

# Железо Хелат

## Iron Chelate



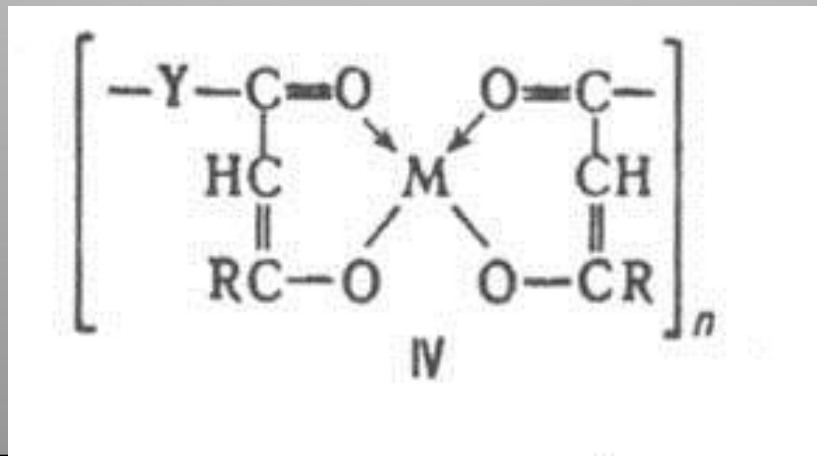


- **Состав - 1 таблетка:**

Железо (глюконат)	100
мг Железо (20% ААС -аминохелат)	
80 мг Витамин С (аскорбиновая кислота)	59 мг
Кальций (20% ААС -аминохелат)	98 мг
Дикальций фосфат	182 мг

- **Другие ингредиенты:** шиповник (*Rosa canina*), корень щавеля курчавого (*Rumex crispus*), тимьян (*Thymus vulgaris*), коровяк (*Verbascum Thapsus*), звездчатка средняя (*Stellaria media*), стеарат магния, микрокристаллическая целлюлоза.

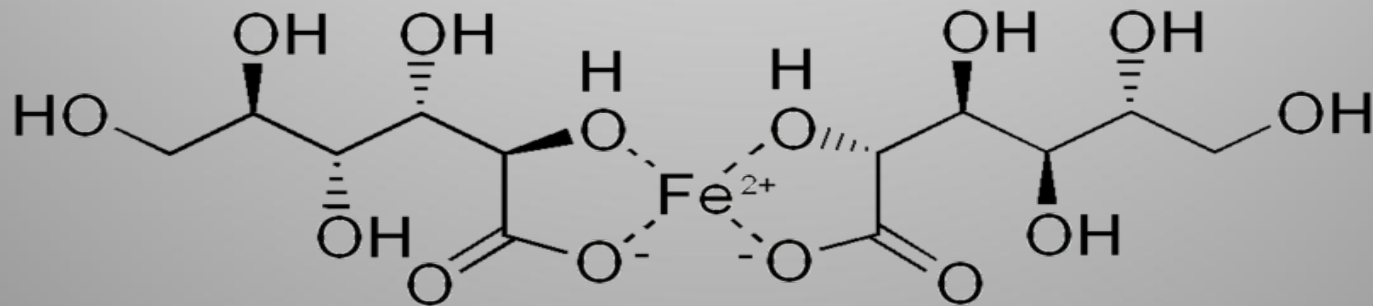
Тонкий кишечник не способен усваивать отдельные ионы минералов. Только в соединении с органическими веществами, в том числе с аминокислотами, возможен транспорт микроэлементов через клеточные мембраны. Такая химическая связь называется *внутрикомплексной*, или *хелатной* (атом металла связан с двумя или большим числом атомов органического вещества). Это название произошло от вида химической формулы, которая напоминает захват клешнями. Слово «хелат» происходит от греческого «chele», что означает «клешня». Органические соединения в таком комплексе называются *лигандами*.



Компания Nature's Sunshine Products использует исключительно хелатные формы минералов. Обычно лигандами является смесь аминокислот (ААС - Amino Acid Complex), таких как лизин, серин, аланин, цистеин и др. Поэтому можно смело сказать, что полиминеральные комплексы компании являются максимально биодоступными для всех систем организма.

Биологически активная добавка ***Iron Chelate*** содержит биглюконат железа (2-х валентное железо), который обычно хорошо усваивается организмом и не вызывает побочных эффектов.

**Глюконат железа** — это препарат железа, который восполняет нехватку железа в организме. Глюконат железа высоко абсорбируемая и хорошо переносимая форма железа. Железо входит в состав различных ферментов, гемоглобина и миоглобина (это кислород-связывающий белок скелетных мышц и мышцы сердца).



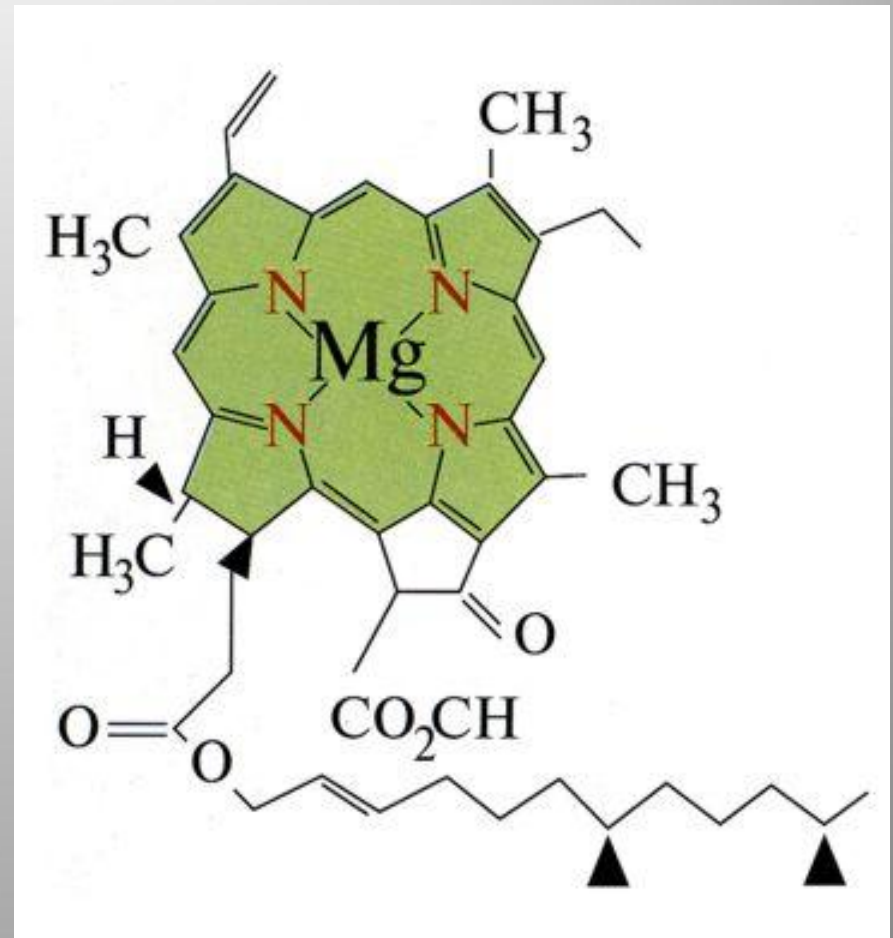
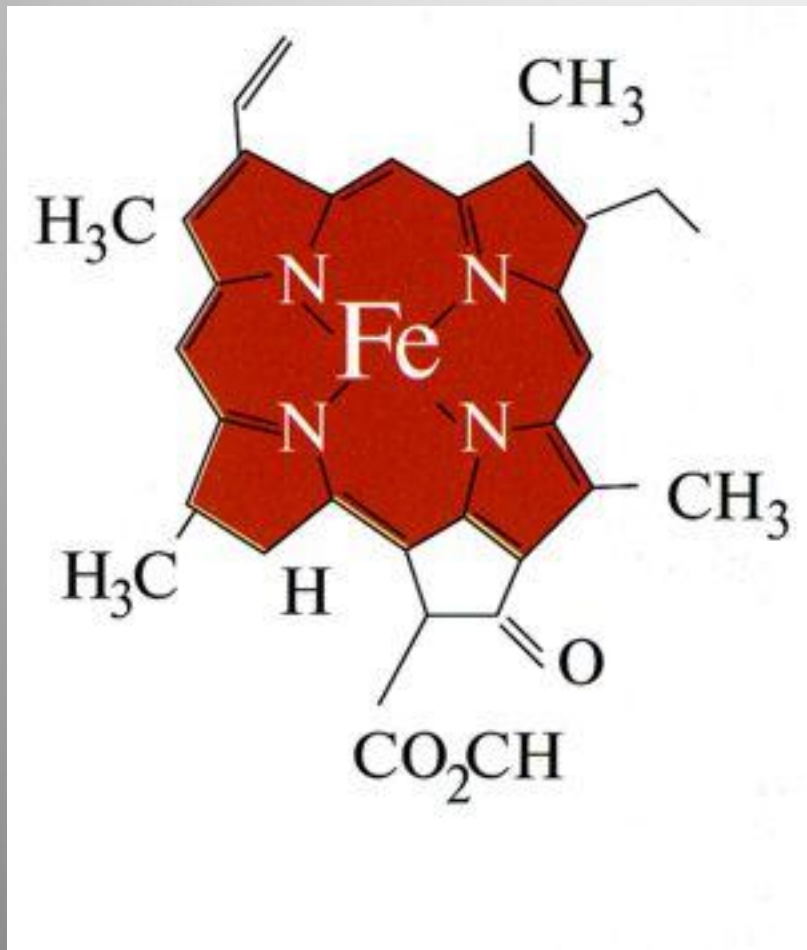
**Витамин С** существенно улучшает усвоение железа организмом.



**Гемоглобин (hemoglobin)** – слово происходит от греч. *haima* – «кровь» и латин. *globus* – «шар». Это железосодержащий белок класса хромопротеинов, относящийся к особой пигментной группе (красящее вещество) крови - гем, составная часть эритроцитов – красных кровяных телец. В организме гемоглобин переносит кислород из органов дыхания к тканям и участвует в переносе углекислого газа от тканей в органы дыхания.



*Химическая формула гемоглобина (для  
сравнения приведена формула  
хлорофилла)*





## Анемия

Уровень гемоглобина в норме составляет 120-140 г/л. Даже при нормально протекающей беременности он снижается к концу второго триместра. Если гемоглобин снижается раньше 24 недель беременности, то это говорит об **анемии**, причиной которой может быть недостаток железа, фолиевой кислоты, меди, цинка, а также дисбактериоз и нервные стрессы.

## Признаки дефицита железа

О железодефиците могут говорить не только вялость, постоянное чувство усталости и снижение эмоционального тонуса, одышка, тахикардия, гипотония мышц, снижение аппетита, расстройство пищеварения, а также стоматиты, ломкость волос и ногтей, сухость кожи, синюшность губ. Частые респираторные заболевания также могут говорить о нехватке железа в организме.

# **Звездчатка средняя или мокрица (*Stellaria media*)**



Если звездчатка не раскрывает свои цветочки утром и держит их закрытыми целый день - ожидай дождь. (Народная примета)

В медицине мокрицу, или звездчатку среднюю, используют в сыром виде, в виде настоя и отвара. Свежую траву применяют для лечения хронических заболеваний печени, желчно - и мочекаменной болезнью, при воспалительных заболеваниях бронхов и легких. Приготовленный из нее настой назначают для лечения гипертонической болезни, особенно в начальной стадии, при ишемической болезни сердца. Мокрица может пополнить наш рацион питания свежей и ранней, весенней зеленью.

## ВКУСНЫЕ СОВЕТЫ

\***Салат из звездчатки.** Измельченную зелень звездчатки (100 г) и зеленый лук (100 г) посолить, заправить сметаной (20 г), украсить ломтиками вареного яйца и посыпать укропом.

\***Салат из звездчатки и одуванчика.**

\***Борщ со звездчаткой.**

\***Суп овощной со звездчаткой.**

\***Приправа из звездчатки.** В пропущенную через мясорубку зелень звездчатки (200 г) добавить тертый хрен (2 столовые ложки), толченый чеснок (1 столовая ложка), соль и уксус (по вкусу). Использовать в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам.

\***Напиток из звездчатки.** Пропущенную через мясорубку зелень звездчатки (200 г) и хрен (100 г) залить кипяченой водой (2 л) и настаивать 3—4 ч. Процедить через сито и добавить сахарный песок (60 г). Подавать в охлажденном виде.



# Корень щавеля курчавого (*Rumex crispus*)





Благоприятное действия щавеля на желудочно-кишечный тракт объясняется противовоспалительными и эпителизирующими свойствами содержащихся в нём антрогликозидов и тоногликозидов. Лекарственные свойства щавеля используются также при нарушении функции печени и желчного пузыря, заболевании кожи (угри, фурункулез, экзема, псориаз, дерматиты); при эндогенных и экзогенных интоксикациях; синдроме раздраженного кишечника, запорах; анемии, дефиците железа.

# *Тимьян (Thymus vulgaris)*



**Тимьян** содержит флавоноиды, дубильные вещества, минеральные соли, эфирное масло, главной составной частью которого является тимол. Тимол обладает антисептическим, дезинфицирующим и бактерицидным действием. Это позволяет использовать тимьян против патогенной флоры организма. Установлено его губительное действие на патогенные грибы и микробы, устойчивые к антибиотикам.

**Тимьян** назначают в качестве отхаркивающего средства при бронхитах и воспалении легких; он усиливает отделение желудочного сока и снимает спазмы желудочно-кишечного тракта, облегчает отхождение газов, нормализует микрофлору кишечника, что способствует улучшению всасывания микронутриентов и обеспечивает нормальное кроветворение.

# Коровяк (*Verbascum Thapsus*)



**Народные названия:** медвежье ухо, королевская свеча, огонь-трава, трава-факел, златоцвет, свеча Марии.

## **Действующие вещества.**

Коровяк содержит сапонины, флавоноиды, гликозиды, каротин, слизи, органические кислоты, минеральные соли, эфирные масла.

## **Целебное действие и применение.**

Коровяк - популярное народное средство, используемое при катарах верхних дыхательных путей. Слизь, входящая в его состав, смягчает раздражение, а сапонины растворяют густую мокроту в бронхах и облегчают отхаркивание. Коровяк активизирует обмен веществ и повышает защитные силы, поэтому входит в состав различных чаев и придает им приятный аромат.



# *Шиповник (Rosa canina)*



# Химический состав плодов шиповника:

Созревшие плоды шиповника называют не иначе, как кладезь витаминов и полезных веществ. Оранжевого оттенка, с краснотой, без особого запаха, кисло-сладкого вяжущего вкуса, плоды шиповника уникальны по составу. В них содержится поливитаминный комплекс, с явным преобладанием аскорбиновой кислоты (витамина С), в некоторых видах шиповника содержание аскорбиновой кислоты может достигать 18%. Помимо витамина С в плодах шиповника содержится рутин (витамин Р), витамины А, В1, В2, К, в семенах в большом количестве содержится токоферол (витамин Е)



# Химический состав плодов шиповника

Богаты плоды шиповника и на другие не менее полезные соединения, в них содержатся флавоноловые гликозиды кемпферол и кверцетин, макро- и микроэлементы (калий, железо, марганец, фосфор, кальций, магний, натрий, медь, марганец, хром, молибден, кобальт), органические кислоты (лимонная, яблочная и др.), сахара (их количество может достигать до 18%), дубильные вещества, ликопин, рубиксантин, эфирное масло.





# Полезные свойства шиповника

Плоды шиповника обладают мощным бактерицидным действием, а также фитонцидными и противовоспалительными свойствами.

Употребление плодов шиповника способствует нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, а также оказывает действие на почки, многократно усиливая их деятельность (дает мочегонный эффект), без раздражения эпителия.

Большое содержание витаминов Р и К благотворное влияние оказывают на кровеносную систему, увеличивается скорость заживления ран, быстрее срастаются кости при переломе.



# Полезные свойства шиповника

Плоды шиповника используют при авитаминозах, гиповитаминозах и различных заболеваниях связанных с нехваткой витамина С.

Как известно, под воздействием аскорбиновой кислоты со стенок сосудов счищается вредный холестерин, что является отличной профилактикой атеросклероза. Укрепляются капилляры и мелкие кровеносные сосуды, мобилизуются защитные силы организма в борьбе с различными инфекциями (даже таким серьезными как коклюш, скарлатина, пневмония).



**ПРИМЕНЕНИЕ:** взрослым принимать по 1 таблетке 1 раз в день во время еды.

Продолжительность приёма 1 месяц.

Рекомендуется проводить 3-4 приёма в год.

**Рекомендации:** хорошо сочетать прием *Iron Chelate* с биологически активной добавкой *Chlorophyll liquid*.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность, кормление грудью.

**Примечание:** противопоказания являются не абсолютными, а относительными, поэтому возможно применение БАД даже в период беременности по назначению врача.