



ZNAČKA:	Adelle Davis
TRVANLIVOSŤ:	24 mesiacov
FORMA:	kapsulová
OBSAH:	60 kapsúl / 60 denných dávok
VYROBENÉ V:	Slovensko, EÚ
ZLOŽENIE:	glukónan železnatý, objemové činidlo (cyklodextrín, mikrokryštalická celulóza), HPMC kapsula
ZDROJ ÚČINNEJ LÁTKY:	Zdrojom železa je glukónan železnatý, organická soľ kyseliny glukónovej a železa.
DÁVKOVANIE:	Dospeli: 1 kapsula denne = 14 mg železa.
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, zimoravosť, 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, lámú 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. Vstrebávaniu 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 dojčiacie ženy určí lekár, **terapeutické dávky pre dospelých** sú zvyčajne **15-25 mg železa denne**.



ZNAČKA:	Adelle Davis
TRVANLIVOSŤ:	24 mesiacov
FORMA:	kapsulová
OBSAH:	60 kapsúl / 60 denných dávok
VYROBENÉ V:	Slovensko, EÚ
ZLOŽENIE:	glukónan železnatý, objemové činidlo (cyklodextrín, mikrokryštalická celulóza), HPMC kapsula
ZDROJ ÚČINNEJ LÁTKY:	Zdrojom železa je glukónan železnatý, organická soľ kyseliny glukónovej a železa.
DÁVKOVANIE:	Dospeli: 1 kapsula denne = 14 mg železa.
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, zimoravosť, 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, lámú 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. Vstrebávaniu 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 dojčiacie ženy určí lekár, **terapeutické dávky pre dospelých** sú zvyčajne **15-25 mg železa denne**.

Zelezo prispieva k:

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

Zelezo prispieva k:

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

SKLADOVANIE:

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

UPZORNIENIE:

Nevhodné pre deti, tehotné a dojčiacu ženu. Uchovávať mimo dosahu detí. Ustanovená denná dávka sa nesmie presiahnuť. Vytživý doplnok sa nesmie užívať ako náhrada rozmanitej stravy.

PREHLÁSENIE O ALERGÉNOCH:

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

SKLADOVANIE:

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

UPZORNIENIE:

Nevhodné pre deti, tehotné a dojčiacu ženu. Uchovávať mimo dosahu detí. Ustanovená denná dávka sa nesmie presiahnuť. Vytživý doplnok sa nesmie užívať ako náhrada rozmanitej stravy.

PREHLÁSENIE O ALERGÉNOCH:

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

s lekárom alebo lekárnikom.

Prehľadanie: firma Adelle Davis s.r.o. Jej zamestnanci či spolupracujúce osoby žiadnu z vyššie uvedených informácií neprehlasujú ako a ani nie sú navodom na liečbu či odporúčanie liečby pre akékoľvek mentálne či telesné stavy. Je na rozhodnutí každého spotrebiteľa, či sa pre užívanie tohto produktu rozhodne a prípadne sa o jeho užívaní poradi.

s lekárom alebo lekárnikom.

Prehľadanie: firma Adelle Davis s.r.o. Jej zamestnanci či spolupracujúce osoby žiadnu z vyššie uvedených informácií neprehlasujú ako a ani nie sú navodom na liečbu či odporúčanie liečby pre akékoľvek mentálne či telesné stavy. Je na rozhodnutí každého spotrebiteľa, či sa pre užívanie tohto produktu rozhodne a prípadne sa o jeho užívaní poradi.