

Gutuia, leac pentru anemie ("Farmacia Naturii" sept-oct 2008)

Anemia este cea mai frecventă afecțiune a sângelui determinată de cele mai multe ori de o insuficiență a fierului. Acest tip de anemie mai poartă numele de anemie feriprivă și este declanșată de nevoia crescută de hemoglobină.

Hemoglobina este pigmentul care conține fier și are rolul de a transporta oxigenul de la plămâni către celule și bioxidul de carbon de la celule către plămâni.

Fără suficient fier, corpul nu poate produce suficient hemoglobină. Un fapt constat este că femeile pierd fier în timpul menstruației, deci ele au nevoie de mai multe alimente bogate în fier decât bărbații.

O vindecare a anemiei se poate face prin modificarea dietei.

Simptomele caracteristice ale anemiei sunt stările de extenuare, apatie și dureri de cap. Pe măsură ce se agravează apar simptome de genul: amețeli (provocate de activități fizice), pierderea suflului, dureri în piept (angină) și palpitații. De asemenea, anemia feriprivă poate face limba și colturile gurii dureroase, unghiile casante, uscate și subțiri, în cazuri serioase tenul palid.

Dintre alimentele bogate în fier sunt: carnea roșie, viscerele (ficat, splină, rinichi, inimă), peștele (are și avantajul că mănâncă și absorbe fierul de proveniență vegetală), gălbenușul de ou, nucile, migdalele, alunele, legumele verzi, prunele uscate, stafidele.

Consumați alimente bogate în vitamina C, care stimulează absorbția fierului (beci un pahar cu suc de portocale la masă). Cerealele integrale sunt o bună sursă de fier, dar conțin și fitați, care împiedică absorbția fierului, deci nu asociați la aceeași masă cerealele integrale cu alte alimente bogate în fier.

Pastele fermentate și lactatele nu sunt recomandate în combaterea deficitului acestui mineral. În cazul lactelui, alcalinitatea sa inhibă absorbția fierului. De asemenea, conținutul de fier din hrană este mai mare dacă se consumă și pulpa fructelor alături de suc sau dacă se fierb cartofii necurcați. Este bine să evitați consumul de ceai, cafea, cacao, vin în timpul mesei deoarece taninul pe care îl conțin reduce absorbția fierului.

Remedii naturale

Se recomandă consumul unor ceaiuri sau tincturi de țevie, plop, brusture; pentru oboseala asociată bolii este foarte indicată tinctura sau ceaiul din ovăz sâlbatic sau din lemn dulce.

În caz de anemie și pentru fortificarea organismului este recomandat tinctura de gutuie: se adaugă 50g de gutuie proaspătă în 50ml de alcool alimentar, se acoperă vasul și se ține într-un loc întunecos timp de o săptămână. Se iau câte 15 picături, de 3 ori/zi. Tot pentru anemie, se recomandă consumarea, zilnic, a unei gutui crude sau fierte. De asemenea, pentru a combate lipsa poftei de mâncare, a slăbiciunii de după o boală grea, bolnavului i se recomandă să mănânce, o dată pe zi, câte o jumătate de gutuie proaspătă (poate fi consumată și cu miere).

Suc de struguri

Este o băutură plăcută și un mijloc terapeutic cunoscut vechilor greci, romanilor și arabilor. Conținutul său complex din punct de vedere chimic este comparat cu conținutul apelor alcaline. În loc de ce tratament cu ajutorul strugurilor este considerat analog cu cel pe bază de minerale. Pentru că este asimilat foarte repede de către organismul uman, sucul de struguri are propriile sale beneficii.

Suc de mere

Conține zahăr, celuloză, pectină, săruri minerale, vitamine: B1, PP, A, C. Acesta este diuretic, tonic muscular, rcoritor, antiseptic intestinal, laxativ, depurativ sanguin, antireumatic. Este indicat pentru problemele de astenie fizică și intelectuală, anemie și demineralizare, reumatism, gută, obezitate, stări febrile, gastrită, ulcer gastric, insomnii, cefalee. Sucul de mere este unul dintre cele mai apreciate sucuri pentru toate vârstele. Se administrează câte 3-4 pahare pe zi, înainte de masă.

Suc de pere

Conține acizi, hidrați de carbon, pectină, vitamine: A, B1, B2, PP, C, săruri minerale. El este diuretic, laxativ, sedativ, rcoritor. Se recomandă în reumatism, gută, astenie, surmenaj, TBC, sarcină, diaree. Se recomandă 3 pahare de suc pe zi, cu 30 de minute înainte de mesele principale.

Suc de caise

Interesul pentru consumul acestui suc în cazurile de astenie fizică și psihică, de anemie și în convalescență este pe deplin justificat de bogăția acestui fruct în vitamine și săruri minerale.

Suc de prune

Stimulent nervos, energetic, sucul de prune este, de asemenea, diuretic, laxativ și dezintoxicant. Se recomandă reumaticilor, arterioscleroticilor și astenicilor în general.

col.(r) farm. Dumitru R DUCANU