***Анемия: лечение без побочных эффектов.***

Как вы себя чувствуете? Голова кружится, сильная усталость в начале дня, отсутствие аппетита, мерзнут кончики пальцев рук и ног, аристократическая бледность? Если есть эти симптомы, то, скорее всего, у вас анемия – состояние, при котором снижается концентрация гемоглобина в единице объема крови. Одновременно снижается количество эритроцитов. Это заболевание может быть как спутником некоторых других серьезных болезней, так и самостоятельным.

**Факторы, провоцирующие железодефицитную анемию**

* обильная кровопотеря (доноры, женщины с патологическими менструациями, кровотечения различных этимологий)
* недостаток или монотонности питания (диеты и монодиеты, ограниченный рацион питании, вследствие других имеющихся заболеваний, нарушение режимов питания)
* повышенное потребление организмом железа (беременность и лактация, профессиональная деятельность – спортсмены, доноры)
* наличие заболеваний, связанных с анемией

**А теперь немного науки**

Молекула гемоглобина состоит из двух частей: белковой составляющей – глобулы и комплекса с железом. Каждый комплекс способен связывать две молекулы кислорода. Однако, по данным исследований, только каждый третий комплекс связывается с кислородом. С учетом процентного содержания этого газа в воздухе (21%) выходит совсем уж печально. Поэтому, больным анемией врачи выписывают препараты с железом, искусственно поднимая содержание комплекса, а, следовательно, и кислорода, в крови.

**Методы лечения анемии**

* медикаментозные. Сюда относятся всевозможные препараты на основе железа и витамины группы В.
* народные - введение в рацион больного продуктов с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов.
* нетрадиционные методы - озонотерапия и метод гипербарической оксигенации (барокамера). Однако, при озонотерапии, процент связывания железа с кислородом, из – за особого строения последнего, ненамного выше обычного, всего 35 -40%. В барокамере же наблюдается качественный скачок, вследствие того, что лечение проходит в условиях чистой кислородной атмосферы под небольшим давлением. Насыщение кислородом в этом случае происходит и через органы дыхания и по осмотической составляющей через мембраны клеток. Человек буквально может дышать кожей.