العلاج الطبيعي لمرض فقر الدم

يعتبر مرض فقر الدم مشكلة شائعة لدى العديد من الناس ويعاني منها الأطفال والنساء، وخصوصاً الحامل، بنسبة أكبر من غيرهم.

وتبرز الطريقة الأساسية للوقاية وعلاج مرض فقر الدم من خلال النظام الغذائي المغذي والمفيد والمتنوع، الغني بالمعادن والفيتامينات والبروتين والحديد.

نقدم لك أهم الأطعمة التي تعمل على الوقاية من مرض فقر الدم وعلى القضاء عليه:

الليمون: يعتبر الليمون عنصر غني بالفيتامين C وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة وكما انه يعتبر علاج مثالي لمرض فقر الدم. ينصح بشرب كوب عصير الليمون يومياً بعد وجبة الغداء وبعد العشاء أيضاً.

الجنسنج البرازيلي: الجنسنج البرازيلي هو جذور نبات الجنسنج. يحتوي هذا العنصر على مواد صابونية وهو يقي من مرض فقر الدم ويعالجه. يمكن تناول جذور الجنسنج البرازيلي أو تناول هذا العلاج على شكل مكمل غذائي كبسولات أو أقراص متوفرة في الصيدليات.

حمض الفوليك: ينصح بتناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك (العدس، الخضروات الورقية، الفواكه الحمضية، الهليون، البروكولي…)، بما أنه يعمل على منع فقر الدم ويخفض الكوليسترول السيء في الدم.

التفاح: ينصح بشرب كوب من عصير التفاح الطازج مرتين في اليوم، في الصباح والمساء.

الفراولة: تعتبر فاكهة الفراولة مصدر غني بالمعادن والفيتامينات. يجب تناول الفراولة الطازجة يومياً.

الحلبة: تحتوي الحلبة على مركب الدايزوجنين لذلك هي مثالية لعدد من الأمراض ومن بينها فقر الدم. يمكن خلط ملعقة من بودرة الحلبة مع القليل من العسل وتناولها قبل ربع ساعة من وجبتي الغداء والعشاء.

خلطة الزعتر والنعناع وأزهار البابونج: يوضع مزيج من هذه المكونات في كوب ماء مغلي ثم تترك لحوالي 5 دقائق وتشرب هذه

الخلطة قبل وجبتي الغداء والعشاء.

الجرجير: يعتبر الجرجير علاج مثالي لفقرٍ الدم. يمكن تناول عصير الجرجير أو خضار الجرجير الطازجة يوميا .

الحلاوة الطحينية: تحتوي الحلاوة الطحينية على زيت السمسم والطحينية البيضاء وعرق الحلاوة المثاليين لفقر الدم. لا يجب الاكثار من تناول الحلاوة الطحينية لأنها غنية بالسعرات الحرارية وتزيد الوزن. لا ينصح لمرضى السكري بتناولها.