



**CHRONIQUE  
HERBORISTE**

## L'anémie, ennemie du bien-être

Sylvie Demers  
Naturopathe-herboriste

Vous êtes pâle, toujours fatigué, vous avez de la difficulté à vous concentrer, les mains et les pieds froids, vous souffrez d'étourdissements, de maux de tête fréquents, vos ongles sont cassants, vos oreilles bourdonnent et vous tombez souvent malade? Vous souffrez peut-être d'anémie due à une carence en fer.

Une alimentation riche en fer, acide folique, protéines, vitamines E et B12, et quelques plantes vous aideront à améliorer votre condition. La vitamine C étant nécessaire pour absorber le fer, mangez beaucoup de fruits et légumes.

**Tofu** : 100 g de tofu contiennent 5 mg de fer. Mettez-en souvent au menu, dans vos soupes, ragoûts, sandwichs et salades, qu'il soit mariné, grillé ou en burgers.

**Grains entiers, légumineuses, noix** : sources végétariennes de fer et d'acide folique. Incluez-les dans votre alimentation quotidienne.

**Betterave et pomme** : la première contient de l'acide folique et du potassium et la seconde est riche en fer et autres antioxydants. Mélangez 250 ml (1 tasse) chacun de jus de pomme et de jus de betterave, ajoutez 10 ml (2 c. à thé) de miel. Boire deux fois par jour.

**Dattes** : riches en vitamine C, fer, calcium, manganèse, magnésium et cuivre qui participe à la production de globules rouges. Faites tremper deux dattes dans 250 ml (1 tasse) de boisson de soya toute la nuit. Le lendemain matin, mangez les dattes et buvez la boisson sur un estomac vide.

**Épinards** : riches en vitamines A, B9, E et C, fer, calcium, bêta-carotène et fibres.

Pour diminuer le taux d'acide oxalique, qui interfère avec l'absorption du fer par l'organisme, les consommer de préférence cuits.

**Ortie** : riche en fer, vitamine C et chlorophylle dont la composition est proche de celle de l'hémoglobine du sang. Buvez une infusion tous les matins pendant au moins 4 semaines. Faites infuser 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles fraîches (ou 15 ml/1 c. à soupe de feuilles séchées) dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante pendant 15 minutes. Filtrez.

**Pissenlit et racine de bardane** : augmentent la capacité du corps à absorber le fer provenant des aliments. Buvez-les en infusion ou incorporez-les dans des plats cuisinés.

**Persil** : très riche en fer, vitamine C et acide folique. Mangez-en souvent.

**Soupe d'herbes**  
4 grosses pommes de terre  
250 ml de feuilles d'ortie fraîches (ou 125 ml de feuilles séchées)  
125 ml de feuilles de pissenlit fraîches (ou 60 ml de feuilles séchées)  
1 bouquet de persil haché  
Quelques brins de cerfeuil hachés  
1 bouquet de ciboulette  
Sel et poivre, au goût

Préparation : Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Mettez-les dans 10 tasses (2,5 L) d'eau froide. Amenez à ébullition, ajoutez l'ortie, le pissenlit, le persil et le cerfeuil. Salez et poivrez. Faites bouillir 20 minutes, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Passez au mixeur. Versez dans une soupière. Ajoutez la ciboulette finement hachée, couvrez et laissez infuser 5 minutes. Servir avec du pain et un bon fromage. (6 portions)

**Conseil** :  
Exposez votre corps à la lumière du soleil pendant au moins 10 minutes chaque jour.

