

Bloedarmoede

Klachten: bleekheid, moeheid, duizeligheid, hoofdpijn, pijn of beklemmend gevoel achter borstbeen, hartkloppingen, kloven mondhoeken, gladde tong, geen eetlust.

Ijzeropname bevorderend: Vitamine C, dit zit veel in citrusvruchten zoals sinaasappelsap, in tomatensap, rode- en zwarte bessensap. Verder in kiwi, aardbeien, (rode)paprika, radijs en rauwkostsalade.

Ijzeropname remmend: Koffie en thee, dit dus **niet** tijdens of vlak na de maaltijd nemen, maar een van hierboven genoemde voedingsmiddelen.

Ijzerrijk voedsel: Groene groente, peulvruchten, volkorenbrood, roggebrood, ontbijtkoek, appelstroop, keukenstroop, havermout, augurken, noten, gedroogde vijgen en abrikozen, mosselen, vlees.

Medicijnen:

- Floradix kruidenelixer
- Homeopatische middelen:
 - Ferrum Pentarkan
 - Ferrum phosphoricum D6 tabletten
(bij lusteloosheid, bleekheid en zwakte)