

# Anemi

Tips fra Trond

- Symptomer:

- Tretthet, svimmelhet ved brå bevegelser.
- Anemi som skyldes blodtap kan motvirkes ved hjelp av urter.-

Bitre urter bedrer opptaket av næringsstoffer. Enkelte urter slik som brennesle inneholder mye jern.

{joso}

- Innvortes:

Brennesle (*Urtica dioica*)

- Brennesle inneholder mye jern og andre mineraler som bedrer jernopptaket.
- Ta frisk saft eller te av brennesle i 4-6 uker. Gjenta i perioder etter behov.
- Eksempler på ferdige blandinger er. Schoenenberger eller Salus Brenneslesaft, eller økologisk te fra Helios eller Salus.

- Innvortes:

Gulsøte (*Gentiana lutea*)

- Ta 2-5 dråper tinktur sammen med vann 30 minutter før måltid.
- Bestilles på apotek.

{/joso}