

Железо — важный компонент гемоглобина. Оно удерживает кислород, необходимый для всех функций организма. Железо помогает поддерживать многие важные функции организма, влияя на уровень жизненной энергии, концентрацию внимания, желудочно-кишечные процессы, иммунную систему и регуляцию температуры тела

Функции:

- участвует в образовании гемоглобина, формирует запасы кислорода в крови и принимает участие в его транспортировке к органам
- поддерживает работу щитовидной железы
- повышает устойчивость организма к болезнетворным бактериям, формирует иммунитет
- участвует в обменных процессах
- защищает организм от действия токсических веществ

Симптомы дефицита:

- Покраснение, шелушение губ
- Заеды
- Продольная, вертикальная ребристость ногтей
- Ложбинка поперек ногтя
- Бледность кожи, синяки под глазами
- Низкая выносливость, непереносимость физической нагрузки
- Одышка при ходьбе
- Головные боли и головокружения
- Повышенная тревожность
- Перепады настроения
- Приступы паники
- Сухие волосы и кожные покровы
- Ночной синдром беспокойных ног
- Болезненность во рту
- Отекшие язык и слизистые
- Странные вкусовые предпочтения – желание есть мел, глину, сырое тесто
- Изменение пристрастий к запахам, нравится запах ацетона или краски.

Наличие 4-х и более симптомов является клиническим подтверждением латентного дефицита железа.