

## **ANEMIA (niedokrwistość)**

Oddychanie jest podstawą wszystkich procesów fizjologicznych, a niedotlenienie może być przyczyną wielu groźnych chorób. Tlen z płuc do tkanek przenosi hemoglobina – barwnik znajdujący się w czerwonych ciałkach krwi. Niezbędnym składnikiem hemoglobiny jest żelazo, które ten transport zapewnia.

Gdy w organizmie zaczyna brakować żelaza, przestaje on wytwarzać czerwone krwinki i pojawia się anemia. W ogólnym badaniu krwi anemię wykazuje stężenie hemoglobiny poniżej normy dla danego wieku i płci.

**Objawy:** osłabienie, poczucie zmęczenia, złe samopoczucie (łagodna niedokrwistość), sine zabarwienie ust, ziemista lub żółtawa cera, błądździłość, paznokci, spojówek i bruzd na dłoniach (pełne objawy niedokrwistości), zmęczenie i osłabienie, zawroty głowy, omdlenia (ciężka postać choroby), zaburzenia równowagi, mrowienie kończyn, depresja, zaniki pamięci (możliwa niedokrwistość złośliwa). Mogą także występować: bóle głowy, zadyszka, senność lub bezsenność, apatia, kołatanie serca, stany podgorączkowe.

**Przyczyny:** Najczęstszą przyczyną anemii jest niedobór żelaza, podstawowego składnika hemoglobiny. U podłoża choroby leży często nieodpowiednie odżywianie oraz upośledzenie wchłaniania w przewodzie pokarmowym witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowej pracy organizmu. Anemia może towarzyszyć wielu chorobom, m.in. wrzodowej, nowotworowej, alkoholowej.

**Terapia:** Chińska medycyna od tysięcy lat wspomaga dotlenianie ciała poprzez stosowanie preparatów zawierających żelazo. Przy silnej anemii zaleca się przyjmowanie **Spiruliny** (3x dziennie po 2 tabletki) i **Tranu z węgorza** (2x dziennie po 2–3 kapsułki).

U 40–50 proc. chorych niedokrwistość spowodowana jest małą kwasowością soku żołądkowego. W takim przypadku preparaty, które przyjmowane są w celu zwiększenia stężenia hemoglobiny we krwi, nie będą przyswajane, ponieważ w syntezie hemoglobiny oprócz żelaza bierze udział również wapń. Do kuracji, oprócz **Spiruliny**, należy włączyć **Herbatę anty lipidową** (1 saszetkę zalać szklanką wody o temp. 80 st. C; po 15 minutach saszetkę wyjąć; napar podzielić na 4–5 części, pić między posiłkami, dolewając wody do pełnej szklanki) i **Biowapń** (1 saszetkę rozpuścić w szklance wody w temp. około 40 st. C; pić 1x dziennie 30 min przed jedzeniem, najlepiej w godzinach 17–19). **Herbata anty lipidowa** normalizuje poziom kwasowości soku żołądkowego, zapewniając prawidłowe przyswajanie składników odżywczych. **Profilaktycznie:** W celu usunięcia toksyn i usprawnienia wchłaniania w przewodzie pokarmowym zalecana jest **Spirulina** (3 tabletki rano) oraz **Veikan** (1x dziennie po 1 tabletkę – po południu) lub **Tran z węgorza** (1–2x dziennie po 1–2 kapsułki).