



## Comment Baisser Naturellement le Taux de Fer avec les Plantes

Un excès de fer dans le corps, aussi connu sous le nom d'hémochromatose, peut entraîner divers problèmes de santé, notamment des douleurs articulaires, de la fatigue et des dommages aux organes. Utiliser des remèdes naturels à base de plantes peut aider à réduire les niveaux de fer de manière douce et efficace.

### Les Plantes pour Réduire le Taux de Fer

#### **Le Thé Vert (*Camellia sinensis*) : Inhibiteur d'Absorption du Fer**

Le thé vert est riche en tanins, qui peuvent inhiber l'absorption du fer non hémique (d'origine végétale) dans l'intestin. Boire du thé vert après les repas peut aider à réduire la quantité de fer absorbée par le corps, contribuant ainsi à la gestion des niveaux de fer.

#### **Le Curcuma (*Curcuma longa*) : Chélateur de Fer Naturel**

Le curcuma contient de la curcumine, un composé qui peut aider à réduire les niveaux de fer en se liant au fer libre dans le corps et en facilitant son élimination. Intégrer du curcuma dans votre alimentation ou prendre des suppléments de curcuma peut être bénéfique pour abaisser le taux de fer.

#### **Le Chardon-Marie (*Silybum marianum*) : Protecteur Hépatique**

Le chardon-Marie soutient la fonction hépatique et aide à la détoxification, ce qui peut être utile pour les personnes souffrant d'un excès de fer. La silymarine, le principal composé actif, aide à protéger le foie et à améliorer son efficacité à traiter et éliminer l'excès de fer.

### Autres Méthodes Naturelles pour Réduire le Taux de Fer

#### **Éviter les Aliments Riches en Fer :**

Limiter la consommation d'aliments riches en fer, comme la viande rouge, le foie et les légumes verts à feuilles, peut aider à réduire les niveaux de fer dans le corps. Optez pour des aliments moins riches en fer et complétez avec une alimentation équilibrée.

#### **Consommer du Calcium :**

Le calcium peut interférer avec l'absorption du fer. Prendre des suppléments de calcium ou consommer des produits laitiers avec les repas peut aider à réduire l'absorption du fer.

#### **Donner du Sang :**

Le don de sang régulier est une méthode efficace pour réduire l'excès de fer dans le corps. Cela permet d'éliminer une quantité significative de fer à chaque don, contribuant à maintenir des niveaux de fer sains.



En utilisant ces plantes et méthodes naturelles, vous pouvez gérer et réduire efficacement vos niveaux de fer. Pour des conseils personnalisés, consultez un professionnel de santé ou un naturopathe.

<https://www.herboristeriedudocteursammut.com/etiquette-produit/baisser-le-taux-de-fer/#:~:text=Int%C3%A9grer%20du%20curcuma%20dans%20votre,abaisser%20le%20taux%20de%20fer.&text=Le%20chardon%20Marie%20soutient%20la,d'un%20exc%C3%A8s%20de%20fer.>