



## *Les Herbes en Folie*

### **École d'herboristerie par correspondance**

1774, rue de l'Alliance  
Québec (QC) G3E 1S1  
Canada  
Tel:(418) 845-9125

[jbak@lesherbesenfolie.qc.ca](mailto:jbak@lesherbesenfolie.qc.ca)  
[www.lesherbesenfolie.qc.ca](http://www.lesherbesenfolie.qc.ca)

## **L'Anémie**

Je souffre personnellement de façon périodique d'anémie ferriprive et ce, depuis que je suis toute petite. J'ai de la difficulté à bien assimiler les minéraux et mes menstruations sont abondantes. Il peut y avoir d'autres raisons qui expliquent qu'une personne fait de l'anémie ferriprive: perte de sang chronique d'origine digestive, utérine ou hémorroïdale, carence alimentaire en fer, parasites intestinaux, etc. Ainsi, la carence en fer est due à un apport trop faible, à une mauvaise absorption ou à des pertes excessives. Mais, il peut y avoir une raison beaucoup plus profonde: un manque de joie de vivre ou un manque d'entrain. À ce moment-là, il est important pour cette personne de trouver une activité, une occupation ou un travail qui la valorisera et lui apportera de la joie et l'amour de la vie.

### **Herbes bénéfiques**

Il faut prendre des plantes qui sont une bonne source de fer et qui vont favoriser l'assimilation du fer par l'organisme. Au choix:

#### ***L'ortie***

Elle est une spécialité de l'assimilation du fer. Elle a une haute teneur en fer et en autres minéraux et vitamines. Elle nourrit le sang. Très utile lorsqu'une femme a des menstruations abondantes ou lorsqu'il y a une perte de sang quelconque (ulcères gastro-duodénaux, hémorroïdes, saignement entre les menstruations, etc.) par sa propriété hémostatique.

#### ***Contre-indications***

Les personnes sous traitement avec des anticoagulants. Peut interférer avec des thérapies pour le diabète, l'hypertension ou l'hypotension.



### *Le fenugrec*

Il est riche en fer. Il alimente le sang, le repeuple en globules rouges. Tonique, fortifiant.

#### *Contre-indications*

Les personnes qui souffrent d'un diabète insulino-dépendant, les femmes enceintes, les femmes ayant des antécédents de cancer du sein. Peut interférer avec des thérapies hormonales, augmente l'effet des médicaments anticoagulants et des inhibiteurs de MAO.

### *La patience crépue*

Riche en fer, elle maintient un taux de globules rouges élevé.

#### *Contre-indications*

Elle est déconseillée aux personnes qui souffrent de rhumatismes, d'hypersidérémie (trop de fer dans le sang - mais, vous n'auriez pas à prendre de cette plante pour de l'anémie!!!), d'ostéoporose et de pierres aux reins.

### *Le framboisier*

Riche en fer. Elle contient beaucoup de minéraux et de vitamines. Elle soutient l'organisme. Elle est très utile aux femmes qui ont des menstruations abondantes ou qui ont des pertes sanguines entre les menstruations. Tonique hormonal et tonique utérin.

### *Contre-indications*

Incompatible avec la théobromine ou toute médication en contenant.



### Alimentation

Il faut naturellement que vous consommiez des aliments riches en fer. Attention à la consommation de thé et de café: ils réduisent l'absorption du fer.

#### **Aliments d'origine animale (meilleure source)**

- Foie (agneau, veau, bœuf, poulet)
  - Boudin
  - Palourdes
  - Huîtres
- Tranche de bœuf
- Bœuf haché maigre

- Crevettes
- Pétoncles
- Sardines

### **Aliments d'origine végétale (meilleure source)**

- Fèves de Lima, fèves blanches, fèves rouges, lentilles, pois cassés
  - Graines de sésame, graines de tournesol, amandes
    - Épinards cuits
    - Asperges
    - Raisins secs
    - Aluges hijiki
    - Mélasse verte
  - Jus de pruneaux

### **Suppléments**

- Bactéries lactiques: favorise la croissance de la flore intestinale qui aide à absorber les nutriments.
- La chlorophylle: stimule l'hématopoïèse (formation des cellules du sang dans la moelle rouge des os et dans le tissu lymphoïde).
- Manganèse-cuivre-cobalt en oligo-éléments: ces oligo-éléments augmentent rapidement l'apport en fer.
- Vitamine C: renforce l'assimilation du fer.
- Vitamines B: a une synergie avec le fer.
- La compagnie Flora fait une excellente formule pour aider à prévenir la carence en fer dans une base de plantes et de fruits.