

# **ALIMENTAZIONE**

di Giuseppe Chella



## **Disintossicarsi dai metalli tossici**

L'intossicazione da metalli tossici si verifica con l'assunzione di prodotti provenienti da terreni inquinati o con l'aria che respiriamo. Metalli tossici si possono accumulare in diverse parti del nostro corpo: nel cervello, nel fegato, nei reni, nelle ossa e nel tessuto adiposo e in base a dove si depositano possono provocare gravissime malattie. Sono molto diffusi, in particolare, i seguenti metalli tossici: il mercurio, il cadmio, il piombo e l'alluminio. Numerosi studi ed esperienze condotte da giapponesi e da russi hanno dimostrato che soprattutto alcune alghe favoriscono la disintossicazione del nostro organismo ma anche le mele possono esserci di aiuto. Questi frutti sono ricchi di pectina, di fibre e di acido malico, noto come acido delle mele, che si trova soprattutto nella buccia ed è considerato potente disintossicante dell'alluminio. L'acido malico, infatti, ha dimostrato di aumentare l'escrezione fecale ed urinaria di questo metallo. La pectina e le fibre delle mele hanno la capacità di ridurre, a livello intestinale, l'assorbimento di lipidi e di sostanze dannose e di favorire la motilità dell'intestino. È importante, inoltre, bere molta acqua per favorire la diuresi. Per le straordinarie benefiche proprietà le mele sono raccomandate da tutti i nutrizionisti.