

---

## Lo zolfo

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

**Una concentrazione molto alta di questo minerale si riscontra nelle articolazioni, nei capelli, nella pelle e nelle unghie.**

Il nostro organismo è molto ricco di zolfo. Tuttavia studi effettuati di recente hanno evidenziato che può verificarsi una sua carenza spesso correlata con l'età e ne possono soffrire soprattutto gli anziani. Una concentrazione molto alta di questo minerale si riscontra nelle articolazioni, nei capelli, nella pelle e nelle unghie. Lo zolfo è, infatti, chiamato il minerale della bellezza perché rende i capelli lucidi, soffici, ondulati e la carnagione chiara e giovane.

Questo minerale svolge nel nostro organismo molte importanti funzioni, è anche battericida e potrebbe essere utile per la cura dell'artrite. Le persone che soffrono di artrite, infatti, hanno un livello di alcuni componenti solforati più basso del normale. In medicina lo zolfo è usato soprattutto sottoforma di unguenti e creme per la cura di problemi dermatologici.

Lo zolfo organico contenuto negli alimenti (ne sono molto ricche specialmente le uova), può essere benefico mentre può essere tossico quello inorganico della frutta secca che ha subito il processo conservativo di solforazione. Tra i vegetali ricchi di zolfo si segnalano le cipolle e l'aglio.

Alcuni studi hanno dimostrato che alcuni composti solforati dei suddetti ortaggi sarebbero efficaci per prevenire e inibire lo sviluppo di alcuni tumori, in particolare quelli della prostata e del colon. È auspicabile, pertanto, un maggiore consumo di aglio e di cipolle, magari cotti per evitare irritazioni.