

Infusiones para la anemia

Publicado el: 13-04-2023

¿Tienes anemia? ¿No sabes cómo lidiar con ella? Existen infusiones y una serie de recomendaciones que te permitirán recuperar los niveles normales de hierro.

La anemia es un problema que afecta a muchas personas. Aunque hay diferentes razones por las que puede aparecer, la más frecuente es la que tiene que ver con la malabsorción del hierro. Pero, ¿sabías que existen infusiones para la anemia?

Las infusiones tienen distintos beneficios. Nos ayudan a calmar los dolores de estómago o mejoran nuestra digestión. No obstante, también nos pueden ayudar a asimilar mejor el hierro. Por eso, a lo largo de este artículo descubriremos algunas de las mejores infusiones para esta indicación.

4 infusiones para la anemia

Según este estudio realizado por la Universidad de Chile, **algunas infusiones funcionan mejor que otras porque contienen una menor cantidad de ácido tánico** (ácido que impide una buena absorción del hierro).

Los especialistas recomiendan tomar estas infusiones, como mínimo, una hora después de las comidas para que el cuerpo pueda absorber, sin problemas, el hierro procedente de los alimentos. Consumir una al día es suficiente.

1. Infusión de hinojo

El hinojo es una planta medicinal con un alto contenido en polifenoles y propiedades antioxidantes.

Una de las primeras infusiones para la anemia es la infusión de hinojo. Su nombre científico es *Foeniculum vulgare* y, aunque vamos a hablar de su consumo en forma de infusión, **también se puede incluir como alimento en diferentes comidas.**

Para elaborar la infusión necesitaremos:

- Utilizar unos 30 gramos de hojas de hinojo.
- Añadir 1 litro de agua.
- Preparar como una infusión normal.

Los bulbos de hinojo podemos aprovecharlos para añadirlos a muchos de nuestros platos y disfrutar de deliciosas comidas ricas en hierro.

2. Infusión de menta

La menta o *Mentha* es una infusión muy utilizada que la gran mayoría de las personas tienen en su cocina. Es ideal para acelerar las digestiones y reducir la pesadez provocada por el consumo de comidas copiosas, según afirma esta investigación llevada a cabo por la Universidad Urmia (Irán). Sin embargo, también nos ayuda si sufrimos anemia.

Entre las propiedades de la menta se encuentra la de ser una rica fuente de hierro. Por este motivo, es positivo consumirla, como mínimo, una hora después de comer. La podemos tomar hasta dos veces al día y es mejor comprar las hojas de menta para preparar una infusión casera.

3. Infusión de canela

Otra de las infusiones para la anemia es la que se elabora con canela o *Cinnamomum verum*. Esta especia que se utiliza en diferentes comidas y postres, también puede consumirse en forma de infusión si seguimos los siguientes pasos:

- Necesitaremos 2 palos de canela en rama y 1 taza de agua.
- Ponemos el agua a hervir.
- Cuando alcance el punto de ebullición, añadimos la canela.
- Dejamos hervir unos minutos y, después, apagamos el fuego.

4. Infusión de romero

La infusión de romero, *Rosmarinus officinalis*, es también muy rica en hierro. Pero, además, tiene diferentes propiedades que la convierten en una excelente aliada para hacer frente a los gases y a las molestias estomacales, tal y como asegura este estudio realizado por la Universidade Estadual Paulista (Brasil).

La infusión de romero no solo ayuda a expulsar los gases sino que es una fuente rica de hierro.

Se prepara como una infusión normal, aunque **es preferible comprar las hojas de romero, en lugar de las bolsitas de té ya preparadas.** La primera opción es mucho más natural y efectiva.

Consejos para la anemia

Además de todas las infusiones para la anemia que acabamos de descubrir, **es conveniente incluir en la dieta alimentos ricos en hierro.** Según este estudio realizado por el Policlínico Docente Ramón López Peña (Cuba), algunos alimentos ricos en este mineral son:

- Carnes, aves y pescados.
- Cereales integrales y legumbres.
- Raíces y tubérculos.

Incluir un vaso de vino blanco durante la comida, también puede ayudar a elevar la absorción del hierro presente tanto en cereales como en alimentos vegetales. Sin embargo, no es recomendable exceder la cantidad recomendada de un vaso.

Ahora que ya sabemos las infusiones que nos pueden ayudar a luchar contra la anemia, es fundamental que recordemos que **nunca debemos consumirlas justo después de las comidas**. Así, evitaremos que limiten la absorción del hierro de los alimentos.