

# Cura naturale Anemia con rimedi casalinghi



**Carol Lyon**

# Cura naturale Anemia con rimedi casalinghi



**Carol Lyon**

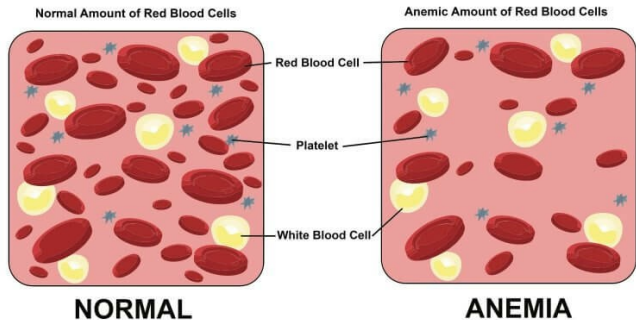
## Cura naturale Anemia con rimedi casalinghi

L'anemia significa letteralmente mancanza di sangue. Indica effettivamente una condizione in cui il corpo è privo di globuli rossi sani. Nel corpo umano, i globuli rossi sono sviluppati nel midollo osseo. La funzione principale dei globuli rossi è di trasportare ossigeno ai tessuti corporei; così i globuli rossi sono quelli che mantengono le nostre cellule del corpo ossigenate, vive e sane. L'emoglobina è il componente principale dei globuli rossi. Si lega all'ossigeno e aiuta a trasferire l'ossigeno alle cellule del

corpo. L'emoglobina è una molecola contenente ferro che è responsabile del colore rosso del nostro sangue. Il livello normale di emoglobina varia da 12 g / dL a 15 g / dL.

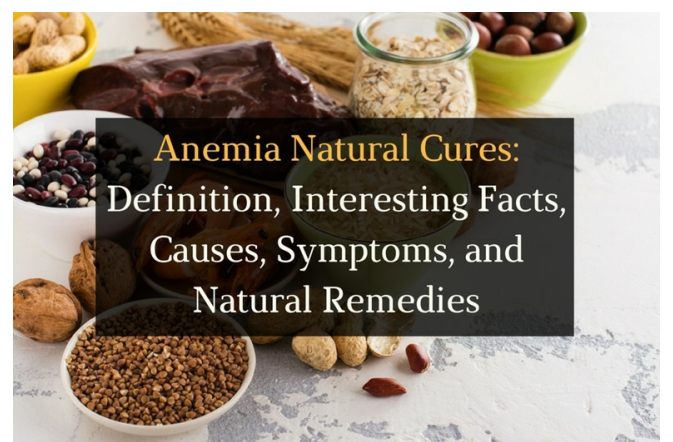
L'anemia è una condizione clinica in cui il numero totale di globuli rossi o la quantità di emoglobina nel sangue diminuisce rispetto al livello normale, quindi la capacità di legame dell'ossigeno dell'emoglobina è ridotta. La parola anemia deriva da una parola greca che significa mancanza di sangue poiché nel sangue prevale la carenza di emoglobina. L'emoglobina presente nei globuli rossi trasporta normalmente ossigeno dai polmoni ai tessuti e

l'anemia provoca ipossia negli organi. Poiché tutte le cellule umane dipendono dall'ossigeno per la sopravvivenza, l'anemia può portare a un'ampia varietà di sintomi a seconda del grado di distruzione causato. L'anemia è il disturbo più comune del sangue e sono noti diversi tipi di anemia a seconda delle cause sottostanti. L'anemia può essere classificata in vari modi, ad esempio, sulla base della morfologia dei globuli rossi, dei meccanismi eziologici sottostanti e degli spettri clinici riconoscibili.



Esistono tre classi principali di anemia, ad esempio emorragia caratterizzata da un'eccessiva perdita di sangue seguita da emolisi in cui si verifica un'eccessiva distruzione delle cellule del sangue e un'ematopoiesi inefficace identificata da una carente produzione di globuli rossi. Esistono due approcci principali per l'anemia. Il primo è l'approccio cinetico che prevede valutazione e produzione,

distruzione e perdita dei globuli rossi. Il secondo approccio è l'approccio morfologico che prevede la caratterizzazione dell'anemia sulla base della dimensione dei globuli rossi. L'approccio morfologico prevede l'uso di test di laboratorio facilmente disponibili ea basso costo per identificare l'anemia. Il livello normale di emoglobina è in genere diverso nei maschi e nelle femmine. I maschi soffrono di anemia quando i livelli totali di emoglobina diventano inferiori a 13,5 grammi / 100 ml mentre per le femmine deve essere inferiore a 12,0 grammi / 100 ml.



**Anemia Natural Cures:**  
Definition, Interesting Facts,  
Causes, Symptoms, and  
Natural Remedies



## **Contenuto**

- 1. Classificazione dell'anemia**
- 2. Le principali cause di anemia**
- 3. Anemia - Segni e sintomi**
- 4. Diagnosi**
- 5. Come prevenire l'anemia**
- 6. Opzioni di trattamento  
convenzionali**
- 7. Gestire l'anemia nei pazienti  
oncologici**

**8. Comprensione dell'anemia  
falciforme**

**9. Come l'anemia ti impedisce di  
rimanere incinta?**

**0. Il legame tra diabete di tipo  
2 e anemia e diabete**

**1. Malattia renale cronica e  
pericoli di anemia**

**2. Gestione dell'anemia per i  
pazienti in dialisi**

- 3. Combatti l'anemia con le vitamine**
- 4. Gestire l'anemia da carenza di ferro con dieta e integratori**
- 5. Anemia - Trattamento a base di erbe e rimedi casalinghi**
- 6. Ferma l'anemia naturalmente**

## Classificazione dell'anemia

L'anemia può essere classificata nei seguenti tipi:

### **1. Produzione contro distruzione o perdita**

L'approccio cinetico fornisce la classificazione più rilevante dell'anemia. Questo approccio si concentra sulla valutazione di numerosi parametri ematologici, ad esempio la conta dei reticolociti nel sangue. Ciò classifica quindi i difetti relativi alla riduzione della produzione di globuli

rossi e alla sua maggiore distruzione e perdita. I segni clinici di distruzione dei globuli rossi mostrano emolisi nello striscio di sangue. L'aumento del livello di LDH suggerisce una maggiore perdita di cellule del sangue.

## **2. Dimensione dei globuli rossi**

L'approccio morfologico classifica l'anemia in base alla dimensione dei globuli rossi. Questo può essere fatto automaticamente o analizzando lo striscio di sangue periferico. La dimensione dei globuli rossi si riflette in termini di volume corpuscolare medio (MCV). Se la dimensione della cellula è inferiore a 80 fl, si dice che l'anemia è microcitica e se è 80-100 fl, l'anemia è

normocitica. Se la dimensione della cellula è superiore a 100 fl, l'anemia viene classificata come macrocitica. Questo approccio dà rapidamente un'idea della causa dell'anemia, ad esempio l'anemia microcitica è il risultato della carenza di ferro. Lo striscio di sangue periferico spesso dà un'idea dei globuli bianchi. Un'immagine anormale dei globuli bianchi si proietta verso un difetto nel midollo osseo.

### **a. Anemia microcitica**

L'anemia microcitica è principalmente il risultato del fallimento della sintesi o dell'insufficiente produzione di emoglobina nel sangue e anche diverse eziologie ne sono responsabili. L'anemia

sideropenica è il tipo più comune di anemia che può insorgere a causa di una serie di fattori. In questo tipo di condizioni cliniche i globuli rossi appaiono ipocromici e microcitici se visti al microscopio. L'anemia sideropenica è causata da insufficiente assunzione o assorbimento di ferro nel corpo. Il ferro è molto importante per la produzione di emoglobina e qualsiasi insufficienza può comportare una riduzione dell'incorporazione dell'emoglobina nei globuli rossi.

La causa principale di questa forma di anemia nelle donne in premenopausa è l'eccessiva perdita di sangue durante il

ciclo mestruale. Gli studi hanno dimostrato che la carenza di ferro senza anemia provoca scarse prestazioni e un basso QI nelle ragazze, sebbene alcuni fattori socioeconomici possano anche essere contrassegnati come responsabili. La carenza di ferro a volte provoca anche fessurazioni anormali delle sezioni angolari delle labbra. L'anemia sideropenica può anche derivare dal sanguinamento di lesioni del tratto gastrointestinale. Le analisi del sangue fecale, le analisi del sangue occulto, l'endoscopia superiore e l'endoscopia inferiore possono aiutare a rilevare l'emorragia del tratto gastrointestinale. Negli uomini e nelle donne in post-menopausa il sanguinamento può essere



dovuto al cancro del colon-retto. Le infestazioni parassitarie di parassiti, vale a dire, ameba, anchilostoma, schistosoma e lombrico è la causa più comune di anemia sideropenica.

## **b. Anemia macrocitica**

L'anemia macrocitica può essere ulteriormente suddivisa in anemie macrocitarie megaloblastiche e non megaloblastiche. La causa principale dell'anemia megaloblastica è il fallimento della sintesi del DNA, tuttavia, la sintesi dell'RNA si verifica normalmente e ciò si traduce in una divisione cellulare ridotta delle cellule progenitrici. Questa forma di anemia può anche essere trovata associata

all'ipersegmentazione dei neutrofili. L'anemia non megaloblastica si trova più comunemente associata all'alcolismo. La carenza di vitamina B12 è la caratteristica più comune di questo tipo di anemia e i sintomi includono neuropatia periferica e degenerazione combinata subacuta del midollo con conseguente difficoltà di equilibrio del midollo spinale. Altre caratteristiche comprendono lingua e glossite rosse e lisce. William Murphy ha curato per la prima volta il trattamento dell'anemia da carenza di vitamina B12. Ha permesso ai cani di sanguinare fino a quando non sono diventati anemici e poi li ha nutriti con una varietà di sostanze per curare

l'anemia. Ha concluso che l'ingestione di grandi quantità di fegato ha provocato una diminuzione dei sintomi dell'anemia. George Minot e George Whipple hanno poi isolato la vitamina B12 dal fegato e tutti e tre questi scienziati hanno condiviso il Premio Nobel in medicina nel 1934.

### **c. normocitica**

Questo tipo di anemia si verifica quando i livelli complessivi di emoglobina continuano ad aumentare ma le dimensioni dei globuli rossi rimangono normali. Ciò può essere causato da perdita di sangue acuta, anemia dovuta a malattia cronica, anemia emolitica e anemia aplastica.

#### **d. Anemia dimorfica**

Quando due o più fattori che causano l'anemia agiscono contemporaneamente alla volta, entra in gioco questa forma di condizione clinica.

#### **e. Anemia del corpo di Heinz**

I corpi di Heinz si formano nel citoplasma dei globuli rossi e appaiono come piccoli punti quando visti al microscopio. Si ritiene che numerosi fattori siano responsabili di questa condizione clinica e alcuni farmaci possono anche partecipare a questa forma di anemia. Può essere attivato in cani e gatti nutrendoli con cipolle e zinco.

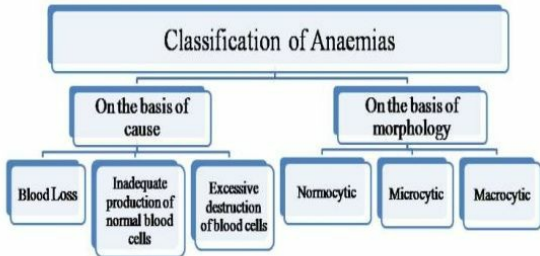
## **f. Hyperanemia**

È una forma molto grave di anemia caratterizzata da una ridotta concentrazione di ematocrito di circa il 10%.

## **g. Anemia refrattaria**

Questa forma di anemia non risponde a nessun trattamento. È secondariamente associato alle sindromi mielodisplastiche. Anche l'anemia sideropenica può essere inserita in questa categoria.

# CLASSIFICATION

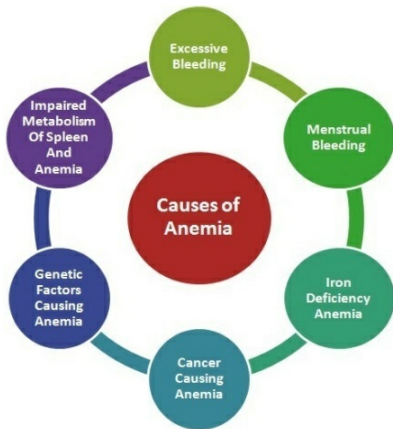


## Le principali cause di anemia

L'anemia può essere classificata come condizione clinica con ridotta produzione di globuli rossi, aumento della distruzione dei globuli rossi, perdita di sangue e sovraccarico di liquidi. Numerosi fattori agiscono contemporaneamente per causare anemia. La perdita di sangue è il sintomo più frequente di anemia seguito da carenza di ferro. Anemia di produzione compromessa può verificarsi a causa di disturbi della proliferazione e differenziazione delle cellule staminali. Questo sintomo può causare aplasia

eritrocitaria pura seguita da anemia aplastica che colpisce tutti i tipi di cellule del sangue. Una produzione insufficiente di eritropoietina provoca insufficienza renale e può anche insorgere anemia di disturbi endocrini. Il disturbo della proliferazione e la maturazione degli eritroblasti è responsabile della comparsa di anemia perniciosa che è una forma di anemia megaloblastica causata da carenza di vitamina B12 con conseguente alterato assorbimento di vitamina B12.





Anche i livelli di ematocrito diminuiscono, quindi diminuisce anche la risposta dell'eritropoietina con conseguente anemia di prematurità. In genere si verifica nei bambini di 2-6 settimane di età. L'anemia da carenza di ferro provoca anche una sintesi di eme

carente. Le talassemie causano una carenza di sintesi della globina. L'anemia mieloftitica è una forma molto grave di anemia in cui il midollo osseo è sostituito da altri materiali come granulomi o tumori maligni. Le anemie da aumento della distruzione del sangue rosso sono generalmente classificate come anemie emolitiche e sono caratterizzate da ittero e aumento dei livelli di lipoproteine a bassa densità. Trauma e chirurgia causano anche perdita di sangue e anche le lesioni del tratto gastrointestinale provocano anche una perdita di sangue cronica. Il sovraccarico di liquidi provoca una riduzione della concentrazione di emoglobina e un'anemia apparente.

## Anemia - Segni e sintomi

L'anemia in alcuni individui può rimanere nascosta poiché i sintomi non si manifestano molto frequentemente. I segni e i sintomi possono dipendere dalla causa sottostante. Gli individui che soffrono di anemia mostrano generalmente sintomi non specifici come debolezza, malessere generale e scarsa concentrazione. Possono anche riferire mancanza di respiro durante lo sforzo. In

forme molto gravi il corpo compensa la mancanza di capacità di trasportare ossigeno delle cellule del sangue aumentando la gittata cardiaca. Il paziente può anche lamentare palpitazioni, angina e claudicatio intermittente delle gambe e segni di insufficienza cardiaca. Altri sintomi importanti includono ittero, deformità ossee o ulcere alle gambe. Nelle forme gravi possono anche verificarsi tachicardia, pulsazioni limitanti, soffi al flusso e ipertrofia ventricolare cardiaca. Possono anche insorgere sintomi di insufficienza cardiaca. Pica, un sintomo di carenza di ferro si presenta dopo il consumo di articoli non alimentari come carta, cera, vetro e

ghiaccio. L'anemia cronica può anche causare cambiamenti comportamentali nei bambini con conseguente alterazione dello sviluppo neurologico. La sindrome delle gambe senza riposo è molto comune negli individui con anemia sideropenica. I sintomi meno frequenti includono gonfiore di gambe, braccia, bruciore di stomaco cronico, vomito, aumento della sudorazione e perdita di sangue nelle feci.

Esistono tre modi principali in cui viene sviluppata l'anemia: perdita di sangue, produzione di globuli rossi ridotta o disfunzionale o distruzione dei globuli rossi nel sangue. In questo articolo discuteremo i tipi più comuni di cause di

ciascuno dei tre fattori principali e i trattamenti per ogni tipo menzionato.

### **Perdita di sangue:**

L'anemia causata dalla perdita di sangue può verificarsi nel tempo ed è generalmente molto lieve all'inizio. Man mano che la perdita di sangue continua o si ripresenta e l'anemia non viene curata, l'anemia diventa più grave e i sintomi possono diventare più evidenti e dirompenti. Le ulcere, alcuni tipi di cancro e l'infiammazione dello stomaco noti come gastrite possono causare anemia e possono non essere rilevati a lungo prima di essere diagnosticati. I farmaci antinfiammatori noti come FANS, come l'aspirina e l'ibuprofene,

possono anche portare all'anemia sia per uso eccessivo che per sensibilità a tali prodotti. Ecco perché è molto importante seguire le istruzioni di dosaggio e utilizzare i farmaci solo quando necessario o su raccomandazione del medico. Infine, l'eccessiva mestruazione e la perdita di sangue dal parto (in particolare quando ci sono più di un bambino) sono responsabili della causa dell'anemia in alcuni casi. L'unico trattamento per questo tipo di anemia è ridurre o eliminare il più possibile la causa dell'anemia.

### **Produzione ridotta o disfunzionale:**

I tipi più comunemente visti sono causati

dalla riduzione o dalla disfunzione della produzione di globuli rossi nel flusso sanguigno. Ciò può accadere da cellule del sangue anormali o dalla mancanza di nutrienti adeguati per la produzione di globuli rossi. Le forme più comuni di anemia causate da una ridotta o disfunzionale produzione di cellule del sangue sono anemia falciforme, carenza di ferro e carenza vitaminica.

La cellula falciforme è una condizione ereditaria che colpisce solo gli afroamericani. La forma dei globuli rossi in una persona che soffre di anemia falciforme è a forma di mezzaluna. Queste cellule a forma di mezzaluna si rompono più rapidamente delle normali



cellule del sangue, riducendo quindi notevolmente la quantità di ossigeno che forniscono. Queste cellule del sangue anormali causano anche dolore alle loro vittime a causa dell'ostruzione dei vasi sanguigni. Attualmente non esiste una cura per l'anemia falciforme ma sono disponibili opzioni terapeutiche che aumentano ogni giorno di più.

La carenza di ferro è il tipo più comune di anemia e quello di cui la maggior parte delle persone parla quando parla di anemia. Ovviamente, la carenza di ferro è causata da una quantità insufficiente di ferro nel sangue. Il ferro è necessario nel midollo osseo per la produzione di emoglobina, una parte dei

globuli rossi, che è responsabile del trasporto dell'ossigeno attraverso il sangue. Senza abbastanza ferro, il sangue non riceve abbastanza ossigeno. Ciò causa ogni tipo di problema all'anemia, inclusi affaticamento, pallore, battito cardiaco accelerato, difficoltà a concentrarsi o ricordare e mancanza di respiro, mal di testa e persino sangue dal naso. Una dieta povera e alcune condizioni mediche possono causare anemia sideropenica. Il trattamento di solito consiste in integratori di ferro e raccomandazioni dietetiche sane.

L'anemia da carenza di vitamina si verifica quando il corpo è privo di

vitamina B-12 o acido folico. Entrambi i minerali sono necessari per la produzione di globuli rossi. L'anemia da carenza di vitamina è causata in modo molto simile alla carenza di ferro, alla cattiva alimentazione o alle condizioni mediche. La gravidanza, l'abuso di alcol e i farmaci specifici possono anche interferire con i livelli di B-12 e folati nel corpo. Questo tipo di anemia viene anche trattato allo stesso modo dell'anemia sideropenica.

### **La distruzione dei globuli rossi:**

L'anemia causata dalla distruzione dei globuli rossi del corpo è anche nota come anemia emolitica. Ogni volta che i globuli rossi si rompono più

rapidamente del normale, può verificarsi anemia. A volte l'anemia emolitica si verifica senza motivo noto chiamata anemia emolitica spontanea. Tuttavia, molte volte la causa può essere stabilita. Le cause note includono disturbi ereditari; la presenza di fattori di stress, come infezioni, veleno nel flusso sanguigno o droghe; o l'attacco inappropriato del sistema immunitario contro i globuli rossi.

Il trattamento per l'anemia emolitica varia a seconda della causa. Se la causa fosse una sostanza, come alcol o droghe, il trattamento includerebbe l'eliminazione della sostanza dallo stile di vita della persona. Potrebbe essere

necessario un intervento chirurgico per rimuovere o riparare i tessuti danneggiati. Gli steroidi possono impedire al sistema immunitario di attaccare i globuli rossi e spesso vengono somministrati antidolorifici insieme ai liquidi per via endovenosa per fornire supporto agli altri trattamenti. In alcuni casi, non è necessario alcun trattamento. Di solito questo è il caso in cui l'anemia è molto lieve.

Anemic

Mildly Anemic



Non-Anemic

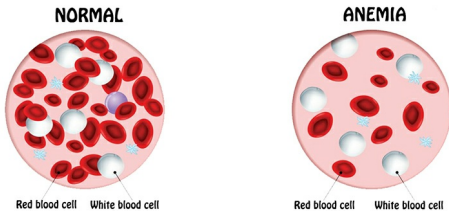
Non-Anemic

## Diagnosi

Un emocromo completo viene in genere utilizzato per la diagnosi di anemia. Oltre a determinare il numero di globuli rossi e i livelli di emoglobina, i contatori automatici misurano anche la dimensione dei globuli rossi usando la citometria a flusso che fornisce un quadro chiaro dell'anemia.

Anche l'esame di uno striscio di sangue macchiato al microscopio dà un'idea chiara di questa malattia. La conta dei reticolociti e l'approccio cinetico sono molto comunemente usati nella diagnosi.

Un conteggio dei retticulociti è in realtà una misura quantitativa della produzione di nuovi globuli rossi nel midollo osseo. Se l'emocromo automatico non è disponibile, la conta dei retticolociti può essere presa in considerazione per la diagnosi della malattia.





## Come prevenire l'anemia

L'anemia è una malattia ben nota. Colpisce più donne che uomini e, con le attuali tendenze dietetiche, le donne sono più che mai a rischio di sviluppare anemia da carenza di ferro. L'anemia sideropenica inizia quando le riserve di ferro nel midollo osseo, nel fegato e nella milza si esauriscono. Man mano che i negozi si abbassano, il TIBC (conteggio totale del legame con il ferro) diventa elevato e si ottiene l'anemia.

L'anemia si sviluppa lentamente. A

causa della natura graduale, può essere difficile riconoscere che qualcosa non va. Alle donne viene spesso detto che la loro stanchezza e la nebbia mentale sono dovute all'essere una mamma con bambini piccoli, oppure quando si lamentano di palpitazioni cardiache o pressione al torace, si potrebbe dire che è causato dallo stress. Le vertigini potrebbero essere attribuite a disidratazione o ipoglicemia e la mancanza di respiro potrebbe non essere considerata in accordo con gli altri sintomi. Spesso, l'unico test eseguito è il CBC, che tra l'altro misura l'ematocrito e l'emoglobina. Con l'anemia da carenza di ferro, tuttavia, l'ematocrito e l'emoglobina sono gli ultimi ad essere

colpiti. Quando questi numeri sono in calo, il corpo è stato molto stressato per qualche tempo.

Non avere abbastanza sangue colpisce tutti gli organi del corpo. Se non viene trattato, può portare a insufficienza d'organo, inclusi infarto e / o ictus. Non è una malattia da ignorare, eppure è sotto diagnosticata e fraintesa da molti professionisti medici.

Esistono altre cause di anemia, come una rapida perdita di sangue, fattori genetici o malattie più gravi come il cancro, di cui i trattamenti possono causare anemia. Ma l'anemia sideropenica è una malattia in aumento e merita maggiore attenzione.

Nelle società tradizionali, i cibi ricchi di ferro sono stati una parte importante delle diete delle donne in età fertile. Cozze, ostriche, legumi e carne rossa, in particolare fegato, sono buone fonti di ferro. Le attuali tendenze dietetiche verso più cereali e meno carni rosse hanno reso le donne più sensibili allo sviluppo di anemia da carenza di ferro. La carne rossa, in particolare, ha quantità perfette di zinco, B12 e ferro. Anche solo piccole quantità di carne rossa su base regolare possono proteggere dall'anemia.

Ma il passo più importante per prevenire l'anemia sideropenica può essere un semplice esame del sangue. Testare regolarmente i livelli sierici di ferritina può dare alle donne e ai loro operatori sanitari la possibilità di evitare l'anemia prima che inizi. La ferritina è il livello di depositi di ferro nel midollo osseo, nella milza o nel fegato. Gli attuali intervalli di riferimento di laboratorio tendono ad essere troppo bassi e molti medici non si rendono conto che livelli inferiori a 50 ng / mL possono essere l'inizio di una tendenza alla carenza di ferro. I livelli tra 70 e 100 sono numeri sani per le

donne in età fertile. Con livelli più bassi, prendere un integratore di ferro su base giornaliera, mangiare bene e testare i livelli ematici su una base di 3-6 mesi può essere tutto ciò che una donna deve garantire contro l'anemia.



## Opzioni di trattamento convenzionali

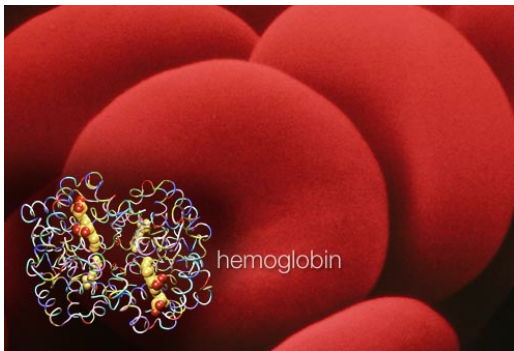
I trattamenti si concentrano principalmente sul tipo e sulla causa dell'anemia. L'anemia sideropenica derivante dall'assorbimento nutrizionale è generalmente rara negli uomini e nelle donne in post-menopausa. L'anemia da carenza di ferro da lieve a moderata viene trattata con l'integrazione orale di ferro di solfato ferroso, fumarato ferroso o gluconato ferroso. Durante l'assunzione di integratori di ferro, un individuo può sperimentare mal di stomaco e feci scurite.



La vitamina C aumenta la capacità del corpo di assorbire il ferro, quindi l'assunzione di succo d'arancia e integratori di ferro può essere di grande aiuto. Gli integratori vitaminici assunti per via orale o intramuscolare possono aiutare a sostituire alcune delle carenze specifiche. L'anemia cronica può essere trattata con la chemioterapia e gli esperti medici consigliano anche l'uso dell'eritropoietina ricombinante per stimolare la produzione di globuli rossi.

In casi molto gravi diventa necessaria la trasfusione di sangue. L'anemia può essere genetica. I disturbi ereditari riducono la durata della vita dei globuli rossi e quindi causano anemia. I disturbi

ereditari possono anche compromettere la produzione di emoglobina e causare questa malattia. A seconda del grado di anomalia genetica, le anemie possono essere lievi, moderate e gravi.



## Gestire l'anemia nei pazienti oncologici

L'anemia può verificarsi a causa di diversi motivi. Nei pazienti oncologici, l'anemia è una condizione comune. Nella maggior parte dei casi il cancro stesso provoca anemia. Se le regioni colpite dal cancro includono fegato, polmone, midollo osseo, cuore, rene ecc., La produzione di globuli rossi viene ridotta in modo grave causando anemia. Se il paziente presenta tumore o ulcera negli organi interni del corpo come intestino, vescica, stomaco, ecc., Può verificarsi un sanguinamento grave che può a sua

volta causare anemia. La chemioterapia e la radioterapia possono anche essere responsabili dell'anemia nei pazienti affetti da cancro. Sebbene le regioni di radioterapia non includano organi come il fegato, ma se la radioterapia viene erogata a qualsiasi struttura del corpo adiacente, la funzionalità epatica può essere influenzata causando anemia. La stessa cosa accade se la radioterapia viene erogata nella regione spinale.

I sintomi più comuni di anemia sono mancanza di respiro, grave stanchezza, vertigini e gonfiore di mani e piedi, nonché dolore toracico.

### **Tecniche che aiutano:**

**Trasfusione di sangue:** La trasfusione di

sangue è il metodo di emergenza per il trattamento dell'anemia. La trasfusione di sangue è un processo in cui componenti del sangue come globuli rossi, globuli bianchi, plasma ecc. Vengono trasfusi per via endovenosa nel sistema circolatorio del corpo del paziente. La trasfusione di sangue viene utilizzata solo in caso di anemia grave quando il livello di emoglobina nel sangue è inferiore a 8 g / dL. La trasfusione di sangue può dare sollievo rapidamente rispetto a qualsiasi farmaco o integratore, ma presenta anche alcuni rischi quali lesioni polmonari, reazione trasfusionale e insufficienza cardiaca congestizia. Se il sangue viene trasfuso troppo rapidamente prima che il cuore

possa gestirlo, può portare a insufficienza cardiaca congestizia. La reazione trasfusionale si verifica quando il sistema immunitario respinge le cellule ematiche estranee. È quasi come una reazione allergica.

### **Supplementi di supporto:**

**Acido folico:** L'acido folico è essenziale per generare globuli rossi sani in persone di tutte le età. L'acido folico è disponibile come supplemento. Esistono fonti naturali ricche di acido folico come spinaci, fagioli, piselli, tuorlo d'uovo, lievito di birra e olio di fegato di pesce.

**Vitamina B12:** La vitamina B12 è necessaria in ogni singola cellula per la

normale funzione cellulare, la cui carenza può portare all'anemia che si chiama anemia perniziosa ed è fondamentalmente una malattia autoimmune. L'anemia perniziosa è comunemente osservata nelle persone con cancro gastrico. Può essere trattato per via orale con il supplemento B12. Di solito una dose così elevata di vitamina B12 viene somministrata per via orale, la quantità assorbita nell'intestino attraverso la diffusione passiva è sufficiente per la funzionalità corporea.

**Vitamina A:** Oltre ai due componenti di cui sopra, l'assunzione eccessiva di vitamina A può portare al cancro. Può

essere clinicamente determinato con sintomi associati come insonnia, diarrea, ecc. Ma per una corretta diagnosi è necessario un esame del sangue.

**Vitamina B6:** Secondo il Journal of American Medical Association la vitamina B6 stessa può ridurre il rischio di cancro del colon-retto. La vitamina B6 è un componente essenziale per la produzione di emoglobina all'interno del corpo. La vitamina B6 migliora il legame dell'ossigeno dell'emoglobina. Quindi la carenza di vitamina B6 può portare a grave anemia. Le fonti naturali includono cibi integrali, banane e carne.

**Vitamina C:** La vitamina C migliora l'assorbimento del ferro nel corpo. La



carenza di vitamina C può portare all'anemia emolitica in cui i globuli rossi si rompono in modo anomalo. Le fonti naturali di vitamina C includono agrumi come limone, arancia e papaia, fragola, guava e peperoncino verde ecc.

**Ferro:** Il ferro è il componente principale dell'emoglobina. La carenza di ferro può comportare una ridotta formazione dei globuli rossi con conseguente anemia. L'integratore di ferro può essere assunto per via orale in compresse, capsule o sciroppo. Le fonti naturali includono carne rossa, pollame, verdure a foglia ecc. Il barbo palustre è anche un integratore alimentare efficace per la carenza di ferro, ma

sfortunatamente è disponibile solo nel continente indiano.

**Rame:** Il rame è un oligoelemento essenziale, il che significa che è necessario in una quantità molto piccola ma la sua assenza può portare a gravi disturbi. Il rame si occupa della formazione di emoglobina dal ferro. La carenza di rame può portare a un minor assorbimento di ferro con conseguente anemia. Le fonti naturali di rame includono frutti di mare, fegato di animali, cereali integrali e cioccolato, ecc.

**Melassa nera:** La melassa di nastro nero, nota anche come nastro nero, è la canna da zucchero grezza rimasta dopo

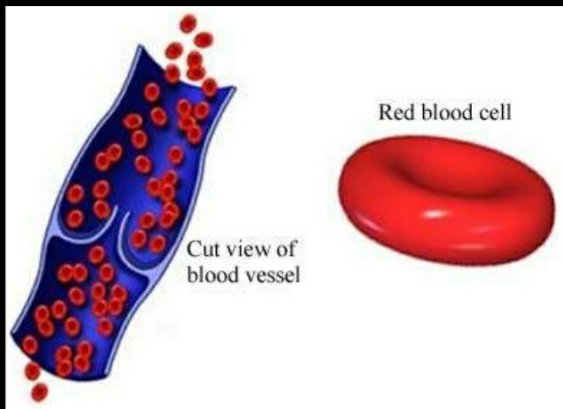
la massima estrazione di zucchero. È ricco di vitamina B6, ferro, calcio, magnesio e potassio. Un cucchiaino al giorno di strisce nere può fornire quasi un quinto della dose giornaliera di quei nutrienti nel corpo. Per questi motivi è anche noto come tè per la gravidanza.

**Spirulina:** La spirulina è un noto integratore alimentare. È composto da due specie di cianobatteri. Si è dimostrato utile nel trattamento di anemia, tossicità epatica e cancro. La spirulina contiene aminoacidi essenziali, vitamina B12 e lipidi benefici come il DHA. È ben disponibile in tutto il mondo per tablet, fiocchi o power.

**Erba medica:** L'erba medica è una pianta fiorita trovata in tutto il mondo. È noto ai medici da oltre 1500 anni. L'erba medica è ricca di vitamine come vitamina B, vitamina C, vitamina D, vitamina E, nonché proteine e calcio. Aiuta a curare l'anemia.

**Genziana:** La lutea genziana principalmente conosciuta come radice amara si trova principalmente nell'Europa centrale e meridionale. È un'erba efficace nel disturbo del sistema digestivo. Non contiene sostanze nutritive che aiutano direttamente nell'anemia ma poiché è efficace nel sistema digestivo, aiuta l'assorbimento di ferro, vitamina B12 ecc. Nel corpo

umano. Aiuta anche a prevenire forti emorragie.



## Comprensione dell'anemia falciforme

La malattia a cellule falciformi è un gruppo di patologie ematiche ereditarie che si concentrano sui globuli rossi che possono funzionare in modo anomalo causando piccoli coaguli di sangue, anemia cronica, eventi dolorosi e potenziali complicazioni associate a danni ai tessuti e agli organi. Questi disturbi del sangue comprendono l'anemia falciforme, la malattia del sangue del Mediterraneo, le sindromi da talassemia beta falciforme e le emoglobinopatie in cui l'emoglobina

delle cellule falciformi è in associazione con altra emoglobina anormale in concentrazione sufficiente a causare la falciforme dei globuli rossi.

Tutti i tipi di anemia falciforme sono causati da un cambiamento genetico nella porzione di emoglobina del globulo rosso. L'emoglobina è la proteina che trasporta l'ossigeno all'interno dei globuli rossi. I globuli rossi normali sono ovali e flessibili. I globuli rossi nella malattia a cellule falciformi hanno la tendenza a rimodellarsi in strutture a forma di bastoncino che assomigliano alla lama curva di una falce; quindi, il termine cellula falciforme. Le cellule falciformi

hanno una durata di vita più breve rispetto ai normali globuli rossi. Ciò si traduce in anemia cronica e riduzione dell'ossigeno nei tessuti del corpo. Le cellule falciformi sono meno flessibili e più appiccicose rispetto ai normali globuli rossi. Ciò presenta un problema poiché possono rimanere intrappolati nei piccoli vasi sanguigni impedendo il flusso di sangue ai tessuti del corpo. Questo compromesso nella consegna di ossigeno ai tessuti provoca dolore e potenziali danni ai tessuti e agli organi associati.

I portatori del gene della cellula falciforme sono indicati come tratti di cellule falciformi. Il più delle volte il



tratto falciforme non causa problemi di salute. In effetti, il tratto falciforme può essere utile perché fornisce protezione contro la malaria, una malattia causata da parassiti trasmessi dal sangue trasmessi attraverso le punture di zanzara. Si stima che un afroamericano su 12 abbia un tratto falciforme.

### **La causa della malattia delle cellule falciformi:**

La molecola di emoglobina di un globulo rosso è composta da tre componenti: eme, globina alfa o alfa-simile e globina beta o beta-simile. Le cellule falciformi contengono un cambiamento genetico nella componente beta globinica della molecola di

emoglobina. Ciò è causato da un cambiamento nella codifica genetica sul cromosoma 11. Una piccola modifica in un singolo nucleotide del DNA comporta l'inserimento di un diverso aminoacido nella proteina beta globina della molecola di emoglobina con conseguenti proprietà uniche delle cellule falciformi. Per semplicità chiameremo questo gene alterato il "gene falciforme" e il gene normale il "normale gene dei globuli rossi".

Per la maggior parte degli individui, hanno due copie del "normale gene dei globuli rossi" per produrre la normale beta globina che si traduce in globuli rossi tipici. Gli individui con tratto

falciforme hanno un "gene normale dei globuli rossi" e un "gene falciforme", quindi producono sia i normali globuli rossi che i globuli falciformi in proporzioni approssimativamente uguali. Per questo motivo, di solito non presentano problemi di salute significativi a causa del tratto falciforme. Quelli con anemia falciforme hanno due "geni falciformi".

La genetica svolge un ruolo significativo sia nella malattia, che nei sintomi e nella pianificazione familiare. Se entrambi i membri di una coppia presentano un tratto falciforme, in ogni gravidanza esiste una probabilità del 25% che il bambino erediti due geni falciformi e il

bambino risultante avrà l'anemia falciforme. Di conseguenza, esiste una probabilità del 50% che il bambino abbia un tratto falciforme e una probabilità del 25% che il bambino abbia i "normali geni dei globuli rossi". Se entrambi i membri di una coppia hanno l'anemia falciforme, il bambino avrà l'anemia falciforme il 100% delle volte. Se un membro della coppia ha anemia falciforme e l'altro ha entrambi "normali geni dei globuli rossi", il bambino risultante avrà il tratto falciforme il 100% delle volte. Infine, se un membro della coppia ha un tratto falciforme e l'altro ha entrambi "normali geni dei globuli rossi", allora il bambino che ne risulta ha una probabilità del

50% di avere un'emoglobina dei globuli rossi normale o una probabilità del 50% di avere la falce tratto.

### **La necessità di ossigeno:**

L'ossigeno è necessario per la vita e la funzione ottimale di tutte le cellule. I globuli rossi trasportano ossigeno dai polmoni ai tessuti in tutto il corpo. È la molecola di emoglobina che lega l'ossigeno a se stessa nei polmoni e quindi rilascia ossigeno ai tessuti per una corretta respirazione cellulare. Tuttavia, una volta che l'ossigeno viene rilasciato dall'emoglobina delle cellule falciformi, i globuli rossi possono alterare la sua normale forma ovale nella rigida forma a falce caratteristica

delle cellule falciformi. L'ossigeno basso può essere un fattore scatenante per questo cambiamento. Gli studi sembrano anche indicare che le basse temperature e la disidratazione possono essere fattori nell'innescare questo cambiamento.

I globuli rossi normali possono sopravvivere per circa 120 giorni in cui le cellule falciformi durano in genere 10-12 giorni. Questo è un fattore importante perché lascia il flusso sanguigno cronicamente a corto di globuli rossi e di emoglobina che porta all'anemia. Ciò crea una propria carenza di ossigeno che potrebbe innescare un cambiamento di forma nei globuli rossi

alla forma della falce. Questa forma rigida della falce non consente alla cellula falciforme di adattarsi bene attraverso i piccoli vasi sanguigni. Inoltre, si sviluppano proprietà chimiche alterate che aumentano la "viscosità" delle cellule. Questo è il motivo per cui le cellule falciformi tendono ad aderire alle superfici interne dei piccoli vasi sanguigni e altre cellule del sangue con conseguente blocco in questi vasi sanguigni. Questi blocchi impediscono al sangue ossigenato di raggiungere le aree dei tessuti causando dolore e possibilmente danni agli organi e ai tessuti se conservati senza ossigeno abbastanza a lungo.

## I sintomi comuni includono quanto segue:

- ☐ Urina sanguinante, minzione frequente
- ☐ Dolore osseo e / o addominale, dolore toracico
- ☐ Crescita ritardata e pubertà
- ☐ Sete eccessiva
- ☐ Affaticamento, dispnea, battito cardiaco accelerato
- ☐ Maggiore suscettibilità alle infezioni, febbre
- ☐ Dolore che può variare da moderato a intenso
- ☐ Pallore, occhi gialli e / o pelle, ittero
- ☐ Cattiva vista o cecità



□ Ulcere nella parte inferiore delle gambe di solito negli adolescenti e negli adulti

La gravità dei sintomi varia ampiamente e non può essere prevista solo sull'eredità genetica. Alcuni con anemia falciforme sviluppano problemi di salute e di pericolo di vita durante l'infanzia, mentre altri hanno solo sintomi lievi per tutta la vita. Altri invecchiano con vari gradi di problemi di salute. Alcune variazioni di anemia falciforme tendono ad avere in media sintomi meno gravi rispetto ad altri tipi di anemia falciforme.

## Organi e sistemi corporei colpiti dalla malattia delle cellule falciformi

Vari organi e sistemi corporei possono essere colpiti da anemia falciforme. Come vedrai da questo elenco, la malattia a cellule falciformi ha una vasta gamma di effetti sul corpo. In conclusione, qualsiasi tessuto che necessita di ossigeno e di un adeguato flusso sanguigno può essere a rischio.

o Sindrome toracica acuta - La sindrome toracica acuta o ACS è una delle principali cause di morte per le persone con anemia falciforme. Si svolge nei polmoni e la diagnosi e il trattamento rapidi sono molto importanti. L'ACS può verificarsi a qualsiasi età. È simile alla

polmonite nei sintomi ma distinto nel suo danno.

**Anemia** -Come abbiamo appreso presto, le cellule falciformi hanno una durata di 10-12 giorni con conseguente carenza di globuli rossi nel flusso sanguigno. È l'emoglobina dei globuli rossi che trasporta l'ossigeno, quindi con questa carenza si ha una riduzione dell'ossigeno nei tessuti. I sintomi più comuni di anemia includono affaticamento, pallore e mancanza di respiro. La frequenza cardiaca aumenterà per cercare di far circolare più sangue per compensare la mancanza di ossigeno nei tessuti.

**Crescita ritardata** -A causa della breve durata delle cellule falciformi, le

esigenze energetiche del midollo osseo per produrre più globuli rossi competono con le esigenze di un corpo in crescita. I bambini con anemia falciforme possono sperimentare una crescita ritardata e raggiungere la pubertà in età avanzata. Tuttavia, all'inizio della prima età adulta, raggiungono la crescita e l'altezza ma possono comunque rimanere al di sotto della media in peso.

**Infezioni e milza** -I bambini di età inferiore ai tre anni con anemia falciforme sono particolarmente sensibili alle infezioni batteriche potenzialmente letali, in particolare da *Streptococcus pneumoniae*.

Sfortunatamente, il 15% di questi tipi di casi provoca la morte. Poiché la milza aiuta a combattere le infezioni batteriche, è particolarmente vulnerabile agli effetti delle cellule falciformi. Non è raro vedere la perdita della funzione della milza da parte della tarda infanzia per quelli con anemia falciforme.

**Ittero e calcoli biliari** -L'ittero è indicato da un tono giallo nella pelle e negli occhi a causa dell'aumento dei livelli di bilirubina che è il prodotto finale della degradazione dell'emoglobina quando i globuli rossi vengono distrutti. La bilirubina viene rimossa dal flusso sanguigno dal fegato e livelli elevati possono aumentare la

possibilità di calcoli biliari.

**Problemi articolari** -L'afflusso di sangue al tessuto connettivo, specialmente nelle articolazioni dell'anca e della spalla, può essere bloccato dalle cellule falciformi con conseguenti danni alle ossa e scarsa guarigione. Questa complicazione può influenzare le capacità fisiche di un individuo e provocare dolore sostanziale e cronico.

**Malattie renali** -I reni sono particolarmente soggetti a danni da cellule falciformi. Gli adulti con anemia falciforme spesso sperimentano una riduzione del funzionamento dei reni che può progredire fino a insufficienza

renale.

**Eventi dolorosi** -Questo è il sintomo caratteristico della malattia a cellule falciformi. La frequenza e la durata variano enormemente da individuo a individuo e nel corso della vita di un individuo. Questi eventi dolorosi sono anche la causa più comune di ricovero in ospedale. Il sintomo caratteristico si manifesta quando i piccoli vasi sanguigni vengono bloccati dalle cellule falciformi impedendo all'ossigeno di raggiungere i tessuti. Sebbene il dolore possa interessare qualsiasi area del corpo, i siti più frequenti sono le estremità, il torace, l'addome e le ossa.

**priapismo** -Solo i maschi devono

affrontarlo poiché è una condizione caratterizzata da un'erezione persistente e dolorosa. I vasi sanguigni vengono bloccati dalle cellule falciformi in modo che il sangue sia intrappolato nel tessuto dell'organo maschile. È estremamente doloroso e può causare danni a questo tessuto causando impotenza.

**Retinopatia** -I vasi sanguigni che supportano il tessuto nella parte posteriore dell'occhio possono essere bloccati da cellule falciformi causando una condizione chiamata retinopatia. Valutazioni oculistiche regolari e trattamenti efficaci possono aiutare una persona a evitare danni permanenti alla vista.



**Ictus** - Questa è una delle complicanze più preoccupanti della malattia da anemia falciforme poiché circa l'11% delle persone con questa malattia avrà un ictus riconoscibile entro i 20 anni. In genere, un ictus in una persona con anemia falciforme è causato da un blocco di un vaso sanguigno cerebrale dalle cellule falciformi. Ciò si traduce in mancanza di ossigeno nella zona interessata del cervello. Le conseguenze vanno di gran lunga dagli effetti non rilevabili alle difficoltà di apprendimento apparenti o impercettibili a gravi disabilità fisiche o cognitive a pericolo di vita.

**Diagnosi e terapia:**

L'ereditarietà di anemia falciforme o tratto falciforme non può essere prevenuta, ma può essere prevista, pertanto si consiglia lo screening. Se manifesti sintomi, contatta il tuo medico in modo che possano essere eseguiti test accurati per determinare se porti il "gene falciforme" e quale livello di rischio sei. Per i neonati, oltre 40 stati includono lo screening delle cellule falciformi come parte della batteria degli esami del sangue. Tuttavia, non dare per scontato che il test sia stato eseguito. Devi essere sempre proattivo.

Lo screening dei caratteri dell'emoglobina è sempre una buona scelta per qualsiasi persona di origine

etnica ad alto rischio, specialmente se stai considerando di avere figli. Se si scopre che tu e il tuo partner avete le cellule falciformi o altri caratteri dell'emoglobina, allora potreste voler ricevere una consulenza genetica per comprendere meglio il rischio di anemia falciforme per la vostra prole e varie opzioni di test disponibili.

Le opzioni terapeutiche hanno lo scopo di prevenire alcuni dei sintomi e delle complicanze della anemia falciforme.

**Queste opzioni di trattamento possono includere:**

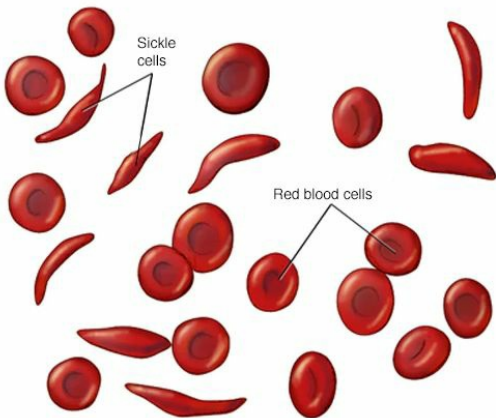
- ☐ Accesso a un'assistenza sanitaria completa
- ☐ Nutrizione adeguata

- ] Evitare stress e infezioni
- ] Trasfusioni di sangue
- ] Trapianto di midollo osseo
- ] Riposarsi adeguatamente
- ] Buona idratazione
- ] idrossiurea
- ] Gestione del dolore
- ] Immunizzazioni adeguate
- ] Supplemento con acido folico
- ] Gruppi di supporto
- ] Chirurgia
- ] Uso di antibiotici preventivi

Come per qualsiasi condizione patologica, vuoi sempre lavorare con un professionista sanitario qualificato per sviluppare un corso d'azione che si adatti meglio alla tua situazione

individuale.

C'è una nuova ricerca che mostra una correlazione diretta tra carenza di ossido nitrico e gravità dei sintomi per quelli con anemia falciforme. Si prega di consultare il nostro articolo complementare "14 passaggi per aiutare le persone con la malattia delle cellule falciformi!" Questo articolo discute le ricerche più recenti e fornisce 14 suggerimenti che è possibile utilizzare per aiutare le persone con anemia falciforme.



## Come l'anemia ti impedisce di rimanere incinta?

L'anemia potrebbe rallentare i tuoi piani di espansione della tua famiglia. Comunemente causata da una carenza di

ferro, l'anemia è il risultato di troppi globuli rossi o emoglobina inadeguata nel sangue. L'emoglobina è il veicolo per trasportare ossigeno attraverso il corpo e gli organi.

L'obiettivo principale del tuo corpo è mantenerti in vita. Se rileva che il tuo benessere è minacciato dall'anemia, è meno probabile che si assuma l'onere aggiuntivo della riproduzione. In altre parole, per quanto riguarda il tuo corpo, concepire un bambino è un'attività bonus, da intraprendere solo con una salute ottimale.

Il tipo più comune di anemia è IDA o anemia da carenza di ferro. Le donne con periodi molto pesanti o lunghi o che

soffrono di fibromi uterini hanno un rischio maggiore di IDA. Una dieta povera di ferro e alcuni disturbi come la malattia di Crohn e la celiachia possono anche causare anemia. Le atlete e le donne che hanno avuto più di un bambino hanno anche maggiori probabilità di avere anemia.

Per ottimizzare le tue possibilità di gravidanza, è importante riconoscere i problemi di salute sottostanti come l'anemia che il tuo corpo potrebbe combattere. I sintomi dell'anemia possono essere molto lievi all'inizio e diventare evidenti solo mentre il problema progredisce.

Il medico può diagnosticare l'anemia



controllando la conta dell'emoglobina e dei globuli rossi in un semplice esame del sangue chiamato CBC. Il trattamento varierà a seconda della causa sottostante dell'anemia, ma spesso include l'assunzione di integratori di ferro e l'aumento del consumo di ferro nella dieta.

Il modo migliore per prevenire l'anemia ed essere sicuri di essere in ottime condizioni per concepire un bambino, è di seguire una dieta ricca di fonti di ferro naturali e minimamente trasformate. Lenticchie e fagioli, verdure a foglia verde scura, carni rosse magre, tofu, frutta secca come albicocche, prugne e uvetta, pesce, melassa nera e

cereali fortificati sono tutte eccellenti fonti dietetiche di ferro. Altre fonti di alimenti ricchi di ferro sono reperibili nella scheda informativa sul ferro dietetico del National Institute of Health.

La caffeina inibisce la capacità del corpo di assorbire il ferro nel cibo. Per aumentare la quantità di ferro dietetico che il tuo corpo assorbe, evita di bere caffè o tè durante i pasti.

La vitamina C, d'altro canto, aiuta il corpo ad assorbire il ferro. Affetta le fragole sulla tua insalata di spinaci o aggiungi i broccoli al tofu e friggi per una superfusione di ferro.



## **Il legame tra diabete di tipo 2 e anemia e diabete**

**I valori di emoglobina A1C (HbA1c) possono fornire alcuni indizi sul tipo di anemia?**

Come menzionato dal Centro POC-IT John Hopkins, il valore dell'emoglobina

A1c può fornire alcuni indizi sul tipo di anemia che potresti avere. Un basso livello di HbA1c può indicare anemia emolitica, un tipo di anemia che provoca lo scoppio dei globuli rossi. D'altra parte, un aumento del valore di HbA1c può indicare anemia sideropenica.

### **Quali condizioni possono aumentare il livello di anemia di un diabetico?**

Anche il sanguinamento dovuto a problemi gastrointestinali e persino il sanguinamento durante il ciclo mestruale possono peggiorare l'anemia. Anche diete restrittive come l'adozione di una dieta vegana pura possono portare all'anemia.

### **Quali condizioni mascherano l'anemia**

## **nel diabete?**

L'aumento dei livelli di zucchero nel sangue provoca disidratazione delle cellule. La disidratazione provoca il mascheramento dell'anemia. Un'altra possibile causa del mascheramento dell'anemia nel diabete è una recente trasfusione di sangue. Una trasfusione di sangue può spesso portare a un'interpretazione errata dei risultati dei test di laboratorio sui globuli rossi di un diabetico, portando a molta confusione.

## **Cosa è raccomandato per i diabetici sospettati di avere anemia?**

I diabetici che hanno un livello estremamente basso di emoglobina A1C devono sottoporsi a esami del sangue

per escludere la presenza di anemia emolitica.

L'emocromo completo periodico è essenziale per le persone con diabete di tipo 1 o di tipo 2. Un valore emocromo ridotto può indicare una ridotta funzionalità renale e, nei casi peggiori, insufficienza renale.

Una grave anemia sintomatica è un problema serio. Una trasfusione di sangue è l'unico, ma essenziale trattamento per correggere questo problema.

Se si verifica insufficienza renale cronica a causa del diabete, è necessario iniziare il trattamento dell'eritropoietina, l'ormone secreto dai reni normali per stimolare la produzione di sangue dalle ossa.

La ricerca ha dimostrato che i diabetici con un buon controllo sia della glicemia che della pressione sanguigna hanno una probabilità molto più bassa di

sviluppare danni ai reni. La rimozione del rischio di malattie renali eliminerà il rischio di sviluppare anemia.





## Malattia renale cronica e pericoli di anemia

Se sembri pallido, ti senti stanco per la maggior parte del tempo, hai scarso appetito, hai problemi a dormire o hai una riduzione dell'energia durante il giorno, è probabile che tu abbia l'anemia, che è la condizione di avere le cellule del sangue ridotte nel corpo.

Mentre l'anemia può essere causata da numerosi fattori come l'HIV, i tumori, il lupus eritematoso sistemico, una quantità insufficiente di ferro o perdita di sangue a seguito di un incidente o una cattiva

alimentazione, una malattia renale cronica può anche essere una causa di fondo di questa condizione medica. I reni producono un ormone chiamato eritropoietina (EPO) che dice al tuo corpo di produrre i globuli rossi. Se i reni sono danneggiati, non è possibile che l'EPO causi la caduta del conteggio dei globuli rossi. La maggior parte delle persone con malattie renali sviluppa anemia e questo è più comune se il paziente è allo stadio 3 o 4 (perdita moderata o grave delle funzioni renali) e allo stadio 5 (insufficienza renale).

Se hai la CKD e vorresti sapere se hai sviluppato l'anemia, devi fare un esame del sangue almeno una volta all'anno per

misurare il livello di emoglobina. L'emoglobina fa parte dei globuli rossi che trasportano ossigeno in tutto il corpo. Il livello normale di emoglobina per gli uomini è di 13,5 e per le donne è di 12,0. Se il risultato del tuo esame del sangue mostra che hai un intervallo inferiore al normale, allora è un indicatore di anemia. Devi parlare con il tuo medico per un piano di trattamento.

Se l'anemia è causata da una malattia renale cronica, il trattamento prevede agenti eritropoiesi stimolanti o ESA per aiutare il corpo a creare globuli rossi. Di solito viene somministrato tramite iniezione sottocutanea (sotto la pelle) presso l'ufficio del medico. Il medico

prescriverà abbastanza ESA per aumentare la tua emoglobina alla portata normale. La quantità di cui hai bisogno e la frequenza con cui ricevi il trattamento dipende da quanto segue: livello attuale di emoglobina; la tua risposta ai trattamenti ESA; e il tipo di ESA che stai ricevendo (ESA a breve durata d'azione o ESA di lunga durata). Per sapere se stai rispondendo ai trattamenti ESA, il medico effettuerà un test mensile dell'emoglobina e aumenterà o diminuirà la dose in base ai risultati del test.

Un altro componente necessario per produrre i globuli rossi è il ferro, che è particolarmente necessario durante i trattamenti ESA. Il ferro può essere

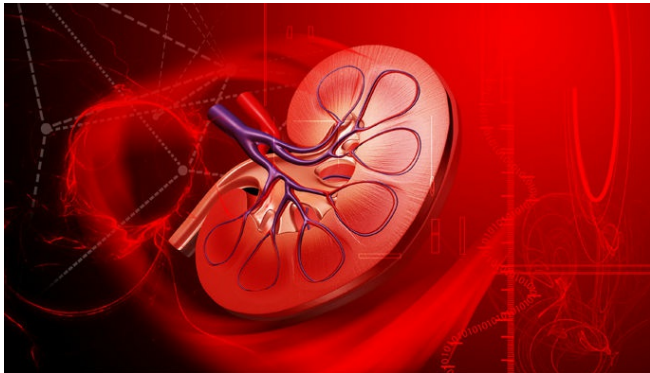
assunto per via orale come una pillola o somministrato nella vena presso l'ufficio del medico. Durante i trattamenti ESA il corpo consuma il ferro più velocemente, il che significa che è necessario ferro extra. Esistono due test che ti aiuteranno a scoprire se hai abbastanza ferro: il trasferimento di saturazione (TSAT) e i test di ferritina.

Il TSAT dovrebbe essere almeno del 20% e la ferritina dovrebbe essere di almeno 100 ng / ml. Se stai ricevendo trattamenti per l'anemia con ESA, assicurati di sottoporre a test il ferro su base mensile

Alimenti ricchi di ferro, così come quelli ad alto contenuto di vitamina B e

acido folico possono essere utili per i pazienti con anemia. Un dietista può aiutarti con un piano alimentare per garantire che la tua dieta sia sulla buona strada.

Se non trattata, l'anemia può portare a gravi complicazioni come l'ipertrofia ventricolare sinistra (LVH), una malattia cardiaca. Molte persone con CKD sviluppano LVH molto prima di raggiungere lo stadio 5 della malattia renale e muoiono purtroppo per questa malattia. Ecco perché la diagnosi precoce dell'anemia e il suo trattamento sono molto importanti per i pazienti con diagnosi di malattie renali.



## Gestione dell'anemia per i pazienti in dialisi

I pazienti con malattie renali croniche molto spesso hanno anemia, la condizione in cui i globuli rossi di una persona sono esauriti. Mentre quelli con CKD non producono abbastanza eritropoietina, i pazienti in dialisi hanno maggiori probabilità di avere anemia che peggiorerà quando i reni smetteranno di produrre EPO.

La buona notizia è che questa condizione può essere trattata e gestita.

La condizione è più comune con coloro



che hanno il diabete, sono donne, Africa-America, hanno una perdita moderata o grave della funzionalità renale (stadio 3 o 4) e fallimento (stadio 5).

I pazienti con anemia possono o meno presentare sintomi, quindi il modo migliore per scoprirlo è sottoporsi a un esame del sangue che misura il livello di emoglobina almeno una volta all'anno. L'intervallo normale per il livello di emoglobina per le donne è 12,0 mentre per gli uomini è 13,5. Se un paziente scende al di sotto di questo intervallo, allora ha un'anemia. In tal caso, il medico deve determinare la causa per sviluppare un piano di trattamento

personalizzato.

Il trattamento può essere fatto in due modi: attraverso farmaci chiamati agenti stimolanti l'eritropoiesi che aiutano il corpo a produrre globuli rossi e attraverso ferro extra. L'ESA sarà prescritta dal medico per ripristinare l'emoglobina a livello normale. Gli ESA a breve durata d'azione sono più efficaci se somministrati sotto la pelle (sottocutanea); mentre quelli a lunga durata d'azione sono altrettanto efficaci, indipendentemente da come vengono somministrati al paziente.

Nel frattempo, il tuo corpo userà il ferro più velocemente quando assumerai un farmaco ESA, specialmente quando sei

in emodialisi perché sono necessarie quantità extra per rendere efficaci i trattamenti. Senza il quale, i trattamenti vengono sprecati. I livelli di ferro sono testati attraverso il Transferin Saturation (TSAT) che dovrebbe essere del 20%; e ferritina che dovrebbe essere maggiore di 200 ng / ml in emodialisi e maggiore di 100 ng / ml in dialisi peritoneale. Questo dovrebbe essere testato fino a quando l'anemia è controllata. Gli alimenti ricchi di ferro, vitamina B12 e acido folico sono utili per i pazienti con anemia. Il tuo dietologo può aiutarti con i programmi dei pasti. Il trattamento può essere un affare a vita anche dopo un trapianto di rene di successo poiché il nuovo organo potrebbe non produrre

tutto l'EPO necessario. I farmaci immunosoppressori necessari dopo il trapianto possono influenzare la produzione di EPO.

L'anemia non trattata causa gravi problemi di salute che possono portare a malattie cardiache chiamate ipertrofia ventricolare sinistra (LVH). Quelli con CKD alla fine sviluppano LVH prima di raggiungere lo stadio 5 della malattia e muoiono per questo.

## Combatti l'anemia con le vitamine

L'anemia è un'epidemia in paesi come India, Vietnam e Bangladesh. Sebbene l'anemia sia epidemica tra le persone dei paesi poveri, è anche abbastanza comune negli Stati Uniti.

Il sangue è composto da tre tipi di cellule, globuli rossi, globuli bianchi e piastrine. I globuli rossi contengono proteine ricche di ferro chiamate emoglobina che trasporta l'ossigeno a tutto il tessuto del corpo. L'ossigeno è richiesto dall'organismo per la produzione di energia e per altre

reazioni chimiche a livello cellulare.

L'anemia si verifica quando non hai abbastanza globuli rossi necessari al tuo corpo per la produzione di energia. Potresti sentirti stanco sia mentalmente che fisicamente.

Quando il corpo soffre di anemia i reni non possono inviare abbastanza di un ormone chiamato eritropoietina al midollo osseo a causa della mancanza di globuli rossi. Il midollo osseo non può produrre globuli rossi a causa della mancanza dell'ormone. Il sangue rosso non può trasportare abbastanza ossigeno ai reni per la produzione dell'ormone eritropoietinico.

A causa di questo effetto round-robin,

L'anemia può diventare un filo della vita abbastanza rapidamente. L'anemia può essere difficile da identificare nelle sue fasi iniziali perché i sintomi possono essere lievi e può essere facilmente scambiato per sintomi di altre malattie o per gli effetti collaterali dei farmaci.

Alcuni dei sintomi dell'anemia sono affaticamento, debolezza, respiro corto, vertigini, battito cardiaco accelerato, sensazione di freddo, depressione e pallore. Quando il cervello non riceve abbastanza ossigeno, può essere difficile leggere, scrivere o svolgere le attività quotidiane di base.

È importante consultare un medico se si verificano stanchezza significativa o uno

qualsiasi degli altri sintomi sopra elencati.

Alcune delle cause dell'anemia sono la perdita di sangue, malattie come malattie renali o cancro alle ossa. L'anemia può anche essere l'effetto collaterale di farmaci, la morte povera e carenze di vitamina o ferro.

Il sintomo più comune è la fatica. Di tanto in tanto ci stanchiamo, ma la fatica causata dall'anemia è di estrema stanchezza morta.

A volte l'anemia da carenza di ferro può causare voglie estreme come un appetito famelico per il ghiaccio. Una donna ha mangiato un blocco di cinque chili di



ghiaccio e suo marito l'ha portata dal medico perché il suo scricchiolio di ghiaccio per tutta la notte lo ha tenuto sveglio.

L'anemia può essere rilevata da un esame del sangue ematocrito standard. L'esame del sangue per ematocrito misura la percentuale di sangue costituita da globuli rossi. L'ematocrito normale è compreso tra il 36 e il 50 per cento. Qualcosa al di sotto del 36 per cento indica anemia.

Dal 24 al 40 per cento dei pazienti ricoverati di età superiore ai 65 anni sono anemici. In uno studio recente, le persone anemiche di età compresa tra 70 e 79 anni avevano il 28 per cento in più

di probabilità di morire nei prossimi 5 anni. I pazienti anemici di età compresa tra 80 e 89 avevano il 34 per cento in più di probabilità di morire. I pazienti anemici tra il 90 e il 99 avevano il 48 per cento in più di probabilità di morire.

Molti medici non prendono sul serio l'anemia. Il medico degli anziani spesso dice loro che l'anemia è normale negli anziani e che i medici non riescono a trattarla. È scioccante sapere che i pazienti si lamentano dei sintomi dell'anemia, e quindi qui che i medici dicono di non preoccuparsi del loro basso numero di globuli rossi. Mentre è vero che l'anemia è epidemia negli anziani, non è una scusa per lasciarla

non trattata.

Gli anziani americani stanno morendo di routine a causa di una carenza di sangue ossigenato e tuttavia i medici non riescono a raccomandare integratori alimentari o prescrivere trattamenti anti-anemia. Fai eseguire il test del sangue ogni anno, per evitare di essere vittima di questa terribile trascuratezza da parte dell'establishment medico e, se necessario, perseguire aggressivamente un qualche tipo di strategia anti-anemia.

Vitamine comuni e prodotti da banco possono aiutare nel trattamento di anemia come ferro, vitamina B, vitamina C, vitamina E, L-garofano, guaranà e yohimbe.

**Ferro** è un componente essenziale dell'emoglobina, la sostanza che trasporta l'ossigeno nei globuli rossi. Il ferro è vitale per la produzione di sangue da parte del midollo osseo. La singola causa più comune di anemia è la mancanza di ferro.

Tutte le diverse vitamine del gruppo B prese insieme come complesso B lavorano insieme come un team per eseguire processi biologici vitali, come la produzione di energia e un'efficiente funzione metabolica.

**Vitamina C** è essenziale per difendere il corpo dall'inquinamento e dalle infezioni. Migliora il sistema immunitario e aiuta nella crescita e nella

riparazione di ossa e tessuti.

**Vitamina E** è noto per aiutare i globuli rossi a vivere più a lungo e impedire loro di rompersi troppo presto.

**L-Garofano** aumenta l'energia a livello cellulare aumentando la combustione dei grassi, aumenta la capacità del corpo di rimuovere i composti tossici che causano malattie e aiuta le cellule a vivere più a lungo.

**Guarana** è un integratore naturale a base di erbe usato per aumentare l'energia e combattere la fatica.

**Yohimbe** è raccomandato per uomini e donne che amano uno stile di vita attivo.



writesPELL.com

## Gestire l'anemia da carenza di ferro con dieta e integratori

Sebbene ci siano molte cause di anemia, il tipo più comune di anemia si chiama anemia sideropenica, causata dalla perdita di sangue. La causa più frequente di anemia sideropenica è dovuta alla perdita di sangue nel tratto gastrointestinale. Naturalmente, per le giovani donne in età fertile, le mestruazioni possono spiegare un lieve grado di anemia sideropenica.

L'anemia sideropenica (IDA), definita

anche semplicemente "anemia", è una diagnosi medica data a coloro che hanno meno globuli rossi (RBC) del normale. Come componente principale dei globuli rossi è il ferro, quando c'è una carenza di globuli rossi, la carenza di ferro è di solito il colpevole. Sebbene esistano altri tipi di "anemia" per questa discussione, verrà discussa solo l'anemia sideropenica.

Nei globuli rossi è l'emoglobina, che si lega all'ossigeno che viene inalato; questo ossigeno viene quindi trasportato in tutto il corpo da quelle cellule del sangue. Allo stesso tempo, l'anidride carbonica viene raccolta e restituita ai polmoni per la rimozione dal corpo



attraverso l'espiazione. Per una salute ottimale, il corpo ha bisogno di abbastanza globuli rossi per avere un adeguato scambio di ossigeno e anidride carbonica; pertanto, il sangue ha bisogno di ferro sufficiente per essere disponibile per produrre abbastanza globuli rossi.

### **Prevalenza di anemia sideropenica:**

Sfortunatamente, non tutti hanno abbastanza ferro nei loro corpi per produrre abbastanza globuli rossi per uno scambio ottimale di salute e ossigeno. I Centers for Disease Control (CDC) hanno stimato che il 19% della popolazione americana ha un'anemia da carenza di ferro, che è responsabile di

una media di 429.000 ricoveri e causa in media 4.686 morti all'anno.

I due gruppi più grandi che sono affetti da questa anemia sono residenti nelle case di cura e donne in età fertile (dai 13 ai 45 anni).

La RDA di ferro è di 10 mg per bambini e adulti; 15 mg per le donne in premenopausa e 30 mg per le donne in gravidanza.

### **Esaurimento del ferro:**

L'esaurimento del ferro si verifica abbastanza rapidamente quando il ferro "galleggia" nel sangue. Quando un farmaco o un componente a base di erbe entra nel flusso sanguigno, la sostanza si lega al ferro, rendendo in tal modo il

ferro e la sostanza incapaci di essere utilizzati, alla fine la combinazione viene espulsa dal corpo attraverso l'intestino o l'urina. In entrambi i casi, ciò può causare problemi a coloro che dipendono da un farmaco, integratore e / o ferro per motivi di salute.

Ci sono MOLTE medicine mediche che riducono il ferro dal corpo. Alcune delle categorie sono (questo elenco non è completo):

>Antiacidi: come quelli usati per ridurre l'acidità di stomaco, GERD, ecc.

>Antibiotici: cefalosporine, penicilline, tetracicline, ecc.

>Farmaci antinfiammatori: ibuprofene, steroidi, ecc.

>Farmaci per abbassare la pressione sanguigna: bloccanti dei canali del calcio, ACE-inibitori e altri.

>Diuretici: "pillole d'acqua "

>E la lista continua...

Alcuni degli integratori naturali comunemente usati che riducono il ferro legandosi ad esso nel sangue o nel tratto digestivo (di nuovo, l'elenco non è completo):

>Calcio

>Magnesio

>Carciofo

>Cascara Sagrada

>Camomilla

>CoQ10

>E la lista continua...

Alcuni alimenti e bevande che riducono il ferro (se mangiato / bevuto con cibi contenenti ferro o integratori di ferro):

>Latticini

>caffè

>Tè

>Alcol e Vini

Se il farmaco o il supplemento si lega al ferro nel tratto digestivo, è possibile separare il ferro dal farmaco o dal supplemento di due ore, quindi il ferro avrà maggiori possibilità di essere assorbito. In caso di dubbi, si consiglia di non assumere Iron con il supplemento

(consultare il medico o il farmacista in merito all'interazione dei farmaci con Iron).

### **3 tipi di ferro: eme, non eme ed elementale:**

I tipi di ferro che vengono assorbiti meglio (più rapidamente) sono le fonti di ferro di Heme. Heme significa che sono i più vicini al tipo di ferro che viene utilizzato nella produzione di globuli rossi, quindi sono prontamente utilizzati per la fabbricazione dei globuli rossi. Le fonti alimentari comuni di Heme Iron sono carni rosse, fegato,

pollo, frutti di mare e uova.

Il ferro non-eme è una fonte di ferro che richiede una modifica del ferro prima che possa essere utilizzato: ha bisogno di vitamina C, vitamina A o beta-carotene per renderlo attivo per l'uso. Senza quegli assistenti, questa forma di ferro sarà inutilizzabile dal corpo. Le fonti di ferro non eme sono le fonti non animali / animali, come verdure a foglia verde scuro, cereali integrali, noci, melassa nera e frutta secca; erbe come cayenna, fuco, menta piperita e cinorrodi. Per rendere utilizzabile il ferro in queste sostanze, assumere vitamina C, vitamina A o beta-carotene durante il pasto.

Il trattamento dell'anemia da carenza di ferro è di solito un integratore, una fonte di ferro elementare come il solfato ferroso. Il ferro elementare ha bisogno di una conversione come le vitamine sopra menzionate. Pertanto, se si acquista un flacone di ferro elementare, si potrebbe dire che ogni compressa contiene 325 mg di ferro, ma solo 65 mg possono essere assorbiti e utilizzati in modo ottimale (di solito sono utilizzabili solo circa 20 mg per compressa).

Un fatto strano del ferro (e quasi tutte le vitamine e i minerali) è che quando è necessario per il corpo, ne verrà assorbito di più durante il suo bisogno.

Tutte le fonti di ferro (se assorbite



correttamente) diventeranno verde scuro o quasi nero. Questa è una reazione normale.

### **Non assumere integratori di ferro se...**

L'assunzione di integratori di ferro che non sono necessari all'organismo può causare problemi di salute come malattie cardiache, tossicità del ferro e danni al fegato. Pertanto, gli uomini adulti e le donne in post-menopausa dovrebbero evitare integratori che contengono ferro, se non diversamente indicato da un operatore sanitario.

### **Massimizzare l'assorbimento del ferro (ottenere il massimo dalla dieta)**

Il ferro si trova in molte verdure, noci e

cereali. Tuttavia, come menzionato sopra, è in una forma che è inutilizzabile dal corpo. Senza un convertitore (vitamina C, vitamina A o beta-carotene), il ferro contenuto in questi alimenti verrà eliminato dal corpo. Pertanto, assumi una fonte di vitamine quando mangi cibi che contengono ferro non eme. Gli alimenti che contengono Heme Iron non hanno bisogno della conversione, sono prontamente disponibili per l'uso.

Inoltre, non assumere integratori di ferro o mangiare una dieta ricca di ferro con caffè, latticini, alcool o tè poiché queste bevande si legano al ferro e lo rendono inutilizzabile, anche con un convertitore

come la vitamina C.

La vitamina C si trova negli agrumi. La vitamina A e il beta-carotene si trovano meglio nelle verdure gialle o arancioni e nei broccoli.

Nell'anemia sideropenica, in particolare nei pazienti di età superiore ai 50 anni, è spesso raccomandata una valutazione completa del tratto gastrointestinale. Questo di solito comporta esami come la colonscopia e l'endoscopia superiore. Questo perché la maggior parte dei casi di perdita di sangue, in particolare negli anziani, provengono dal tratto gastrointestinale. Le condizioni che sono spesso associate a perdita di sangue cronica nel tratto gastrointestinale

includono esofagite, cancro esofageo, gastrite, cancro gastrico, ulcera gastrica, ulcera duodenale, angiodisplasia, polipo del colon, cancro del colon, malattia infiammatoria intestinale e persino emorroidi.

Nell'anemia sideropenica, è importante che il ferro sia adeguatamente integrato in modo che il corpo possa sostituire il sangue che è stato perso. Gli alimenti ricchi di ferro includono vongole, fegato, manzo, gamberi, tacchino, fagioli, spinaci, patate, uva passa, albicocca, semi di girasole e mandorle. Il ferro può anche essere integrato prendendo pillole di ferro che sono generalmente ottenibili da banco. In casi

gravi di anemia sideropenica, a volte può essere necessaria una trasfusione di sangue e un medicinale iniettabile che aumenta la produzione di globuli rossi nel midollo osseo.

## Anemia - Trattamento a base di erbe e rimedi casalinghi

### **Come si può evitare l'anemia?**

Esistono molti modi per prevenire l'anemia. Di seguito sono riportati alcuni dei principali metodi preventivi:-

Una dieta sana, ricca di ferro, deve essere consumata. Cereali integrali, legumi e legumi sono buone fonti di ferro. Noci e datteri secchi contengono

anche ferro. Tra le carni, organi come reni e fegato contengono ferro.

L'anemia causata da carenza di vitamine può essere evitata da un corretto apporto di vitamine nella dieta. Il cibo deve essere adeguatamente bilanciato e contenere la giusta quantità di nutrienti. Consultare una tabella di dieta per una migliore guida.

## **Home Remedies For Anemia**



Al fine di prevenire condizioni di anemia legate alla gravidanza, le donne possono assumere pillole multivitaminiche e altri integratori alimentari su consiglio del medico.

L'anemia causata da carenza vitaminica può essere aggravata dal fumo. Il fumo interferisce nel corretto assorbimento di diverse vitamine nel corpo. Quindi queste vitamine - specialmente il folato e la vitamina C che sono solubili in acqua - vengono espulse dal corpo senza essere assimilate.

Poiché l'anemia perniciosa è ereditaria, per evitarlo è necessario consultare il medico se si dispone di un paziente con anemia perniciosa in famiglia.

## **Come si può controllare l'anemia con i rimedi domestici semplici?**

Esistono varie linee guida dietetiche che possono essere seguite per controllare l'anemia. Alcuni di questi sono riportati di seguito:-

Le mele sono molto buone per l'anemia in quanto hanno un alto contenuto di ferro. Dovrebbero essere mangiati regolarmente; preferibilmente dopo ogni pasto.

La barbabietola è anche un'ottima fonte di ferro. Oltre al ferro contiene vari altri minerali che sono protettivi in funzione del corpo.

**Fiche** deve essere consumato regolarmente, al ritmo di tre o quattro al



giorno.

**Carni d'organo** come reni e fegato devono essere inclusi nella dieta.

**Agrumi** come arance, limoni, ecc. devono essere consumati in eccesso. Dovrebbero essere mangiati a intervalli regolari e non tutti in una volta.

**Altri metodi per controllare l'anemia sono i seguenti:-**

**Bagno d'acqua fredda** è noto per avere effetti benefici nell'anemia. Una persona con anemia deve avere almeno due bagni di acqua fredda al giorno.

È necessario eliminare le tossine corporee. Ciò può essere ottenuto con massaggi di professionisti.

Per circa dieci minuti ogni giorno, la

persona anemica deve respirare profondamente.

Le persone anemiche non devono condurre uno stile di vita pigro anche se l'anemia tende a rendere le persone letargiche. Devono dedicarsi a esercizi leggeri per mantenere sana la circolazione.

Lo yoga ha effetti positivi nell'anemia. Le asana preferibili sono paschimottasana e shavasana. Questi portano il corpo in uno stato di equilibrio rilassato e facilitano la circolazione del sangue.

## Ferma l'anemia naturalmente

Ti senti esausto? Hai spesso attacchi di vertigini e mancanza di energia? Mancanza di respiro senza motivo apparente? La pelle e le gengive e la regione circostante gli occhi sono pallide? Se hai risposto sì a tutte queste domande; probabilmente hai l'anemia! Questa condizione medica è causata da una carenza di ferro. Altre cause includono quantità insufficienti di vitamina B12, acido folico e persino rame nel sistema del corpo. L'anemia è una condizione medica in cui vi è una

significativa carenza di globuli rossi sani. Questa malattia può essere fatale se non controllata.

## **Esiste un rimedio domestico per prevenire o aiutare a controllare l'anemia?**

È vero che se lasciata incontrollata, l'anemia può provocare una condizione pericolosa per la vita. Non preoccuparti, ecco una buona notizia: l'anemia può essere efficacemente curata con alcuni rimedi naturali che sono prontamente disponibili dalle tue credenze o dal tuo giardino. Li puoi trovare anche nel tuo cortile; sono chiamati rimedi casalinghi per l'anemia.

Di seguito sono riportati alcuni rimedi

casalinghi che sono considerati e dimostrati efficaci nel trattamento dell'anemia:

-Potresti non crederci, ma cucinare in pentole di ferro è un efficace rimedio domestico all'anemia. In tal modo, sarai in grado di intensificare la quantità di ferro nel cibo che stai cucinando.

- Se sei un amante del caffè, cerca di ridurre il consumo di caffè perché diminuisce l'assorbimento del ferro.

- Verdure a foglia verde e altri alimenti ricchi di ferro

Verdure verdi come spinaci, gombo, broccoli e lattuga sono alcune delle grandi fonti di ferro. Includere una qualsiasi di queste verdure nella dieta

regolarmente può garantire un costante apporto di ferro di cui il corpo ha bisogno per prevenire l'insorgenza di anemia. I semi di sesamo mescolati con il latte sono un preparato anti-anemia facile da preparare. Immergi semplicemente un cucchiaino di semi di sesamo in acqua calda, macina, filtra, mescola con un bicchiere di latte e metti miele o zucchero. La carne è una grande fonte di ferro. Anche frutti come l'arancia, il melone e le fragole sono fonti ricche di ferro.

### **Altri rimedi casalinghi:**

**Tratta l'anemia con prezzemolo:**

Il prezzemolo è un'erba che può essere usata essiccata o fresca. È usato come rimedio domestico e anche molto buono per cucinare e come rinfresco del respiro. Il prezzemolo ha vitamine e minerali ed è ottimo per la digestione, il gas e altro.

Prepara un tè con le foglie di prezzemolo mettendole in acqua calda. Puoi aggiungere lo zucchero per renderlo migliore. Bevi alcune volte al giorno per curare l'anemia.

Prepara un'insalata con verdure verdi e aggiungi anche un po' di prezzemolo.

## Tratta l'anemia con le mele:

Le mele sono frutta agrodolce. Le mele possono essere consumate fresche, cotte, come bevanda calda, bevanda fredda, come marmellata, arrostate, in bevande alcoliche e altro.

Le mele sono ottime come rimedi casalinghi e anche per cosmetici e aromaterapia.

Mangia mele fresche ogni giorno per aiutare a curare l'anemia.

Prendi 3 mele, aggiungi un frullatore



con 1 tazza d'acqua e 1 cucchiaino di zucchero e bevi. puoi anche aggiungere altra frutta.

Cuocere le mele in acqua calda, attendere che siano morbide, schiacciare e mangiare.

### **Tratta l'anemia con le date:**

Le date sono un frutto molto dolce. Le date possono essere consumate secche o umide come marmellata, fresche, come una bevanda al vino, per cucinare e altro ancora. Le date sono un ottimo rimedio

casalingo.

Metti una data in un bicchiere sull'acqua calda, aspetta qualche ora e bevi l'acqua dopo che sono freddi.

Mangia un sacco di date che sono molto buone per l'anemia.

1. Uno Maggio **prendere 2-3 mele al giorno**.Ciò aumenta il contenuto di ferro ed è una soluzione semplice per l'anemia.
2. Assunzione giornaliera di **succo di barbabietola** è una cura per l'anemia.
- 3 . **Due bagni con acqua fredda** può trattare efficacemente l'anemia.
4. **quattrofichi secchi** può essere preso ogni giorno. Ripristinerà la salute di un'anemica.

5. **Luce del sole** stimola e innesca i globuli rossi. Pertanto i bagni di sole sono molto buoni per l'anemia.

6. Un mix di **aceto di mele, limone e miele** può essere preso ogni mattina a stomaco vuoto. Questo è un rimedio domestico efficace per l'anemia.

7. Consumo di **purea di banana mescolata con miele** può essere assunto quotidianamente per aumentare il livello del sangue.

8. Si può immergere **7 mandorle** durante la notte, staccare la pelle la mattina dopo e fare una pasta. Un cucchiaino di pasta può essere preso ogni giorno.

9. Un bicchiere di **succo di pomodoro** può essere preso ogni giorno. È un

rimedio domestico efficace.

**10. Dieta non vegetariana ricca di proteine** è raccomandato per l'anemia, perché fornisce al corpo la vitamina B12.

**11. Cucinare in vasi di ferro** aumenta significativamente il contenuto di ferro negli alimenti ed è buono per l'anemico.

**12. massaggiare** è un rimedio benefico, poiché aiuta a mantenere un elevato contenuto di sangue nel corpo.

Gli alimenti ricchi di ferro possono anche essere ottimi per curare l'anemia.

Fegato, verdure a foglia verde, barbabietole, frutta secca, fiocchi di crusca, ostriche, riso integrale e prugne secche hanno un alto contenuto di ferro. Anche il pane e la pasta a base di farina integrale saranno ricchi di ferro.

- **vino rosso** è tra i rimedi domestici più affidabili per il trattamento dell'anemia. Il vino rosso è ricco di antiossidanti e può anche aiutare a migliorare l'appetito nelle persone anemiche.

- **Acido folico di vitamina B** è inoltre necessario per il trattamento dell'anemia. Il folato è una vitamina B vitale che aiuterà a creare nuove cellule tra cui i globuli rossi.

- **Vitamina B12** è molto utile per curare

l'anemia. Le proteine animali e le carni biologiche sono considerate buone ragioni per questa vitamina. Il loro consumo si rivelerà terapeutico per coloro che soffrono di anemia.

- **Miele** è eccellente con una persona anemica dato che accelera l'emoglobina nel sangue. È davvero abbondante in ferro, rame e manganese.
- Evitare di bere caffè, tè e ingerire antiacidi, poiché riducono l'assorbimento del ferro.
- Registra la tua dieta per vedere se sono ricchi di ferro, acido folico b vitamina o vitamina b-12.
- Evitare l'uso eccessivo di alcol.

**Le migliori medicine naturali per**

## **l'anemia sono:**

- **Dong quai** - Questa erba è ricca di vitamine e minerali.
- **Erba cipollina** - Questa verdura è ricca di vitamina C e ferro - mangia erba cipollina fresca.
- **Quinoa** - È un grano ricco di tutte e otto le proteine sane essenziali che formano una proteina completa.
- **Genziana** - La genziana alle erbe amare è popolare in Inghilterra per curare l'anemia.

## Verdure Verdi

La maggior parte delle verdure verdi come spinaci, fieno greco, lattuga e gombo sono ricche fonti di ferro. Il consumo regolare di queste verdure garantisce un costante apporto di ferro nel corpo. I semi di fieno greco sono anche una ricca fonte di ferro. Oltre ai benefici salutari della barbabietola e del succo di carota che aumentano la produzione di emoglobina nel corpo, altri trattamenti naturali includono:

**Semi di sesamo** mescolati con il latte sono un'ottima fonte di ferro. Immergi semplicemente un cucchiaino di semi di sesamo in acqua tiepida, quindi macinali e filtrali, dolcificali con miele o



zucchero e mescola in un bicchiere di latte.

**mandorle** contengono molti elementi benefici anche per chi soffre di anemia, tra cui ferro, rame e vitamine. Per massimizzare i benefici delle mandorle, immergere sette mandorle in acqua durante la notte. Rimuovere la pelle e macinare le mandorle in una pasta che dovrebbe essere consumata ogni mattina.

**Tè alla camomilla, buccia d'arancia, zenzero e brandy** aiuta anche a far fronte agli effetti dell'anemia. Per mescolarlo nella tua cucina, unisci due cucchiaini di camomilla, due cucchiaini di buccia d'arancia macinata e mezzo cucchiaino di zenzero macinato in due

tazze di acqua bollente. Lascia raffreddare la miscela. Filtrare e aggiungere una tazza di brandy. Consumare mezza tazza di questa miscela ogni mattina e sera.

Mentre l'anemia è considerata un disturbo grave; è una buona cosa sapere che ci sono molti rimedi casalinghi per l'anemia che si sono dimostrati efficaci. Puoi sempre stare lontano dall'anemia in modo naturale.

A bouquet of tulips in shades of pink and red, with green leaves, set against a white background. The flowers are in various stages of bloom, some fully open and others as buds.

*Get Well Soon*

## **DISCLAIMER**

**Questo eBook informativo non  
sostituisce la prevenzione, la diagnosi  
o il trattamento medico professionale.**

**Si prega di consultare il proprio  
medico, farmacista o operatore  
sanitario prima di prendere qualsiasi  
rimedio a casa o integratori o seguire  
qualsiasi trattamento suggerito qui.**

**Solo il tuo fornitore di assistenza  
sanitaria, medico personale o  
farmacista può fornirti consigli su ciò  
che è sicuro ed efficace per le tue  
esigenze specifiche o diagnosticare la**

**tua storia medica particolare.**