**Лефол Феррум Ламира таблетки БАД 515мг упаковка №30**

Лефол Феррум содержит 400 мкг L-метилфолата и 30 мг железа в хелатной форме.

Хелатная форма представляет собой соединение минерала (железо) и аминокислоты (глицин) и является наиболее легкодоступной формой железа. Хелаты не требуют дополнительных биохимических превращений и сразу готовы к усвоению организмом. К преимуществам хелатов относятся высокая биодоступность, хорошая переносимость, отсутствие взаимодействия с пищей.

L-метилфолат – биологически активная форма фолиевой кислоты, участвует в формировании эритроцитов и способствует усвоению железа.

При недостатке и повышенной потребности в железе и фолиевой кислоте дополнительный прием железа и фолатов может благотворно влиять на общую работоспособность, на работу системы кроветворения, иммунной и нервной систем, а также состояние кожи, ногтей и волос.

В качестве дополнительного источника железа и фолиевой кислоты для девушек с 14 до 18 лет, женщин, в том числе в период беременности и кормления грудью. Для поддержания в организме работы системы кроветворения, иммунной и нервной системы, при недостатке и повышенной потребности в железе и фолиевой кислоте.

**Способ применения**: женщинам и девушкам старше 14 лет принимать по одной таблетке в день внутрь во время еды. Длительность приема определяется индивидуально.

**Противопоказания**: Индивидуальная непереносимость. Дети до 14 лет.