



### Nahrungsmittel für die Blutbildung

Das meiste mit der Nahrung aufgenommene Eisen besteht aus eisenhaltigen Salzen, ( nicht hämoglobingebunden ) die in Obst, Gemüse und Eiern vorkommen. Leider wird diese Form des Eisens im Darm schlechter aufgenommen als das in Fleisch und Fisch enthaltene hämoglobingebundene Mineral.

Experimente belegen, dass Vitamin C die Absorption von nicht hämoglobingebundenem Eisen im Darm verdoppeln oder verdreifachen kann. Blutarmut wird meist durch einen Mangel an Eisen, Folsäure und Vitamin B12, die der Körper zur Produktion der roten Blutkörperchen braucht, hervorgerufen. Die Verwendung von Zitrone zusammen mit eisenhaltigen pflanzlichen Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchten ( Bohnen, Linsen, Sojabohne) grünen Blattgemüsen(Spinat, Lauch) oder Getreide ( Weizen, Reis) erhöht die Aufnahme dieses wichtigem Mineralstoffes beträchtlich.

25mg Vitamin C, also eine halbe Zitrone



wird pro Mahlzeit empfohlen zu sich zu führen.

Anämie bedeutet Blutarmut und ist ein Mangel an roten Blutkörperchen(Erythrozyten). Diese Zellen verleihen dem Blut die rote Farbe und transportieren den Sauerstoff zu allen Körperzellen.

### Empfehlungen vermehrt zu konsumieren:

Hülsenfrüchte  
Obst  
Kresse  
Rote Rübe  
Spinat  
Avocado  
Spirulina  
Melasse  
Folsäure



Grünes Blattgemüse Luzerne  
Pistazie  
Weintraube  
Passionsfrucht  
Zitrone  
Sonnenblumenkerne  
Aprikose  
Soja  
Eisen

**Vitamine B, C, E und B12**

### Reduzieren oder vermeiden.

Schwarztee

Alkohol

Weizenkleie

Milch

Ausarbeitung ( Heilkräfte der Nahrung Top Life Leben und Gesundheit)