



Finalmente Internet veloce - grazie a skyDSL
I satelliti aiutano nelle previsioni meteo, ma con i satelliti della skyDSL anche voi navigherete velocemente in Internet. A partire da 19,90 € in tutta Italia!
[Vedi](#)

COME DEPURARSI DAI METALLI PESANTI: 10 ALIMENTI E RIMEDI NATURALI

Settembre 17, 2013 Scritto da Marta Albè



I **metalli pesanti** possono causare allergie, intolleranze e intossicazioni. Possono avere effetti cancerogeni e interferire con i nostri geni. Pensiamo, ad esempio, all'ampia diffusione dell'allergia al **nicel**, uno dei metalli pesanti più diffusi, tra i quali troviamo, tra gli altri, anche **arsenico**, cadmio, piombo, **mercurio**, cromo, **alluminio** e cobalto.

Empire odontoiatria

Cure Dentali in Ungheria, 1/3 Prezzi 60 km
da Vienna Gratis Hotel-Transf



✕ I **metalli pesanti** entrano a contatto con il nostro organismo soprattutto attraverso i **cibi che ingeriamo** e l'**aria inquinata che respiriamo**.

Ecco alcuni consigli per iniziare a **depurarsi dai metalli pesanti** e per ridurre l'esposizione alle tossine.

1) Zeolite

La **Zeolite** è un **minerale** di origine vulcanica. E' considerata un vero e proprio spazzino dell'organismo. La sua struttura microporosa permette l'assorbimento dei metalli pesanti e delle sostanze dannose che circolano nel nostro corpo. Viene spesso utilizzata negli **apparecchi ionizzatori e alcalinizzatori** per purificare l'acqua

di casa. Per una vera e propria disintossicazione dai metalli pesanti, si consiglia di assumere **1 cucchiaino di zeolite** in polvere 30 minuti prima dei pasti principali.

Leggi anche: [Zeolite: il minerale che assorbe i metalli e contrasta i radicali liberi](#)

2) Clorella

L'**alga clorella** è una microalga unicellulare che vive nelle acque dolci. La sua assunzione come rimedio naturale favorisce l'eliminazione dei metalli pesanti e l'espulsione delle scorie da parte dell'organismo. E' in grado di ridurre le reazioni allergiche e gli stati infiammatori dovuti all'accumulo di metalli pesanti nel nostro corpo. Può essere acquistata in erboristeria sotto forma di **integratore naturale** alimentare in capsule.

3) Coriandolo

Il coriandolo, conosciuto anche come **prezzemolo orientale** o cinese, **svolge** un'interessante **azione chelante** nei confronti dei metalli pesanti. E' particolarmente utile per la rimozione del **mercurio** che può essere presente negli spazi tra le cellule e nel nucleo cellulare. L'accumulo di mercurio può causare danni al Dna. E' efficace anche contro cadmio, piombo e alluminio presenti nelle ossa o nel sistema nervoso. Si consiglia di assumere il coriandolo accompagnato dalla **clorella**, in modo che le tossine non vengano riassorbite.

4) Curcuma

La curcuma è una **spezia** di origine orientale molto preziosa e ricca di proprietà benefiche. Tra di esse troviamo la capacità di purificare l'organismo dalle tossine, dai metalli pesanti e dagli agenti inquinanti. Purifica il sangue, **facilita** la digestione e la depurazione dell'organismo. Le proprietà della curcuma, come comprovato da recenti ricerche scientifiche, vengono attivate in abbinamento al **pepe nero**. Non dimenticate, dunque, di aggiungere ai vostri piatti un pizzico di entrambe le spezie. Per l'impiego della curcuma a scopo curativo, come integratore, è bene rivolgersi ad un erborista. Per potenziare gli effetti benefici della curcuma, si consiglia, infine, di abbinarla allo **zenzero**.

Leggi anche: [Curcuma: le straordinarie proprietà curative](#)

5) Aglio

L'aglio non è un semplice alimento, ma un vero e proprio **medicinale naturale**. E' conosciuto e **utilizzato** fin dall'antichità come rimedio naturale per purificare il sangue e migliorare la circolazione. E' in grado di respingere le tossine dal corpo per via del suo contenuto di **zolfo**. L'abbondante presenza di selenio bioattivo nell'aglio lo rende efficace per proteggerci dalla tossicità del **mercurio**. Lo zolfo, invece, contribuisce ad ossidare metalli pesanti come cadmio e piombo, rendendoli solubili in acqua.

LEGGI anche: [Aglio: le proprietà e i mille utilizzi](#)

6) Acqua e limone

Per ottenere acqua pura, libera dai metalli pesanti e alcalina, è possibile rivolgersi ad alcuni **strumenti** adatti a renderla alcalina e a depurarla dalle sostanze indesiderate. Bere **acqua e limone** la mattina presto **permette** di compiere una **profonda pulizia** del nostro organismo, favorendo l'eliminazione delle tossine e dei metalli pesanti. Questo rimedio naturale rafforza il sistema immunitario e regola il metabolismo.

Leggi anche: [Acqua e limone: 10 benefici per la salute](#)

7) Frutta e verdura bio

La frutta e la verdura coltivate industrialmente e con l'utilizzo di **pesticidi** e di fertilizzanti chimici possono rappresentare una delle **fonti di metalli pesanti** provenienti dalla nostra alimentazione. Scegliere frutta e verdura biologica, o comunque coltivata in modo naturale, permette di limitare la nostra esposizione ai metalli pesanti contenuti nei fitofarmaci. Il consumo stesso di frutta e verdura, ricca d'acqua, favorisce l'espulsione da parte dell'organismo dei metalli pesanti. I maggiori vantaggi, soprattutto dal punto di vista dell'eliminazione delle tossine da parte dell'intestino, si otterrebbero consumando frutta e verdura **cruda e biologica**.

Leggi anche: [10 rimedi naturali per disintossicare l'organismo](#)

8) Bentonite

La bentonite è una particolare forma di **argilla** conosciuta da secoli per le numerose **proprietà curative**. Viene impiegata da

secoli sia come **integratore alimentare** che per il trattamento delle malattie. E' ritenuta utile per assorbire virus e tossine. E' considerata un vero e proprio **chelante naturale**, efficace per rimuovere i metalli pesanti accumulati nell'organismo. La bentonite, che contiene ioni negativi, sarebbe in grado di attirare le tossine, cariche positivamente. Per una cura disintossicante e chelante a base di bentonite, è bene rivolgersi ad un esperto.

9) Psyllium

Lo psillio, **conosciuto anche** come Plantago ovata o **Plantago psyllium**, è uno dei rimedi naturali più noti contro la **stitichezza**. L'accumulo di tossine e di metalli pesanti può essere dovuto ad un cattivo funzionamento dell'**intestino**. Per favorire la rimozione e l'espulsione delle sostanze indesiderate, è possibile assumere lo psillio sotto forma di integratore naturale o di decotto. Per una cura a base di psillio, personalizzata in base alla propria condizione di salute, è bene rivolgersi ad un erborista.

LEGGI anche: [Intestino irregolare? Provatelo con lo psillio](#)

10) Omega-3

L'assunzione di integratori e di alimenti ricchi di omega-3 è **considerata** utile per aiutare il nostro organismo a **depurarsi dai metalli pesanti**. E' però necessario porre particolare attenzione alle fonti da cui gli omega-3 provengono. Le tipologie di **pesce** più ricche di omega-3 possono presentare un elevato contenuto di metalli pesanti. Pensiamo, ad esempio, al salmone. E' però possibile reperire in commercio integratori a base di acidi grassi essenziali di **origine vegetale**. Le sostanze necessarie al nostro organismo per la formazione degli omega-3 sono inoltre presenti nei semi di lino, nelle noci e nell'**olio di lino**.

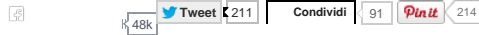
Leggi anche: **Non solo pesce: le 5 fonti vegetali di Omega 3**

Marta Albè

LEGGI anche:

Come ridurre nel nostro piccolo l'esposizione ai metalli pesanti

10 rimedi naturali per disintossicare l'organismo



Prestiti a Pensionati

Fino a €80.000 - Convenzione Inps. Preventivo Online Senza Impegno!



IN EVIDENZA



Mal di schiena ed emozioni: come e perché le tensioni mentali influisc...

SALUTE & BENESSERE



Biglietti fai-da-te: come creare le scatole dei fiammiferi a sorpresa

ECO FAI-DA-TE



10 frasi e insegnamenti sulla pace del Mahatma Gandhi

COSTUME & SOCIETÀ



Roma come Amsterdam. Biciplan, il sogno di una città a misura di bici

BICI

DAI BLOG



Solidarietà agli attivisti condannati per aver salvato i beagle di Gre...

ROBERTA RAGNI



Ispirazione africana: ecco le case nigeriane a prova di calamità fatt...

SPIRALI DI LUNA



Io non rischio: cosa fare in caso di terremoto (e altri rischi ambient...

VIVIGREEN



Fagioli dall'occhio: proprietà, benefici e come prepararli

NATUROMANIA

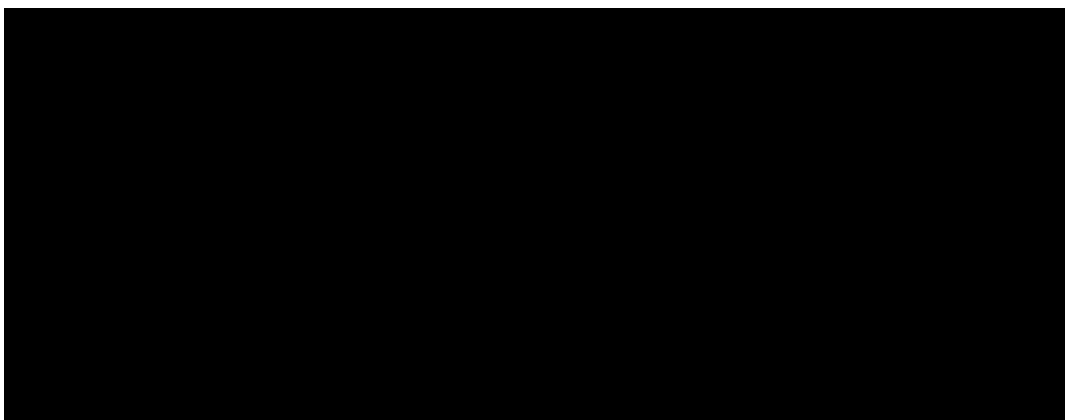
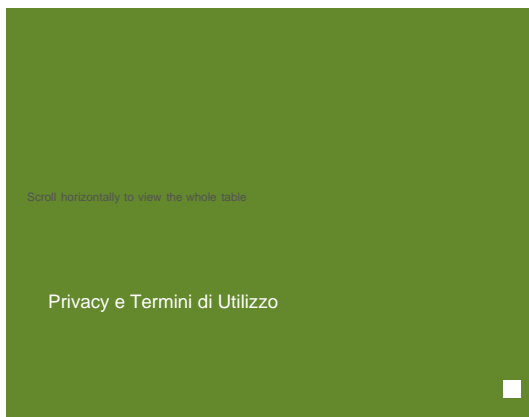
Abbonati GRATIS alle Newsletter di greenMe.it!

Scroll horizontally to view the whole table

Verde quotidiano

Newsletter settimanale





9 Commenti www.greenme.it

Entra ▾

Consiglia Condividi

Ordina dal migliore ▾



Partecipa alla discussione...



Tiziano · 2 anni fa



Buongiorno, non risultano lavori scientifici che suffraghino il fatto da lei segnalato, ovvero che la Zeolite favorisca la coagulazione del sangue. La Zeolite, non entrando in circolo, non interagisce in alcun modo con i parametri ematici.[quote name="Luigi"]La zeolite ha anche l'effetto di favorire la coagulazione del sangue.... non potete "consigliare" di prenderne un cucchiaino come se fosse la cura per tutti i mali senza spiegare i possibili effetti collaterali specialmente a chi ha già in essere certe patologie legate al sangue.[/quote]

5 · Rispondi · Condividi ▾



AloeWorldGroup · un anno fa

Tra questi come mai non hanno inserito l'Aloe Vera? Che è un detossinante è un purificante per eccellenza? Però fate attenzione non quello che trovate in commercio nei negozi, perché è tutta acqua e altre sostanze additivi. Ma quello puro al 99,5%.

5   • Rispondi • Condividi ›



Nino > AloeWorldGroup • 8 mesi fa



Perchè più che essere detossinante è squattrinante

  • Rispondi • Condividi ›



Romina • 2 anni fa



Non è stata citata l'argilla verde ventilata da assumere per uso interno che oltre ad essere remineralizzante va a chelare i metalli pesanti

2   • Rispondi • Condividi ›



silvia • 2 anni fa


volevo aggiungere che un altro modo per aiutare il nostro organismo a eliminare i metalli pesanti è l'assunzione di argilla le modalità di assunzione le chiedete al farmacista o all'erborista .Anch'essa ha proprietà assorbenti

1   • Rispondi • Condividi ›



Cristina • 8 mesi fa

Buongiorno, sono farmacista. Nella lista mi manca Aglio orsino come pianta disintossicante. E vorrei segnalare che Dr. Klinghardt, esperta al livello mondiale sul tema disintossicazione dei metalli pesanti, consiglia Coriandolo solo alla fine della disintossicazione! All'inizio consiglia soprattutto Aglio orsino e Chlorella. Maggiori Informazioni si trovano soprattutto in inglese e tedesco, ma qualcosa anche in italiano

  • Rispondi • Condividi ›



andrea katrin orbolato • 8 mesi fa

al punto 10 non avete menzionato l'olio di canapa che è il miglior olio vegetale in quanto ha il giusto rapporto di omega 3 e omega6

  • Rispondi • Condividi ›



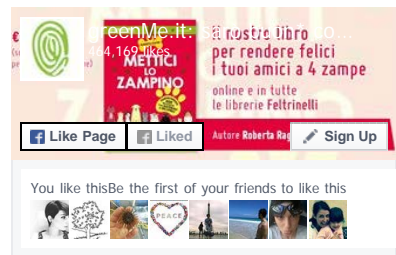
Luigi • 2 anni fa

CERCA

SOCIAL

 greenMe.it: sarò buon* con la Terra

[@greenMe_](#) [▶](#) [999+](#)



greenMe.it: il nostro libro... per rendere felici i tuoi amici a 4 zampe online e in tutte le librerie Feltrinelli

4,169 Likes

[Like Page](#) [Liked](#) [Sign Up](#) Autore Roberta Rai

You like this Be the first of your friends to like this

SPAZI VERDI - TUTTI I BLOG

 Animal Instinct  C'era una volta..

 Clorofilla  Controcorrente



CRESCIta Sostenibile Decrescita Felice Dolce senza
Zucchero Ecologia del fai da te
EnergiaAlternativa EthicMe
Feng Shui Gemme della Terra
Giro del mondo
Gola Salute e Felicità Green Design Green Wall
Guarire con i colori
Il Bioamatore
Il Goloso Mangiar Sano
Il pensiero nelle mani Io Gioco all'Arte La Scuola Felice
Madre Naturale Natur..Animali Naturomania
Passeggero Leggero Radici
Rivoluzioni Verdi Sentieri armoniosi
Smart City Spirali di Luna The Yoga Post Universo
Green ViviGreen





[Chi siamo](#)
[la Redazione](#)
[Mktg & Pubblicità](#)
[Contatti](#)
[Invio Comunicati e/o Eventi](#)
[Collabora](#)
[Termini e Condizioni](#)
[Privacy Policy](#)
[Sitemap](#)

[wellMe.it](#)
[NextMe](#)
[GreenBiz.it](#)
[greenMe.com.br](#)

Copyright © 2015 greenMe.it. Tutti i diritti riservati.
Joomla! è un software libero rilasciato sotto licenza GNU/GPL.