

Come depurarsi dai metalli pesanti: 10 alimenti e rimedi naturali

- Pubblicato: 17 Settembre 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 **nichel**, uno dei metalli pesanti più diffusi, tra i quali troviamo, tra gli altri, anche **arsenico**, cadmio, piombo, **mercurio**, cromo, **alluminio** e cobalto.

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. È 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 acqua dolci. La sua assunzione come rimedio naturale favorisce l'eliminazione dei metalli pesanti e l'espulsione delle scorie da parte

dell'organismo. È 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. È 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. È 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**. È conosciuto e utilizzato fin dall'antichità come rimedio naturale per purificare il sangue e migliorare la circolazione. È 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. È ritenuta utile per assorbire virus e tossine. È 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? Provate 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**. È 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. È 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