

אנמיה בהריון

אנמיה מתארת מצב שבו יש פחות תאי דם אדומות בזרם הדם. תאי דם אדומות הינם אחראים על הובלת חמצן בתוך הגוף. כשאין ירידה בכמות התאי דם אדומות, הגוף לא מתחמצן היטב ולכן אפשר לחוות סחרחורת, חולשה, קוצר נשימה, חיוורון, ירידה בתאבון, ולעיתים עצירות.

נפוץ אצל נשים בהריון להיות אנמיים עקב העלייה בנפח הדם בגוף. יכול לקחת זמן עד שהגוף מייצר מספיק תאי דם אדומות להתמודד עם עלייה זו.

יש שלושה סוגים של אנמיה הנפוצים במהלך הריון: חוסר בחומצה פולית, חוסר בויטמין B12, וחוסר בברזל. לרוב, ניתן לטפל בחוסרים אלו על ידי תשומת לב לתזונה ותוספות צמחיות.

אנמיה הנובעת מחוסר בחומצה פולית (אחד מהוויטמינים B) ניתן לטפל על ידי תוספת של מולסה, שמרים תזונתיים, ירקות שורש, שעועית. תוספת של ספירולינה יכול גם לעזור.

אנמיה הנובעת מחוסר B12 (במידה והיא לא חריגה) ניתן לטפל על ידי שמרים תזונתיים, בשר אדום, ומזון מותסס.

אנמיה הנובעת מחוסר בברזל (הסוג אנמיה היותר נפוצה אצל נשים בהריון). תזונה מזינה הינה הדרך הכי טובה לתמוך בגוף שלך.

תרופות צמחיות:

מזון עשירי בברזל:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ■ סרפד | ■ ירקות עם עלים כהים כמו- קייל, |
| ■ אספסת | ■ ירקות קולארד, מנגולד שוויצרי, תרד, |
| ■ שן הארי | עלה סלק, פטרוזיליה |
| ■ מיץ עשב חיטה (4 גרם, 4 פעמים ביום) | ■ סלק |
| ■ תמיסת שורש 25-40 Yellow dock | ■ תרכיז דובדבן שחור |
| ■ טיפות 3 פעמים ביום | ■ מולסה רצועה שחורה |
| ■ כלורופיל 4-6 מדי יום או 1-3 כפות מדי יום | ■ שעועית |
| ■ תה ברזל: 2 כפיות שורש Yellow dock | ■ גרעיני שום-שום ודלעת |
| ■ 1/2 dock, 1/2 כפית עלי סרפד, 1/2 כפית שורש שן הארי, 3 כוסות מים. | ■ שמרי בירה |
| ■ הוראות: מרתיחים את המים, מכבים את האש, מוסיפים את כל המצרכים ותלולים עד 8 שעות. שתו לפחות 2 כוסות ביום. | ■ בשר אדום |
| | ■ אצות |

אין ליטול סידן, ויטמין E, אבץ או נוגדי חומצה במקביל לתוספי ברזל כלשהם – הם מפריעים לקליטה ויטמין C 500 מ"ג שלוש פעמים ביום או לאכול מזון עשיר בברזל יחד עם מזון עשיר בוויטמין C כדי לסייע לספיגה

תבשלי בסירי ברזל יצוק

משקאות מוגזים וקפאין חוסמים את ספיגת הברזל

תרופות הומיאופתית:

- | | | |
|-------------------|-------------|-------------|
| ■ פרום מטאליקום | ■ פולסאטילה | ■ קאלי קארב |
| ■ הלונאס | ■ סאקל | |
| ■ נטרום מוראטיקום | ■ פרום פוס. | |