*Как избавиться от легкой анемии за несколько дней. Рекомендации донорам и всем у кого анемия легкой степени.*

Анемия, малокровие, низкий гемоглобин... Пожалуй, мало найдется взрослых людей, кто не слышал этих медицинских терминов и даже не понимал, о чем речь.

Кстати, зачастую анемия диагностируется в весеннее время, когда организм за долгую зиму «поистощился» — в нем не хватает витаминов и микроэлементов. И мы чувствуем усталость, слабость, нервничаем по мелочам, у кого-то раскалывается голова, а у кого-то шалит сердце... В тонкостях вопроса нам помогут разобраться специалисты.

**«Низкий уровень эритроцитов — индикатор многих заболеваний»**

Если врач поставил вам такой диагноз, это означает, что в вашем организме снижено количество гемоглобина в крови. А анализ крови покажет снижение количества эритроцитов. Этот показатель принято считать индикатором многих заболеваний. Эритроциты — красные кровяные тельца, которые образуются в костном мозге. Их задача — обеспечить органы и все клетки нашего организма кислородом. Другая их функция – транспортная: удалять из тканей углекислый газ. Если эритроциты в норме — человек чувствует себя вполне здоровым, а когда эта норма нарушается, диагностируется анемия и другие патологии.

Кровь плохо насыщается кислородом, что и приводит к болезненному состоянию: человек быстро устает, бледнеет кожа лица, становятся более хрупкими волосы, слоятся и ломаются ногти. И сердце по-своему реагирует на непорядок внутри: учащается сердцебиение, человек может слышать звон в ушах, у него мелькают мушки перед глазами, кружится голова.

Примерно у 30% пациентов периодически диагностируется дефицит железа, что приводит к серьезным биохимическим и иммунным нарушениям. Длительный дефицит железа и других необходимых веществ, приводит к анемии (малокровию). Наиболее часто анемия встречается у беременных, детей и стариков. Также эта патология говорите том, что в организме есть заболевания желудочно-кишечного тракта или уже развиваются опухолевые процессы.

Чтобы избавиться от железодефицитной анемии, прежде всего надо лечить основное заболевание, которое привело к анемическому синдрому, советуют другие эксперты, пытаясь уберечь пациентов от самолечения.

Надо обратить внимание и на свое питание: возможно, в нем не хватает продуктов с железосодержащим белком гемоглобином. Или, напротив, в меню много продуктов, угнетающих всасывание железа. Но при анемии любого происхождения очень эффективно натуральное универсальное средство — правильное питание. В таких случаях мы говорим об алиментарной недостаточности. Основные поставщики железа, входящего в молекулу гемоглобина: говядина, свиная печень, пивные дрожжи, какао, яйца, помидоры, яблоки, изюм, курага, чернослив, белые грибы. Кроме этого нельзя во время еды и в течение 1 часа после пить много воды, это приводит к разбавлению желудочного сока и плохому перевариванию пищи, особенно белковой.

А витамин С усиливает усвоение железа. Очень полезны овощи и фрукты красного, оранжевого, желтого, фиолетового цвета — в них содержатся красящие вещества антоцианы, повышающие уровень гемоглобина в крови. Поэтому и в соках, особенно свекольном и морковном, железо легко всасывается и усваивается. Для лучшего усвоения и всасывания природных биологически активных веществ и микроэлементов, в том числе и двухвалентного железа, можно использовать также морковный сок в сочетании с теплым молоком или топленым маслом.

А еще при анемии хорошо помогает чеснок, обычный наш чеснок. Но если человек по каким-то причинам, например из-за резкого запаха, не желает есть чеснок, он может принимать чесночную настойку. Кроме чеснока в этом смысле подойдет и настойка полыни майского сбора, которая тоже отличается большой силой. При использовании этих продуктов уже через 2 – 3 дня начинает улучшаться формула крови и стабилизируется общее состояние организма.

Но есть продукты и лекарства, препятствующие усвоению железа.

Что это за продукты?

— Даже хлеб из высококачественной муки и молочные продукты, содержащие большое количество фосфатов, угнетают всасывание железа. Существенно снижают усвоение железа также фосфорная кислота, соли кальция, фитин, танин, лекарства тетрациклин и альмагель. Уменьшается количество эритроцитов в крови и при дефиците витамина В12. Хотя в этом случае снижение гемоглобина менее выражено, надо обратить внимание на появившиеся специфические симптомы гиповитаминоза: шаткость походки, мурашки по телу, жжение в языке, понос и др.

Кстати, к анемии может привести и резкое снижение физических

нагрузок на организм. Поэтому при лечении железодефицитных состояний врачи особое внимание обращают на физические упражнения, ходьбу, плавание — все это обеспечивает интенсивный обмен веществ в организме.

Причины низкой концентрации железа в сыворотке крови не только кровопотери, врожденный дефицит железа, патологии желудочно-кишечного тракта, но еще беременность, роды у женщин, кормление детей грудью. Такие больные нуждаются прежде всего в заместительной терапии препаратами железа. Хотя дефицит железа можно восполнить, как уже было сказано, за счет продуктов питания с его высоким содержанием (мясо и мясные изделия, печень, яйца (желтки) и др.

Железо содержат также абрикосы, авокадо, ананасы, бобовые, виноград, гранат, гречка, земляника, инжир, картофель, крыжовник, лук, орехи (особенно фисташки), персики, петрушка, тыква, укроп, черника, чеснок, шиповник, яблоки. Полезны продукты, содержащие аскорбиновую кислоту (способствует усвоению железа), витамины группы В — апельсин, черноплодная рябина, баклажаны, белокочанная капуста, боярышник, дыня, кабачки, калина, клюква, лимон, облепиха и др.

А еще дефицит железа в организме можно восполнить за счет трав. Уже сейчас на загородных участках, на полях появились некоторые полезные в этом смысле растения. Впереди лето, их будет еще больше. Главное — не полениться наклониться, чтобы их сорвать. Фитотерапию надо проводить преимущественно фитосборами. Сборы составлять таким образом, чтобы воздействовать на желудочно-кишечный тракт (с целью улучшения его функционального состояния и повышения утилизации железа); влиять и на клеточный обмен (для усиления синтеза гемоглобина под действием витаминов и биологических стимуляторов), и на осложнения железодефицитной анемии, прежде всего обусловленные гипоксией тканей.

При отсутствии артериальной гипертензии можно использовать растения-иммуномодуляторы и адаптогены: женьшень, заманиху, аралию, родиолу розовую (золотой корень), солодку и др.

Эксклюзивные лекарственные сборы для лечения анемии от профессора Турищева

1. Трава зверобоя, листья земляники, корневище солодки, побеги черники, трава тысячелистника — поровну. Рецепт: 7 г смеси на 250 мл кипятка нагревать на водяной бане 10 мин, настаивать 2 часа в термосе. Процедить. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза вдень за 20 мин до еды.
2. Листья ежевики, листья смородины черной, трава череды, плоды шиповника, трава полыни, цветки калины — поровну. Рецепт; как в предыдущем сборе. Настаивать в термосе 3 часа. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана после еды 3 раза вдень.
3. Трава зверобоя, плоды шиповника, трава череды, корневище аира, цветки гречихи, цветки калины, побеги облепихи, трава первоцвета и яснотки — поровну. Рецепт; 8 г измельченной смеси на 400 мл кипятка нагревать на водяной бане 15 мин, настаивать в тепле 2 часа. Процедить. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Будьте здоровы!

А ТЕПЕРЬ – ВНИМАНИЕ! ЗАПОМНИТЕ ЭТИ ЦИФРЫ

Показатели эритроцитов в норме:

у женщин: на уровне 3,7-4,7;

у мужчин: 4-5,5;

Норма гемоглобина в крови (г/л):

у женщин: 120-140;

у мужчин: 140-160;

После первого года жизни показатели гемоглобина таковы (г/л):

до 2 лет: 110-135; до 6 лет: 110-140; до 12 лет: 110-145; до 15 лет: 115-150.

Анемия может быть легкой, средней и тяжелой (г/л):

легкая — содержание гемоглобина 90-120 – лечение не требуется, можно воспользоваться данными рекомендациями

средняя — в пределах 60-90 – требует лечения

тяжелая — гемоглобин ниже 60 г/л – требует лечения

СИМПТОМЫ АНЕМИИ: хроническая усталость; сонливость; вялость; слабость; пониженное артериальное давление; иногда холодная и влажная кожа; учащенный пульс; бледный оттенок кожи и слизистых. Если ничего не предпринимать, могут быть обмороки, заторможенность, замедленность действий.