

Anemi

Det finns tre olika typer av Anemi:

- Anemi pga blodförlust från tex menstruation, mag och tarmsjukdomar med blödningar, hemorrojder med mera
- Anemi pga för snabb förstörelse av röda blodkroppar. Kan bero på för stora röda blodkroppar. Dom bryts ner av mjälten i för snabb takt och kroppen inte producerar nya i samma takt
- Anemi pga för lite blodkroppar eller för få ”mognade blodkroppar som inte innehåller tillräckligt med hemoglobin. Kan bero på för lite järn, vitamin B1 och B12 brist, folatbrist.

Symtom som kan uppstå vid anemi:

- Trötthet, kan va extremt trött.
- Huvudvärk/migrän
- Blekhet
- Koncentrationssvårigheter
- Yrsel
- Hjärtklappning
- Tinnitus
- Andfådd
- Blir lätt förkyld/sämre motståndskraft
- Smärtor i bröstet
- Frusen
- Ångest
- Lättirriterad
- Svullen tunga (b12 brist)
- Naglar som bryts lätt, konkava naglar

Rotorsaken till järnbrist-anemi

- Anemi pga järnbrist kan bero på blodförlust, för lågt intag av järnrik föda, för dåligt upptag av järn, för dålig omsättning av järnet.
- Anemi pga järnbrist kan även bero på parasiter, mögelsporer, mikrober eller virus
- För mycket zink
- För högt intag av kaffe och te som innehåller koffein
- Järnbehov ökar vid graviditet och amning. Järntabletter ges ofta vid graviditet och väldigt ofta ger det magproblem som förstoppning och kolik hos barnet.
- Skräpmat ökar risken för järnbrist
- Brist på järn är ofta från en låg saltsyra produktion. Saltsyraproduktionen minskar av mediciner som tex Omeprazol, antibiotika, P-piller, dålig kosthållning, saltsyran minskar av stress, med mera.
- Lågt järn kan ge en sämre konvertering från T4 till T3 (sköldkörtel)
- Ferritin är ett blodprov som är bra att ta där man ser lagringen av järn i kroppen. Ett bra värde bör ligga över 75.

Vad man kan göra för att öka sitt ferritin och förbättra sin järnbristanemi?

- Öka saltsyraproduktionen genom att äta bitterörter som tex Yellow dock, Gentiana, Angelica, Burdock, Nässla, Alfalfa, Kronärtskocka.
- Inta enzymer för att bryta ner maten bättre så näringsupptaget ökar.
- Inta saltsyratebletter till måltid
- Klorofyll, Spirulina, Chlorella för att öka järn och balansera levern som är viktig för järnet
- Parasitdetox om orsaken är parasiter, likaså mögeldetox detox av mikrober eller virus om det är i roten
- Cellsalter som Ferrum phos och Ferrum metallicum
- Om roten är magproblem eller för mycket menstruation så bör det behandlas samtidigt
- Om inget naturligt skulle hjälpa kan man inta Järn bisglycinat, det är mildt
- Inta c vitamin dagligen
- Undvik koffein, pepparmint, rosmarin
- Inta järnkomplex

Rotorsaken till B12 brist anemi (perniciös anemi)

- För lite intag av B12 i kosten
- För låg saltsyraproduktion. Behöver intrinsic faktor för att ta upp B12
- Upptaget i tarmen
- Mag och tarmsjukdomar som tex crohns, vilket även kan ge sämre tarmflora
- Mediciner som antibiotika, P-piller, magsyresänkande mediciner

Vad kan man göra för att öka sitt b12

- Inta B12 tillskott (metylkobalamin)
- Alger, Chlorella och/el Spirulina
- Inta saltsyrateletter
- Inta enzymer
- Låka mage och tarm

Rotorsaken till folatbrist

- För lågt intag av folat genom kosten
- Mthfr gen (kan ses på blodprov med bl.a b12, folat, homocystein)
- Upptaget i tarmen

Vad kan man göra för att öka sitt upptag av folat

- Öka intaget av folatrika livsmedel som frukt och grönt
- Inta folat i tillskott. Det ska va folat och inte folsyra
- Låka mage och tarm

Kost för att öka b12, folat och järn

Om man äter kött så innehåller organkött en hel del järn. C vitamin ökar upptaget av järn så många frukter hjälper till plus att de innehåller också en del järn. Speciellt mörka frukter. Gröna grönsaker innehåller järn. Rödbetor är bra för att hjälpa levern och öka järnet

Örter och tillskott för anemi:

- Yellow dock
 - Burdock
 - Nässla
 - Gentiana
 - Dong quai
 - Betor
 - Klorofyll
 - Chlorella
 - Spirulina
 - Alfalfa
-
- Saltsyra
 - Matsmältningenszymer
 - Vitamin B1, B6 och B12
 - Vitamin C
 - Folat
 - Järnbisblycinat
 - Parasitkomplex modertinktur
 - Parasitkomplex
 - Parasitbalans
 - Mögelkomplex
 - Spirulina + Koriander (för tungmetaller)
 - Eller Chlorella + koriander

Ett protokoll för anemi kan se ut såhär:

Om rotorsaken är parasiter:

- Järnkomplex 30 droppar 3ggr dagligen
- Tex Pau D´arco Te och ingefära, båda är bra för parasiter och ingefära ökar upptaget av järn
- Parasitbalans, 30 droppar 4 ggr dagligen
- Maintenance cleanse 5 kapslar 4 ggr dagligen för att balansera upptaget och dra ut eventuella slaggprodukter som hindrar näringsupptag. Man börjar med 3 kapslar 3 ggr dagligen
- Uteslut all koffein
- Klorofyll 1matsked 2ggr dagligen
- Spirulina eller Chlorella 15 tabletter 3 ggr dagligen
- Vid lågt B12 intas 2000mcg dagligen i 2 månader sen 1000mcg dagligen. Tas med mat
- Folat vid folatbrist. Folat behövs för omsättningen av B12. 800mcg dagligen med mat
- Uteslut all mat som ger inflammation som tex socker, mejeri, gluten, för mycket kött. Ät mer sallad, frukt, grönsaker
- Cellsalt Ferrum phos och Ferrum metallicum

