

DEFINIZIONE: L'anemia (dal greco senza sangue) è definita dalla caduta del tasso di emoglobina nel sangue. Entro certi limiti, e' naturale in gravidanza, perché l'aumento del volume del sangue della futura mamma rende necessario un maggiore apporto di questo minerale, che e' utilizzato dal feto per la produzione dei propri globuli rossi.

SINTOMI DI ANEMIA: **spossatezza, debolezza, mancanza di fiato, cefalea, capogiri, pallore, estremità fredde, amenorrea, difficoltà di concentrazione e indebolimento del sistema immunitario.** L'organismo necessita di ferro per produrre la quantità necessaria di emoglobina. La carenza di ferro può essere dovuta ad un'alimentazione squilibrata, a traumi, emorroidi, disturbi gengivali, flusso mestruale abbondante oppure all'incapacità da parte dell'organismo di assimilare acido folico e vitamina B12. Generalmente una carenza di ferro è dovuta a tutti questi fattori.

CONSIGLI ALIMENTARI: i pasti dovrebbero sempre comprendere un'adeguato apporto di ferro, la cui fonte più ricca è data dal **fegato di vitello** (da allevamenti bio); inoltre **vegetali a foglia verde** (ad eccezione degli spinaci per la presenza di acido ossalico), **porri, anacardi, ciliegie, fragole, frutta secca, fichi, alga kelp e uova** sono fonti eccellenti. Un cucchiaino di **Melassa nera** ogni giorno contiene ferro in grande quantità. Il **lievito di birra** contiene Vitamina B12 e acido folico e quindi è utile assumerne un cucchiaino al giorno. La **Vitamina C** aiuta l'organismo a assorbire e trattenere il ferro. Un consiglio per i vegetariani: cucinare in pentole di ghisa per assumere questo metallo direttamente.

ALIMENTI DA EVITARE: **spinaci, rabarbaro, pomodori, cioccolata**, poiché ricchi di acido ossalico che inibisce la capacità dell'organismo di assimilare ferro, **bevande gassate, latticini, caffè e the nero** sono ugualmente dell'assorbimento di ferro e, pertanto, da evitare.

FITOTERAPIA: alcune piante assorbono ferro direttamente in fase di crescita dalle radici: **Tarassaco** (Taraxacum officinale), **Tabebuia** (Tabebuia avellanedae), **Ortica** (Urtica dioica) spesso si trovano in commercio in preparati con ferro per aiutare l'assimilazione dello stesso; **Equiseto** e **Fieno Greco**, ricchi in minerali e ferro; **Gentiana lutea**, per favorire la produzione di globuli rossi; **Centella asiatica**, per le proprietà capillaroprotettive. **Il malto di orzo**, (da 1 a 5 cucchiaini al dì) ed **il pane integrale** si dimostrano eccellenti rimedi. **La quercia**, pianta e foglie, ha un'azione emostatica forte, tonica nei casi di anemia ed astenia. **Bioflavonoidi e Vitamina C:** per potenziare l'assorbimento del ferro, presente negli agrumi, nei pomodori, nei peperoni, nella crescione e nella rosa canina. Le ciliegie: sono tra i frutti più nutrienti perché raggiungono un elevato contenuto in vitamine, sali minerali, ferro, rame, iodio e manganese. **Erba Medica:** (Medicago sativa), contiene in quantità sostenute, vitamine A, E, C, D, K, B1, B2, fosforo, zolfo, calcio, magnesio, ferro e potassio. **Tamarix gallica MG 1DH**, alle dosi di 50 gocce alla mattina, cura da protrarre per due o tre mesi.; **Sali di Shussler Ferr. Phos**, (ferrum phosphoricum), **Kali Phos.** (Calcarea Phosphorica); **Borsa pastore TM, Crescione TM, China TM, Equiseto TM, Romice TM**, (20-25 gocce in mezzo bicchiere d'acqua mattina e sera), oppure tisana infusa con le erbe sopradette; **Alga Spirulina:** il ricco contenuto naturale di vitamine, proteine, aminoacidi, minerali (in particolare Ferro) ne fanno un ottimo integratore. E' utile anche l'assunzione di **Manganese-Cobalto, Rame, Ferro** in oligoelementi;

AROMATERAPIA: **eucalipto, zenzero, rosmarino, pepe nero** recano beneficio in caso di cattiva circolazione. Si possono aggiungere all'acqua del bagno e/o aggiungere ad un olio base per massaggio. Per un effetto rinvigorente, sono ottimi **geranio e gelsomino**.

*I prodotti descritti su questo sito non sono farmaci. Nel caso di assunzione contemporanea di medicinali, nel caso di gravidanza, allattamento o particolari patologie, se avete dubbi o necessitate di un consiglio per una appropriata sinergia di rimedi, avete l'opportunità di consultare telefonicamente il nostro staff, tutti i giorni, compresi i festivi, dalle 9:00 alle 12:00 e dalle 14:30 alle 19:00 allo 0457050061 o consultare via mail i nostri collaboratori, specificando gli specifici disagi e le vostre esigenze in questo **form**:*

Quanto riportato, è tratto da materiale informativo di libera consultazione sul Web. Il

Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di indicazioni che si rivelasero false o del loro uso improprio.

Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono né possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che è opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.