

Medzi **prírodné zdroje železa** patria napríklad vnútornosti, plody mora, pistácie, sója, sušené marhule, tekvicové semiačka či sezam. Až 90 % železa prijatého v potrave sa však nevyužije. Vstrebávanie železa napomáha vitamín C a meď. Naopak, jeho vstrebávanie **zhoršujú lieky (acylpyrín, antibiotiká, ibuprofén), káva, kakao, červené víno a najmä čierny čaj**.

Pred užívaním doplnkov s obsahom železa by sme si mali nechať zistiť jeho hladinu v krvi, keďže nadmerné množstvo železa telo nevie vylúčiť. Dávkovanie pre deti, tehotné a dojčiace ženy určí lekár, **terapeutické dávky pre dospelých** sú zvyčajne **15-25 mg železa denne**.

Lipozomálna forma má na rozdiel od bežných foriem až 6-krát vyššiu vstrebateľnosť.

Pre porovnanie - existujú nasledujúce základné formy:

kapsule, tablety, prášková forma • vstrebateľnosť do 20 %	vitamín C podávaný injekciou priamo do žily • vstrebateľnosť približne 70 %	lipozomálna forma • vstrebateľnosť vyše 90 %
---	---	--

Veľmi zjednodušene sa dá povedať, že samotný vitamín alebo minerál je obalený maličkými bublinkami (volajú sa lipozómy, odtiaľ názov lipozomálny, a vyrobia sa špeciálnym postupom z prírodnej látky lecitín). Tieto mini bublinky vitamín alebo minerál chránia a navyše si „rozumejú“ so stenami čriev, tým pádom sa cez ne ľahko dostanú do krvi a tá ich zanesie k samotným bunkám. S nimi si tiež rozumejú, takže bunka veľmi ľahko prijme „zásielku“ a preto sa viac ako 90 % vitamínu či minerálu dostane tam, kam má, a využije sa. Táto forma navyše nezaťažuje žalúdok.

Železo prispieva k:

- k tvorbe červených krviniek a hemoglobínu
- k prenosu kyslíka v tele
- k správnomu fungovaniu imunitného systému
- k zníženiu vyčerpania a únavy
- k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie
- k správnej kognitívnej funkcii (funkcia vnímania)
- správnomu deleniu buniek

SKLADOVANIE:

Uchovávať na suchom, tmavom a chladnom mieste. Po otvorení spotrebujte do 30 dní a uchovávať v chladničke.

UPOZORNENIE:

Nevhodné pre deti do 3 rokov. Uchovávať mimo dosahu malých detí. Ustanovená denná dávka sa nesmie presiahnuť. Výživový doplnok sa nesmie užívať ako náhrada rozmanitej stravy.

PREHLÁSENIE O ALERGÉNOCH:

Tento produkt neobsahuje deriváty sóje ani žiadne iné hlavné alergény: mlieko, vajcia, ryby, ustrice, orechy, obilie a arašidy. Neobsahuje lepok.

Prehlásenie: firma Adelle Davis s.r.o., jej zamestnanci či spolupracujúce osoby žiadnu z vyššie uvedených informácií neprehlasujú ako a ani nie sú návodom na liečbu či odporúčanie liečby pre akékoľvek mentálne či telesné stavy. Je na rozhodnutí každého jedného spotrebiteľa, či sa pre užívanie tohto produktu rozhodne a prípadne sa o jeho užívaní poradí s lekárom alebo lekárnikom.