

Кто крадет красоту?

Стремление человека к красоте и совершенству заложено природой, поэтому внешний вид является важной составляющей здоровья в целом. При этом наша внешность «зеркально» отражает состояние физического здоровья. Первыми о проблемах в организме сигнализируют кожа, ногти и волосы

ВНИМАНИЕ, ПОХИТИТЕЛИ!

Общепринято считать, что основными врагами нашей внешности являются алкоголь и сигареты (нездоровый цвет лица, морщины). Однако, по мнению британских исследователей, куда более серьезный вред женской красоте наносит чрезмерное увлечение солярием и загаром на солнце «до черноты», поскольку приводит к ускоренному старению кожи. Еще одна опасность — регулярное питание в фастфудах, что отрицательно влияет на пищеварение и обмен веществ (кожа становится пастозной, развивается угревая болезнь).

Однако наиболее коварными «похитителями красоты» являются диеты для похудения. Ограничивая калорийность питания и особенно употребление мяса, мы неизбежно уменьшаем поступление в организм не только животного белка, витаминов, но и железа, дефицит которого приводит к снижению уровня гемоглобина в крови, в результате чего развивается анемия. При анемии ухудшается память, снижается работоспособность, появляются сонливость,

головокружение, одышка, учащенное сердцебиение, а также ухудшается психоэмоциональное состояние (голодный человек неуравновешен и зол). Кроме того, в результате нехватки микроэлементов и витаминов развивается сухость и шелушение кожных покровов, бледность и ломкость ногтевых пластинок, появление трещинок в уголках рта и выпадение волос.

КОВАРНАЯ АНЕМИЯ

Анемия может развиваться очень медленно — из-за особенностей женского организма и увлечения диетами запасы железа постепенно уменьшаются.

Женщина, которая придерживается диеты, содержащей 1000 калорий в день, получает около 6 мг железа. При этом суточная потребность организма человека в железе колеблется от 10 до 30 мг (у женщин выше, чем у мужчин). Вероятность развития анемии еще больше возрастает при употреблении продуктов питания, бедных железом (творог, йогурт, овощные салаты, фруктовые соки).

При железодефицитной анемии в щитовидной железе нарушается метаболизм ее гормонов (превращение Т3 в Т4). При этом температура тела постоянно понижена (35,5–36 °С), что свидетельствует о замедлении обмена веществ.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ

Основными принципами профилактики и лечения железодефицитной анемии являются ликвидация причины, вызвавшей дефицит железа, а также диета с повышенным содержанием железа и применение препаратов железа. При этом следует учитывать, что обмен железа тесно связан с другими микроэлементами (медь, марганец и др.). Это свидетельствует о целесообразности применения комплексных препаратов как для лечения железодефицитных состояний, так и для их профилактики у пациентов, относящихся к группе риска (беременные, дети, подростки, женщины репродуктивного возраста, пожилые люди), в случаях, когда нет возможности обеспечить поступление в организм необходимого количества железа с пищей.

«Здоровье с красотой неразлучны»*

Красота — это страшная сила. А вот сухая кожа, ломкие ногти, тусклые, тонкие и выпадающие волосы, постоянная усталость никого не приводят в восторг.

Исправить положение только с помощью косметических процедур очень сложно, а иногда и просто невозможно. Часто причиной проблем является дефицит необходимых для организма микроэлементов, таких как железо, медь, марганец и др. Это может привести к развитию анемии. По данным ВОЗ, каждая третья женщина страдает анемией (в Украине у 22% женщин детородного возраста

диагностируют анемию)**). Причинами анемии могут быть несбалансированное питание, различные диеты, беременность, роды, ежемесячные менструальные кровопотери, перенесенные вирусные инфекции**...

Здоровый вид и хорошее самочувствие поможет вернуть лекарственный препарат **Тотема**! Питательный раствор в ампулах с приятным вкусом быстро ликвидирует дефицит железа и восстановит баланс микроэлементов. Следует отметить, что жидкая форма и состав микроэлементов в препарате **Тотема** способствуют лучшему усвоению железа**.

Открой ампулу, выпей Тотема, зарядись красотой и здоровьем!



*Лопе де Вега «Собака на сене».

**За дополнительной информацией обращайтесь в Представительство «Лаборатория Иннотек», 01001, Киев, ул. Малая Житомирская, 6. Тел.: 0(44) 278-06-38
Р.С. МЗ Украины № UA/7854/01/01 от 23.08.2013. Информация для специалистов в сфере здравоохранения. Полная информация о препарате содержится в инструкции по применению.