

# Come eliminare i metalli pesanti dall'organismo

Sapevate che l'aglio, oltre ad aiutarci a migliorare la circolazione, possiede proprietà depurative? Quando lo consumiamo, i suoi componenti ci aiutano ad eliminare le tossine.

Avrete di sicuro sentito parlare spesso degli effetti dannosi dei metalli nel nostro organismo, ma sapete che cosa sono? Come potete capire se li avete? Come entrano nel corpo? Perché sono così pericolosi? E soprattutto come potete prevenirli?

In questo articolo vogliamo cercare di dare risposta a queste domande, in modo che possiate **prevenire e trattare in modo naturale i diversi problemi di salute che possono causare i metalli pesanti nel corpo**. Potrete farlo con l'aiuto di alimenti e integratori naturali come l'alga chlorella, il [coriandolo](#), l'aglio o il magnesio.

## Che cosa sono i metalli pesanti?

I metalli pesanti sono elementi chimici che, in misura maggiore o minore, sono parte della struttura di tutto ciò che ci circonda: dal terriccio del suolo al nostro organismo, **il rame, il ferro, il cobalto, il manganese, lo zinco, l'alluminio, il piombo, l'arsenico, ecc.** sono sempre presenti. Il problema si pone quando questi si accumulano nel nostro corpo in quantità eccessive, causando un **progressivo avvelenamento**. Lo stesso avviene anche nell'ambiente visto che, una volta dispersi, questi metalli ci mettono diversi secoli a scomparire.

## Che cosa causano nel nostro organismo?

I metalli pesanti sono molto difficili da eliminare dal corpo, e per questo si accumulano con il passare del tempo a causa della nostra esposizione ad essi. Sin dall'antichità, i medici dell'antica Grecia e antica Roma avevano documentato i sintomi delle persone esposte a queste sostanze. Alcune delle loro conseguenze per la nostra salute sono le seguenti:

- cancro
- [malattie dei reni](#)
- malattie del fegato
- ritardo nello sviluppo
- autismo
- malattie autoimmuni
- malattie articolari
- alterazioni del sistema nervoso
- malattie neurodegenerative come il Parkinson o l'[Alzheimer](#)
- disturbi endocrini
- anomalie durante la gravidanza
- [allergie](#)

Come potete vedere, le conseguenze sono abbastanza gravi ed è chiara l'importanza del realizzare una pulizia dai metalli pesanti.

## Come entrano nel nostro corpo?

Intorno a noi, i metalli pesanti sono presenti in molteplici forme. Ecco alcune delle più comuni:

- Tubature di piombo
- Pesce azzurro di grandi dimensioni, come il salmone, il tonno o il pesce spada
- Termometri di mercurio (quando si rompono)
- Lampadine a basso consumo (quando si rompono)
- Utensili della cucina di alluminio o altri metalli pesanti
- Vaccini
- Pesticidi
- [Prodotti di igiene e cosmetici](#)
- Combustione della benzina
- [Tabacco](#)
- Additivi alimentari
- Medicine
- Acqua proveniente da mine e industrie o altre acque non trattate
- Amalgama dentale di mercurio

## Come si possono eliminare?

Il trattamento naturale per eliminare i metalli pesanti è basato sui seguenti integratori naturali, che hanno proprietà chelanti; questo significa che **si uniscono ai metalli pesanti e li trascinano fuori dal nostro organismo**. Inoltre hanno il vantaggio di non avere effetti collaterali, a differenza dei farmaci.

- **Alga chlorella:** quest'alga ha un potentissimo effetto disintossicante da qualsiasi tipo di sostanza pericolosa, non solo i metalli, grazie soprattutto al suo alto contenuto di clorofilla. Rappresenta l'ingrediente principale di questo trattamento.
- **Coriandolo:** quest'erba è spesso usata come condimento; oltre alle sue proprietà come chelante, contiene anche una grande quantità di vitamine, in particolare le vitamine A e K, e in misura minore le vitamine B, C ed E.
- **Aaglio:** questo alimento dalle numerose proprietà medicinali è raccomandato per diverse malattie e ci sarà molto utile anche in questo trattamento. Le sue componenti depurative aiutano a trascinare qualsiasi tipo di tossina fuori dal nostro organismo. Una volta terminato il trattamento depurativo, come tecnica di mantenimento, potete realizzare la famosa [cura tibetana dell'aglio](#).
- **Magnesio:** questo minerale non ha proprietà chelanti, ma vi sarà comunque molto utile per aiutare l'eliminazione degli elementi tossici.

Dovrete prendere questi integratori e alimenti ogni giorno, sotto forma di estratti o compresse, seguendo le dosi consigliate nel vostro caso e **per almeno tre mesi**.

Durante la depurazione è possibile che notiate qualche **sintomo della disintossicazione come dolori, acne o diarrea**, una conseguenza degli sforzi del corpo per eliminare queste sostanze. Tenetelo in considerazione e non interrompete il trattamento, ma piuttosto bevete molta acqua tra i pasti per facilitare la depurazione.

È inoltre **fondamentale evitare sempre la stitichezza**, visto che questo problema impedirebbe l'evacuazione dei metalli e potrebbe produrre una re-intossicazione. Vi raccomandiamo anche di realizzare sempre questo trattamento sotto la guida di un medico o un terapeuta specializzato.