

## Kako pobijediti nedostatak željeza?!

*Jedan od najčešćih krvnih poremećaja tj. jedna od najčešćih bolesti krvi je slabokrvnost ili anemija. Najčešći uzrok je nedostatak željeza i bolest se najčešće javlja kod žena i to između 20. i 50. godine života*

### Simptomi slabokrvnosti

Eritrociti su crvena krvna zrnca bez jezgre, ali zato prenose proteinski pigment - hemoglobin koji je bogat željezom i odgovoran za prijenos kisika do stanice i ugljičnog dioksida iz stanice. U nalazima slabokrvne osobe niske su vrijednosti željeza, ispod 8, niske su vrijednosti hemoglobina, a onda dobivamo i niske vrijednosti hematokrita. Osoba može i ne mora biti blijeda, umorna, bezvoljna... Mogu se javiti glavobolje, nedostatak zraka, lupanje srca, nesvjestice, omaglice, ranice na jeziku i druge upale zbog slabije apsorpcije i drugih minerala i nutritivnih elemenata. Nokti mogu biti tanki i lomljivi, kosa pojačano ispada, javlja se pomanjkanje apetita...

### Dvije vrste anemije

Najčešća je anemija uzrokovana nedovoljnim unosom željeza ili povećanim gubitkom krvi (kod krvarenja, mioma, hemoroida), a može se javiti i povećana potreba za željezom tijekom trudnoće i dojenja te bavljenja sportom.

Druga je vrsta anemije uzrokovana manjkom vitamina B12 (koji pokreće proces nastajanja eritrocita) i folne kiseline (koja s C vitaminom i željezom završava taj proces sazrijevanja eritrocita).

### Prehrana kod anemije

Treba povećati unos krtog crvenog mesa, jetrica, ribe, jaja... Jedite zeleno povrće, grah, grašak, integralne žitarice, tamniji med koji je i bogatiji željezom, namirnice bogate bakrom koji pomaže u resorpciji željeza – sir, morske plodove, marelice, trešnje, smokve, jaja... Uz obrok nemojte piti čaj, kavu i vino jer njihovi tanini sprječavaju apsorpciju željeza. Uz obrok od mesa i povrća najbolje je popiti limunadu ili pojesti kiseli voće jer C vitamin pomaže u izvlačenju željeza iz hrane i olakšava njegovu apsorpciju u crijevima.

Možete jesti i špinat, ali s više mlijeka tj. vrhnja, tako da na sebe veže višak oksalne

kiseline. Namirnice bogate željezom nemojte jesti uz kruh, tijesto, šećer i rižu jer su bogate ugljikohidratima, sadrže fitate te ometaju probavu. Ženama je potrebno oko 15 mg željeza dnevno, a dojiljama i trudnicama i oko 25 mg. Kako se s jačim krvarenjem u danima mjesečnice može izgubiti i 12-14 mg željeza, onda je jasno da nam prehrana mora biti kvalitetna i bogata željezom.

### **Čaj protiv anemije**

Jednake količine koprive lista, maslačka lista, mente, majčine dušice, timijana, kadulje, preslice i šipka pomiješajte u posudi. Možete dodati i željezarku (*Verbena officinalis*) i kiselicu... Od te mješavine uzmite dvije žlice čaja na litru hladne vode, prokuhajte minutu i ostavite stajati desetak minuta. Procijedite, zasladite medom od kadulje, kestena ili cvijetnim medom. Pijte kroz dan.

### **Sirup protiv anemije**

Ako neke od ovih biljaka pomiješate i skuhate malo jači čaj, procijedite ga i pomiješate s medom i s malo C vitamina u prahu, dobit ćete odličan i ukusan sirup. Dnevno vam je dovoljno uzeti 2 žličice sirupa i polako ga otopiti u ustima.

*Naravno, ovo su prirodne metode liječenja. Ako vam vaš liječnik propiše neki drugi sirup ili tablete na bazi željeza, naravno da ćete ga poslušati i potrošiti propisanu terapiju. No, isto tako uz te lijekove možete uzimati i čaj i sirup te se savjetovati s liječnikom ili fitoterapeutom.*

**Dr. Ksenija Krajina Pokupec**

**Botana fitocentar d.o.o.**

**Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam  
Konjička 3, Zagreb**

**Tel: 01/3839-096**

**Mob: 098/9288-728**

**e-mail: botana.zg@gmail.com**

**Primanje pacijenata: ponedjeljak i srijeda 9-13h; utorak i četvrtak 14-18h**