

Nem esik messze alma a fájától...

# VAS-aljunk!

Sápadtság, fáradtság, száraz, hámló bőr, töredezett haj és köröm, fejfájás, gyakran visszatérő és elhúzódó fertőzések, teljesítménycsökkenés, koncentrációs, tanulási és viselkedés zavarok..., és akkor csak néhányat soroltunk azokból a hol kellemetlen, máskor viszont súlyos következményekből, amelyeket a vashiány okozhat.



**A** vas esszenciális mikroelem, életteni hatása felbecsülhetetlen értékű, minden életkorban! Mivel szervezetünk nem tud vasat előállítani, így azt kívülről kell bejuttatnunk, táplálékainkkal, illetve étrend-kiegészítővel. Az optimálisnál alacsonyabb vasbevitel tünetei nem mutatkoznak meg rögtön, ugyanakkor a vashiánynak főleg hosszú távú következményei vannak.

## FIGYELJ, ANYU!

A 30-45 év közötti hölgyeknél állapítanak meg leggyakrabban vashiányt, a havi vérzés következtében fellépő fokozott vasvesztés miatt. A menstruálókon túl a várandós és a szoptató anyukáknak is oda kell figyelniük arra, hogy szervezetükbe folyamatosan ideális mennyiségbe juttassanak vasat. Ennek hiányában az érintettek gyakran érezhetik a vashiányos állapot tüneteit.

## FIGYELJ A LURKÓRA!

A csecsemőknek és kisgyermeknek nagy mennyiségű, napi 8 mg vasra van szükségük. Ennek hiányában a csöppségek fizikai és értelmi fejlődése lelassulhat, pszichés tünetek

is nehezíthetik életüket, s nem utolsósorban immunrendszerük sem tud tökéletesen működni. Ráadásul kisgyermekkorban az utólagos vaspótlás a hosszan tartó, lappangó vashiány által okozott károsodásokat már nem tudja helyreállítani, ezért rendkívül fontos a vashiány megelőzése!

## HAVI TIPPEK

Ferrotone a legideálisabb vastartalmú étrend-kiegészítő, mert:

- célzott, napi vaspótlást biztosít minden korosztálynak,
- 100%-ban természetes, tisztított forrásvízből készül,
- adalékanyagokat, pl.: színezéket, tartósítószeret nem tartalmaz,
- kitűnően felszívódik a szervezetben,
- praktikus, a napi adagot tartalmazó tasakokba van csomagolva,
- nincsenek se kellemetlen, se káros mellékhatásai,
- nem színezi a fogakat,
- klinikailag tesztelt.

Szervezetünk az élelmiszerekben megkötött vasat 5-20%-ban tudja hasznosítani, ehhez képest a Ferrotone-ban lévő akár 40%-ban! Ezen túl a Ferrotone könnyen emészthető a magas dózisban adott vaskészítményekhez képest, és nem okoz székrekedést!

CZELLÉR ERIKA


## Mit mond a szakértő?

**Dr. Belezny Gyöngyike bőrgyógyász** szakorvostól megtudtuk: a vashiány, illetve a vashiányos vérszegénység hajhullást és bőrvizkeztést is okozhat. A hajvesztés addig nem szűnik meg, amíg a szervezet kimerült vasraktárai fel nem töltődnek. A viszketés pedig azzal a veszéllyel jár, hogy hosszabb idő után a bőr durva tapintásúvá válik, elszíneződik, illetve a vakarózás nyomán bőrfertőzések alakulhatnak ki. Szakértőnk hangsúlyozta: az optimális vasszintre a hölgyeken kívül oda kell figyelniük az uraknak is. A sportolóknak és aktív életet élőknek, illetve a vegetáriánusoknak különös gondot kell fordítaniuk a napi vaspótlásra! A vashiány, illetve a vashiányos vérszegénység megállapítása orvosi feladat, egyszerű vérvizsgálattal történik.



**Kérdezze a bőrgyógyászt:** Dr. Belezny Gyöngyike [drbelezny@dermaart.hu](mailto:drbelezny@dermaart.hu)

A rovatot szponzorálta: Pezomed Kft. [www.pezomed.com](http://www.pezomed.com) **Infovonal:** +36-42-402-008 [pezomedhu@pezomed.com](http://pezomedhu@pezomed.com)

A Ferrotone kapható a gyógyszertárakban és az **Eventus Pharma webáruházban:** 

– A bőrápolás webáruháza! [www.eventuspharma.com](http://www.eventuspharma.com)

