Анемия из-за дефицита железа, известная также как малокровие, возглавляет список наиболее распространенных проблем, связанных с неправильным питанием, по данным Всемирной организации здравоохранения. Этой проблемой страдают примерно два миллиарда людей по всему миру.

**Главные причины нехватки железа.**

Основные причины анемии связаны с недостатком железа в пищевом рационе, особенно при вегетарианстве, или с невозможностью тела адекватно усваивать это вещество. Это может произойти при различных гастроэнтерологических заболеваниях, целиакии (непереносимости глютена) или после операций на кишечнике. Также важными факторами являются естественные потери железа во время менструаций и беременности.

Признаки дефицита железа:

* чувство усталости, сонливость;
* снижение продуктивности;
* потеря волос;
* хрупкость и изменение структуры ногтей;
* головокружение, головные боли;
* бледность кожи, онемение конечностей;
* нехватка воздуха;
* шум в ушах;
* затемнение взгляда;
* учащенный пульс;
* дыхательная недостаточность;
* боли в груди;
* изменение вкусовых предпочтений;
* бледность кожи, языка, ладоней

Для эффективного пополнения железа в теле, необходимо добавить в рацион витамины группы B и витамин С, которые напрямую участвуют в процессе образования крови.

Липосомное железо, с концентрацией 25 мг активного вещества в одной капсуле, является удобным и эффективным способом увеличения уровня железа без нежелательных побочных эффектов. Это стало возможным благодаря использованию липосомальной технологии.

Orzax Liposomal Iron создается с использованием процесса микрокапсулирования. Микроскопические частицы обладают структурой, схожей с мембраной. Это позволяет липосомам легко проникать через клеточную мембрану, доставляя больше железа в ваши клетки. Эта мягкая железосодержащая добавка не вызывает проблем с желудком и не оставляет металлический вкус во рту. Поглощение липосомального железа в 3,5 раза выше по сравнению со свободным пирофосфатом железа, в 2,7 раза выше по сравнению с железным сульфатом и в 4,7 раза выше, чем у железного фумарата.

Витаминный комплекс группы B является ключевым звеном в процессе образования крови, синтезе гемоглобина и созревании красных кровяных телец. Он включает в себя:

* тиамин (витамин B1) - 100 мг;
* рибофлавин (витамин B2) - 50 мг;
* ниацин (витамин B3) - 25 мг;
* пиридоксин гидрохлорид (витамин B6) - 10 мг;
* фолиевую кислоту (витамин B9) - 400 мкг;
* цианокобаламин (витамин B12) - 100 мкг;
* биотин (витамин B7) - 500 мкг;
* пантотеновую кислоту (витамин B5) - 50 мг;
* холин - 20 мг и инозитол (витамин B8) - 100 мг;

Витамин B5 повышает устойчивость красных кровяных тел к гемолизу, в то время как витамин B12 содействует формированию глобина - белковой части гемоглобина. Витамин B6 активно принимает участие на начальном этапе синтеза гема, а фолиевая кислота (или витамин B9) играет ключевую роль в предупреждении внутриутробных нарушений развития, поддерживая синтез ДНК и РНК и участвуя в реакциях метилирования.

Витамин C является решающим фактором в поддержании оптимального уровня аскорбиновой кислоты, которая помогает усвоению железа и нейтрализует воздействие таких веществ, как чай, кальций и фосфат, затрудняющих абсорбцию этого микроэлемента. Аскорбиновая кислота, благодаря своим антиоксидантным свойствам, защищает печень от повреждений, связанных с чрезмерным потреблением железа. Шипучий витамин C от Orzax, содержащий 1000 мг витамина C в каждой таблетке, представляет собой удобный и эффективный способ покрыть ежедневные потребности в витамине C. Вам просто нужно растворить шипучую таблетку в воде, чтобы получить вкусный и освежающий напиток. Эти витамины быстро растворяются и не оставляют следов.

Рекомендуется принимать препараты в течение 3-6 месяцев. Продукты, такие как крахмалы, танины (кофе, зеленый/черный чай), соевый белок, молочные продукты, фитаты (зерновые, орехи, бобовые), могут ухудшить всасывание железа, поэтому их следует употреблять отдельно от препаратов, через 2 часа после их приема. Стратегия нормализации уровня железа начинается с желудочно-кишечного тракта. При приеме препаратов сначала повышается уровень ферритина, а затем гемоглобина - поэтому препараты следует принимать в течение этого периода.

Порядок приема следующий: 1 капсула комплекса витаминов B Orzax после завтрака, запивается водой. 1 капсула липосомального железа Orzax запивается стаканом воды с растворенным в ней шипучим витамином C Orzax, через 30-40 минут после обеда.