

□ Функциональный анализ состава (ФМ-подход)

Ключевые витамины и минералы

Нутриент	Количество на порцию	% от суточной нормы	Польза с точки зрения функциональной медицины	Основная система организма	Комментарии / Важные замечания
Витамин С (из <i>S. cerevisiae</i>)	25 мг	28%	Усиливает усвоение железа, антиоксидант для слизистой кишечника, поддержка иммунитета	Иммунная, ЖКТ, Кроветворная	Умеренная доза. Усиливает биодоступность железа и снижает воспаление.
Фолат (из <i>S. cerevisiae</i>)	400 мкг DFE	100%	Поддержка синтеза ДНК и эритроцитов, участвует в метилировании, восстановление слизистой	Нервная, ЖКТ, Сердечно-сосудистая	Безопасная натуральная форма (в отличие от фолиевой кислоты).
Витамин В12 (метилкобаламин)	500 мкг	20833%	Энергия, поддержка ЦНС, кроветворение, метилирование	Нервная, Кроветворная, ЖКТ	Очень высокая доза — полезна при анемии и нарушении усвоения в ЖКТ. Метильная форма — наилучшая.
Железо (хелат на основе риса)	22 мг	122%	Участие в синтезе гемоглобина, борьба с усталостью, поддержка когнитивной функции	Кроветворная, Нервная	Хелатная форма усваивается лучше и реже вызывает раздражение ЖКТ. Полезна при анемии.

Целевые растительные и микробиомные комплексы

Комплекс / Нутриент	Количество на порцию	% от суточной нормы	Функциональная польза	Системы организма	Комментарии / Важные замечания
Органическая смесь фруктов и овощей	310 мг	Не указано	Антиоксиданты, фитонутриенты, поддержка микробиома и снижения воспаления	ЖКТ, Иммунная, С-С система	Поддержка здоровья слизистой, борьба с воспалением, мягкая детоксикация. <i>Lactobacillus plantarum</i> улучшает усвоение железа.
Пробиотики и пищеварительные ферменты	60 мг	Не указано	Поддержка микрофлоры и усвоения железа, улучшение переваривания пищи	ЖКТ, Иммунная	Ферменты важны при воспалении кишечника.

Клинический комментарий: Анемия и воспаление ЖКТ

У людей с **железодефицитной анемией** часто наблюдаются скрытые или явные **воспаления в ЖКТ**, которые:

- Нарушают функции клеток кишечника (энтероцитов), отвечающих за транспорт железа
- Изменяют уровень желудочной кислоты (нужной для усвоения железа)
- Уменьшают количество полезных бактерий, которые **повышают биодоступность железа**

Данная добавка оказывает комплексную поддержку при таких состояниях:

- ✓ **Хелатированное железо** — легко усваивается, не раздражает слизистую
- ✓ **Витамин С** усиливает усвоение железа
- ✓ **Метилированные формы В12 и фолата** — поддержка кроветворения
- ✓ **Пробиотики (*Lactobacillus plantarum*)** улучшают всасывание минералов
- ✓ **Ферменты** помогают при нарушенном пищеварении и воспалениях

□ Объяснение для пациентов

Если у вас **низкий уровень железа** или симптомы вроде усталости, головокружения, слабости и вы также сталкиваетесь с проблемами **желудочно-кишечного тракта** (вздутие, раздражение, синдром раздраженного кишечника), эта добавка может оказать помощь:

- Содержит **мягкое, легкоусвояемое железо**
- Поддерживает **микрофлору кишечника** (важную для усвоения минералов)
- Витамины B12 и фолат помогают восстанавливать нормальное кроветворение
- Натуральные ферменты и растительные экстракты **снижают воспаление и улучшают пищеварение**