



JUDU PIRMYN

Kaip pakelti feritiną papildais – 2 mėnesių schema

Kaip pakelti feritiną papildais, kai vien geležis nepadeda

Ši feritino pakėlimo schema skirta žmonėms, kurie ieško, **kaip pakelti feritiną papildais**, tačiau jau susidūrė su situacija, kai vien geležies vartojimas neduoda laukiamo rezultato. Praktikoje feritinas dažnai nekyla ne dėl per mažos geležies dozės, o dėl sutrikusio pasisavinimo, lėtinio uždegimo, oksidacinio streso, baltymų trūkumo ar kepenų apkrovos.

Todėl ši schema paremta **kompleksiniu, fiziologiškai pagrįstu požiūriu**, kuriame derinami papildai, sprendžiantys skirtingas, bet tarpusavyje glaudžiai susijusias feritino nekilimo priežastis.

Kam skirta ši feritino pakėlimo schema

Ši schema gali būti naudinga, jei:

- feritinas ilgą laiką išlieka žemas,
- geležies papildai vartojami reguliariai, bet feritinas nekyla,
- geležis sukelia virškinimo diskomfortą,
- jaučiamas lėtinis nuovargis, silpnumas, energijos stoka,
- kraujo tyrimuose matomas žemas feritinas, bet hemoglobinas dar normos ribose.

Schema **nėra skirta greitam ar agresyviam feritino kėlimui** – jos tikslas yra **saugus, nuoseklus ir tvarus geležies atsargų atkūrimas**.

1. Geležis su kofaktoriais – feritino sintezės pagrindas

NaturesPlus Hema-Plex

Gerti po 1 kapsulę 1 kartą per dieną. Geriausiai pasisavinama geriant ryte tuščiu skrandžiu 30–60 min. prieš valgį.

Negerti kartu su pieno produktais, kava, kakava, juoda ar žalia arbata, ankštiniais produktais, pilno grūdo produktais ir kiaušiniais.

Tarp Hema-Plex gėrimo ir šių produktų turi būti 1–2 val. tarpas.

Hema-Plex sudėtyje yra **85 mg gerai pasisavinamos geležies**, taip pat visi pagrindiniai kofaktoriai, reikalingi efektyviam geležies panaudojimui organizme: vitaminas C, vitaminai B1,

B2, B3, B5, B6, B9, B12, varis, cinkas, selenas, manganas, kalcis bei vitaminas E kaip antioksidantas.

Šis derinys leidžia geležiai būti ne tik pasisavintai, bet ir **panaudotai feritino sintezei**, o ne likti laisvai cirkuliuojančiai organizme.

2. Antioksidantai – apsauga nuo oksidacinio streso

NOW Foods Super Antioxidants

Gerti po 1 kapsulę 2 kartus per dieną, po valgio.

Antioksidantus būtina vartoti kitu paros metu nei Hema-Plex – ne mažiau kaip po 2 valandų, kad jie nesurištų geležies žarnyne ir netrukdytų jos pasisavinimui.

Vartojant didesnes geležies dozes, organizme neišvengiamai didėja **oksidacinis stresas**, nes geležis skatina laisvųjų radikalų susidarymą. Antioksidantai neutralizuoja šiuos radikalus ir saugo ląsteles, žarnyno gleivinę bei kepenis nuo pažeidimo.

Be antioksidacinės apsaugos geležis gali skatinti uždegiminius procesus, dėl kurių ji prasčiau įkeliama į feritiną. Todėl antioksidantai yra svarbi grandis, leidžianti **geležiai tapti ne žalinga, o efektyviai panaudojama feritino atsargoms atkurti**.

3. Laktoferinas – saugus geležies pernešimas

Jarrow Formulas Lactoferrin

Gerti po 1 kapsulę 1 kartą per dieną. Geriausia gerti ryte tuščiu skrandžiu kartu su Hema-Plex.

Laktoferinas padeda geležiai būti **saugiai pernešamai ir pasisavinamai**, todėl ji rečiau dirgina skrandį ir žarnyną. Jis reguliuoja geležies patekimą į ląsteles ir nukreipia ją į atsargas – feritiną, o ne leidžia skatinti uždegimą.

Be to, laktoferinas pasižymi antibakterinėmis savybėmis, palaiko žarnyno gleivinės vientisumą ir padeda mažinti lėtinį žarnyno uždegimą, kuris dažnai trukdo geležies pasisavinimui. Dėl to geležies papildai veikia **švelniau, efektyviau ir saugiau**.

4. Spirulina – palaikomasis komponentas

California Gold Nutrition Organic Spirulina

Gerti po 1 tabletę 3 kartus per dieną, po valgio.

Spirulina suteikia natūralios geležies, B grupės vitaminų ir chlorofilo, palaikančių kraujodarą ir feritino sintezę. Ji taip pat veikia kaip antioksidantas, mažinantis geležies sukeltą oksidacinį stresą.

Spirulina palaiko kepenų funkciją – pagrindinę feritino „sandėliavimo“ vietą organizme – ir gerina žarnyno mikroaplinką. Dėl šių savybių ji veikia kaip **stabilizuojantis fonas**, leidžiantis feritinui kilti nuosekliai, o ne tik trumpam pagerinti tyrimų rodiklius.

5. Virškinimo fermentai – būtina sąlyga feritino sintezei

Enzymedica Digest Basic

Gerti po 1 kapsulę 3 kartus per dieną, prieš pat valgį arba kartu su maistu.

Feritinas yra baltymas, todėl jo gamybai būtinos aminorūgštys. Virškinimo fermentai padeda efektyviau suskaidyti baltymus ir pagerina jų pasisavinimą, taip aprūpindami organizmą feritino sintezei reikalingomis „statybinėmis medžiagomis“.

Fermentai taip pat mažina pūtimą, žarnyno dirginimą ir uždegimą, kurie gali trukdyti geležies pasisavinimui. Dėl to visa papildų schema veikia **nuosekliau ir efektyviau**.

Rekomenduojama vartojimo trukmė

Schema rekomenduojama taikyti **mažiausiai 2 mėnesius**, nes feritinas kyla palaipsniui. Pirmieji stabilūs pokyčiai dažniausiai pastebimi po **6–8 savaitių**.

Po 2 mėnesių rekomenduojama įvertinti feritino ir kitų susijusių rodiklių pokyčius kraujo tyrimuose.

Svarbi pastaba

Ši feritino pakėlimo schema yra **informacinė ir edukacinė priemonė**. Ji nepakeičia individualios gydytojo konsultacijos. Jei feritinas yra labai žemas, nustatytas uždegimas ar lėtinės ligos, prieš pradėdant vartoti papildus rekomenduojama pasitarti su sveikatos priežiūros specialistu.

<https://judupirmyn.lt>