

## МИРРА-ЙОД

### Биологически активная добавка к пище БИОСОРБЕНТ-КОМПЛЕКС С ЙОДОМ И ВИТАМИНАМИ

Среди важнейших пищевых веществ, без которых человеку никак не обойтись, йоду принадлежит особая роль. Хотя среднесуточная потребность в этом микроэлементе очень мала и близка к одной десятитысячной доли грамма (100-150 мкг), но даже небольшая нехватка йода в организме приводит к серьезным негативным последствиям. К сожалению, фактическое среднее потребление йода жителями нашей страны составляет только 40-60 мкг в день, т.е., является недостаточным; поэтому в большинстве регионов России население страдает от легкого или умеренного дефицита йода.

Эссенциальность (жизненная необходимость) йода связана прежде всего с тем, что этот микроэлемент является обязательным компонентом гормонов щитовидной железы (в которой и находится более 90% содержащегося в организме йода). Щитовидная железа играет роль координатора деятельности других эндокринных желез - надпочечников, яичников, яичек, поджелудочной железы. А гормоны этих желез контролируют множество биохимических и физиологических процессов, от которых зависят развитие и размножение, адаптация и устойчивость к внешним воздействиям и, в конечном итоге, - возможность самой жизни. Поэтому недостаток йода в организме является причиной самых разнообразных патологических состояний, в числе которых – зоб, гипотиреоз, нарушение функций многих систем. У женщин с дефицитом йода чаще наблюдается невынашиваемость беременности, замедляется внутриутробное развитие плода, возрастает число случаев мертворожденности и повышается смертность новорожденных. В тяжелых случаях йоддефицита отмечаются врожденные аномалии (косоглазие, глухонмота, кретинизм). Дети часто отстают в развитии (низкорослость, сниженный интеллектуальный уровень, плохая успеваемость), задерживается половое созревание. У взрослых при йодном дефиците отмечается хроническое недомогание, слабость, снижение работоспособности. Важно отметить, что люди часто страдают от недостатка йода, даже не подозревая об истинной причине своего плохого самочувствия.

Казалось бы, восполнить дефицит этого биоэлемента лучше всего путем увеличения потребления продуктов с высоким содержанием йода (например, морского происхождения), принимать йодсодержащие лекарственные препараты, использовать в питании пищевую йодированную соль. Однако, усвоение организмом йода из непривычных и чуждых организму неорганических солей часто бывает недостаточным или неадекватным. Кроме того, неорганический йод весьма нестабилен при хранении. Поэтому наиболее подходящим природным “носителем” йода издавна считаются морские водоросли.

В Компании МИРРА - М в течение последних лет была проведена исследовательская работа, в результате которой на базе качественного сырья и специально разработанной технологии была создана биологически активная добавка к пище – МИРРА-ЙОД. Особенностью этой БАД является наличие в ее составе стабильного (40 мкг на 1 таблетку) и легко усваиваемого органического йода, и комплекса необходимых организму витаминов – синергистов йода (витамины группы В, фолиевая и никотиновая кислота).

МИРРА-ЙОД сохраняет эффективность и мягкость действия, свойственное его предшественнице (МКЦ-ЛАМИНАРИЯ), однако диапазон полезных эффектов биодобавки значительно расширен. МИРРА-ЙОД можно применять для профилактики йоддефицитных состояний, во всех случаях нехватки йода в организме и в составе комплексной терапии при самых различных заболеваниях. Особенно полезна биодобавка при повышенной утомляемости, ослаблении памяти, мышечной слабости, гипотонии, малокровии, а также

для поддержания нормального зрения. В то же время прием биодобавки положительно влияет на моторику кишечника и оказывает легкое послабляющее действие при хроническом атоническом запоре.

МИРРА-ЙОД можно с успехом применять в дренажных целях, для “очистения” и разгрузки организма от “шлаков”. Биодобавка оказывает нормализующее воздействие на печень и весь желудочно-кишечный тракт, улучшает обмен веществ, благотворно влияет на состояние кожи.

Недостаток в организме йода и некоторых эссенциальных витаминов (В2, В6, РР) сопровождается бледностью и сухостью кожи и слизистых оболочек, появлением трещинок в уголках рта, склонностью кожи к воспалению; поэтому биодобавка оказывается полезной при многих кожных проблемах.

Важно отметить высокое содержание в биодобавке витаминов, что позволяет использовать МИРРА-ЙОД для профилактики гиповитаминозов. Прием биодобавки не сопровождается какими-либо нежелательными побочными эффектами. Потребность организма в йоде и некоторых витаминах зависит от возраста и физиологического состояния, значительно повышается в некоторые периоды жизни (время полового созревания, беременность, лактация и т.д.). Поэтому, по усредненным оценкам, среднесуточная потребность в йоде составляет для младенцев и детей до 7 лет – 90 мкг, для детей с 7 до 11 лет – 120 мкг, для подростков и взрослых – 150 мкг, для беременных и кормящих женщин – 200 мкг. Соответственно этим потребностям среднесуточный прием биодобавки для вышеперечисленных четырех групп может составлять 1-2, 3, 4 или 5 таблеток.

Таким образом, к применению биодобавки нужно подходить осмысленно и индивидуально. Стандартный профилактико-оздоровительный курс для взрослого человека может состоять из ежедневного приема биодобавки (по 2 таблетки 2 раза в день, в течение 25 дней). После 3-дневного перерыва курс следует повторить.

Обычный прием (по 2 таблетке 2 раза в день) обеспечивает среднесуточную потребность в йоде на 107 %, витамине В1 – 127 %, витамине В2 – 66 %, витамине В6 – 105 %, витамине РР – 70 %, фолиевой кислоте – 60 % от адекватного уровня потребления в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004) .

Комплекс биодобавок МИРАНДА-1 и МИРРА-ЙОД идеально подходит для “чистки кишечника”. Очистительное действие биодобавок желательно усиливать повышением среднесуточного потребления жидкости – чистой (очищенной) питьевой воды, от 1-2 до 3-4 стаканов в день. Биодобавки лучше всего принимать утром и вечером, в конце или после еды.