



**Βαρέα μέταλλα:** Τι γνωρίζουμε για αυτά και πως βοηθά η σπιρουλίνα στην αποτοξίνωση του σώματος.

---

Τα Βαρέα μέταλλα, είναι **ο υδράργυρος, ο μόλυβδος και το αλουμίνιο.**

Η μεγαλύτερη έκθεση μας σε βαρέα μέταλλα είναι μέσω της τροφής μας, της κατανάλωσης νερό, των εμβολίων και του αέρα που αναπνέουμε. Σε υψηλές ποσότητες, η τοξικότητα των βαρέων μετάλλων μπορεί να προκαλέσει πολλά συμπτώματα, όπως κεφαλαλγία, ναυτία, εμετός, εφίδρωση, ακόμη και τον θάνατο. Σε χαμηλότερα ποσά τοξικότητας από μόλυβδο ή υδράργυρο, για παράδειγμα, μπορεί να έχουν πολύ λεπτές επιδράσεις. Σε κάθε περίπτωση, η απελευθέρωση στο σώμα αυτών των επιβλαβών μετάλλων είναι σημαντική. Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν φυσικοί τρόποι για να αποβάλλουμε τα βαρέα μέταλλα από το σώμα σας.

Η απομάκρυνση των βαρέων μετάλλων από το σώμα μας, είναι γνώστη ως **αποσιδήρωσης.**

Ευτυχώς, υπάρχουν τροφές με φυσικές ιδιότητες αποσιδήρωσης. Σε περιπτώσεις έκθεσης σε βαρέα μέταλλα, δεν χρειάζεται να ξοδέψετε μια περιουσία για τις συνταγές ή ακόμα και τα συμπληρώματα για την αποκατάσταση της βέλτιστης υγείας του οργανισμού.

**Η Σπιρουλίνα**

Είναι μια από τις πολυτιμότερες φυσικές ουσίες της εποχής μας και μπορεί να καλύψει πλήρως τις διατροφικές ανάγκες μας. Περιέχει πάνω από 60 ενεργά συστατικά, 11 βιταμίνες και 12 βασικά μέταλλα ενώ αποτελεί την πλουσιότερη πηγή φυσικής πρωτεΐνης αφού περιέχει 55-70% πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Έκτος από τα ευεργετήματα της σπιρουλίνας στον ανθρώπινο οργανισμό που είναι πολλά, η σπιρουλίνα παρουσιάζει προστατευτική δράση έναντι της τοξικότητας που προκαλείται από βαρέα μέταλλα (μόλυβδο, κάδμιο και υδράργυρο). Βοηθά να έχουμε σε υψηλά επίπεδα τα μεταλλικά στοιχεία όπως είναι ο χαλκός, το σελήνιο, ο ψευδάργυρος, το θείο και το σίδηρο τα οποία έχουν την τάση να μειώνουν την τοξική επίδραση των βαρέων μετάλλων.