



# OLIGOELEMENTI

## ferro

In questa pagina parleremo di :

- [Il ferro, un elemento importante](#)
- [Carenza di ferro](#)
- [Eccesso e carenza di ferro: conseguenze](#)
- [Dove troviamo il ferro](#)



## Il ferro, un elemento importante

Il nostro corpo ha necessariamente bisogno di macroelementi e oligoelementi. Questi innescano e favoriscono i naturali processi enzimatici, rafforzando e costituendo gran parte del nostro organismo. Appartengono alla famiglia dei macroelementi il calcio, il fosforo, il magnesio, il sodio il potassio ed il cloro. A quella degli oligoelementi appartengono invece il ferro, il rame, lo zinco, il selenio, il cromo ed il cobalto. Questi elementi risultano essere fondamentali per il buon funzionamento del nostro organismo. Una loro carenza potrebbe compromettere numerose funzioni vitali, per cui, essendo l'organismo incapace di poterli produrre e sintetizzare, è importante che essi vengano quotidianamente assimilati attraverso l'alimentazione. Il ferro, appartiene alla famiglia dei macroelementi. Il suo simbolo è "Fe". Il ferro si trova principalmente nel sangue, del quale costituisce il pigmento rosso che si trova nei globuli rossi. Il ferro ha una funzione fondamentale: quella di trasportare l'ossigeno dal sangue a tutte le parti del corpo, o meglio a tutte le cellule che lo compongono. Oltre a questa specifica ed essenziale funzione, il ferro, produce anche la mioglobina, ovvero una sostanza che va ad ossigenare tutta la muscolatura. E' inoltre un elemento presente anche nel cervello. Trovandosi in questo particolare ed importantissimo organo, anche qui, il ferro svolge le sue funzioni. Esso infatti, permette che si attivino tutte le funzioni neurali e favorisce la formazione e la strutturazione delle cellule nervose. Il ferro si concentra nel corpo principalmente nel sangue; la restante parte va a coprire altre zone del corpo come il fegato, il midollo osseo e la milza. Il ferro, come sottolineato sopra ha un'importanza fondamentale per il buon funzionamento del nostro organismo. Per tale ragione, va assimilato quotidianamente. Il ferro si trova nei cibi, sia di origine vegetale che di origine animale. La sua assimilazione però tende a variare, a seconda che si trovi in alimenti appartenenti all'una o all'altra categoria. Quando il ferro viene a trovarsi in alimenti di origine vegetale, non viene assorbito in grandi quantità dal nostro organismo. Viceversa accade invece con gli elementi di origine animale. Questo accade per una ragione precisa. In primis, negli alimenti di origine vegetale sono presenti

alcuni elementi oltre al ferro come i tannini ed i fitati che non favoriscono l'assimilazione del ferro, negli animali la molecola è veicolata invece diversamente e quindi l'assimilazione avviene più facilmente. Per questa specifica ragione che determina la mancata assimilazione di ferro, è importante nutrirsi degli elementi giusti per non trovarsi in carenza di ferro. Coloro che non fanno uso di carne nella loro alimentazione, per scelta, o per altre motivazioni, devono integrare questo elemento in altri modi per non patirne la carenza. Una soluzione estemporanea, è cospargere del succo di limone o d'arancia sulle verdure. La vitamina C, infatti permette al ferro di essere assorbito parecchio facilmente. Il ferro deve essere assimilato in maniera quotidiana per poter sopperire alle carenze di esso. Ad ogni modo la sua assimilazione varia anche in base ai periodi. In linea di massima l'assimilazione deve essere costante, ma distribuita in maniera più specifica in alcune fasi della vita. Durante il periodo mestruale ad esempio, l'assimilazione di ferro deve essere maggiore, come nella fase dell'infanzia, nella fase della gravidanza e durante l'allattamento. L'apporto di ferro può invece diminuire nella fase della menopausa, in età avanzata e negli individui di sesso maschile.

## Carenza di ferro

Il ferro trovandosi nel sangue ha la principale funzione di trasportare ossigeno dai polmoni ai tessuti e viceversa. La funzione del ferro trova la sua realizzazione a livello dei mitocondri, ovvero a livello intracellulare. Questo metallo è anche importante per la sintesi del DNA. Per questa specifica ragione è importante assimilarlo soprattutto per favorire la riproduzione cellulare. Le donne in stato interessante, devono necessariamente assimilare gran parte di questo elemento per favorire la formazione del feto. Il fabbisogno è più forte negli organismi in crescita, quindi come sottolineato sopra, per le donne in gravidanza, in fase di allattamento e durante l'infanzia.



Il fabbisogno di ferro, ovviamente è direttamente proporzionale alla crescita ma anche alla perdita e alla carenza di esso. Durante il ciclo mestruale, si hanno ingenti e continue perdite di sangue, accompagnate da spossatezza e stanchezza. E' proprio in fasi tanto delicate per una donna, che l'assimilazione di ferro non deve risultare deficitaria. La carenza di ferro determina numerosissime problematiche. Poiché esso è determinante anche per la formazione del sistema immunitario, una carenza di ferro, porterebbe infatti ad una conseguente predisposizione alle infezioni batteriche. E' stato però appurato che un eccesso di ferro potrebbe portare comunque degli effetti collaterali. Chi abusa di questo elemento, in maniera eccessiva, potrebbe andare incontro ad una lievitazione batterica, e quindi potrebbe essere maggiormente incline a contrarre infezioni. Se è in corso un'infezione batterica, il ferro che è normalmente presente nel sangue, si riduce e si sposta, depositandosi nei tessuti. In questo caso, può realizzarsi un'anemia, ovvero una perdita di ferro, che può essere curata solo curando l'infezione. Il ferro ha un ruolo fondamentale nelle neoplasie. E' importante misurarne l'apporto almeno per linee generali e sapere così, se si è in deficit di esso, o in surplus. E' molto più probabile andare incontro ad una situazione di anemia, ovvero ad una mancanza di ferro, che ad un eccesso di esso. Solitamente la mancanza viene giustificata con un'alimentazione scorretta, carente di determinati cibi che lo contengono, o a causa, di uno scarso apporto di questo elemento in fasi specifiche

come quelle sopra citate. L'eccesso di ferro, può verificarsi in casi di alcolismo, in caso di trasfusioni continue, in caso di malattie del fegato. Quando il ferro è in abbondanza, tende a sollevare alcune problematiche come la formazione dei radicali liberi, che accelerano l'invecchiamento della pelle, delle cellule tutte e anche del cervello.

## Eccesso e carenza di ferro: conseguenze



L'assimilazione del ferro come già sottolineato variano a seconda delle diete, dunque dell'alimentazione e in base anche alle perdite. Quando non sono presenti patologie, la dose di ferro è pari a circa due milligrammi al giorno che corrisponde alla quota che normalmente viene assunta per non andare in carenza di esso. Il ferro che viene assimilato quotidianamente è pari a circa quindici venti milligrammi al giorno ma la percentuale assorbita sul totale è pari al solo cinque per cento. La percentuale di assunzione con le diete, varia in base a molti fattori che bisogna necessariamente conoscere.

L'assimilazione del ferro è favorita in comunione con l'assimilazione di altri elementi che sono: la vitamina C, le vitamine B, tutte, ed in particolare la B6, l'acido folico, il cobalto, il rame, l'acido cloridico, e la presenza nella dieta delle proteine animali. Il ferro può anche entrare in contrasto con alcuni elementi e non essere assimilato completamente o in parte, a causa di questi. L'assorbimento del ferro viene contrastato dalla presenza di alcuni minerali che sono: il fosforo, lo zinco, il calcio, e il rame o di sostanze come tè caffè e antiacidi. In caso di carenza di ferro, è necessario un aumento dell'assimilazione di questo, insieme al rame al manganese e al cobalto. Molte anemie, non possono certamente essere curate solo ed esclusivamente con l'alimentazione; in questo caso è necessario integrare questo elemento in altri modi, con gli integratori ad esempio. La carenza di ferro determina degli effetti specifici, e sono diversi: l'anemia è la malattia più comune e si presenta con mal di testa, febbre, vertigini, aritmie. Altri sintomi si manifestano sul corpo, a livello epidermico, sulle unghie e sui capelli che tendono a cadere. Il ferro è legato alla ghiandola tiroide. E' stato appurato che l'ipotiroidismo, dipenda strettamente dalla mancanza di ferro. Altri studi rivelano un rapporto tra carenza di ferro e problematiche a livello cognitivo, che determinano un calo di attenzione, stati di angoscia paura e mancanza di volontà. Questo fatto è dettato da un fattore specifico il ferro regola il funzionamento di alcuni enzimi che producono neurotrasmettitori. Nel momento in cui il ferro manca, l'ossigeno non viene trasportato, e di conseguenza, viene alterato il delicato equilibrio di cui sopra. L'accumulo nei tessuti di quantità eccessive di ferro è noto come emocromatosi. I danni possono essere anche molto gravi, in quanto è la struttura degli organi che viene alterata e la struttura di cui essi sono composti. I disturbi emotivi, l'aggressività, le emicranie e l'iperattività, dipendono da un eccesso di ferro. Alcuni studi hanno testato che molte patologie assolutamente gravi, dipendono strettamente dall'eccesso di ferro. Il morbo di Parkinson ad esempio, dipende da uno squilibrio tra rame e ferro.

## Dove troviamo il ferro

Il ferro è contenuto in molte carni che sono: il maiale, la polpa di manzo, il fegato ed il cuore di manzo, nel pollo, nella bresaola, nel prosciutto, nel cavallo e nel coniglio. E' presente anche nel pesce in particolare nei molluschi e nei crostacei, ma anche nel cefalo e nell'aringa. Nelle verdure è presente nel cavolo nero, nelle carote, nei cavoletti di bruxelles. E' oltremodo presente nella frutta, in particolare nella frutta secca, nei datteri, nella noce di cocco. Nei cereali, ovvero nella farina di soia, nel riso integrale, nel pane integrale, nella farina bianca, nella farina gialla, nei fiocchi d'avena, nel germe di grano, nella crusca di frumento e nel chicco intero di avena. E' presente anche nel cacao, nel cioccolato amaro, e nella cioccolata al latte. Si trova nei fagioli bianchi e nei legumi secchi. Non ci sono tracce di ferro negli spinaci, al contrario di quanto si pensi, ed inoltre non lo si trova nei latticini.



## bicarbonato

In questa pagina parleremo di :

- [Bicarbonato di sodio](#)
- [Per la cura della persona](#)
- [Funzioni](#)
- [Bicarbonato e malattie](#)



## Bicarbonato di sodio

Il bicarbonato è una sostanza, per l'esattezza, esso potrebbe essere definito come un sale. In natura viene ottenuto con una serie di processi di lavorazione, da uno speciale tipo di pianta di alghe che cresce su rocce di sodio. Il bicarbonato è anche prodotto dall'organismo stesso, anche se in minime quantità: è prodotto dal pancreas e si trova anche nella saliva, dove sciogliendo la placca batterica, tende a proteggere lo smalto dentario dagli acidi in particolare. Il bicarbonato è largamente usato in natura. I suoi usi infatti sono molteplici e variegati. Esso è presente in numerosissimi prodotti, e anche assoluto, può essere utilizzato per tutta una serie di motivazioni. Per l'igiene personale, questa sostanza domina regina: lo si trova nei colluttori, nei dentifrici, nei prodotti per la pulizia dei denti, nei deodoranti, negli shampoo e nei saponi. Nei dentifricio ad esempio, il bicarbonato ed il fluoro sono le sostanze presenti in predominanza. Il bicarbonato può anche essere utilizzato come dentifricio, quindi assoluto. In questo caso lo spazzolino stesso va cosparso di bicarbonato, e va passato su tutta la dentatura proprio come se fosse un normale dentifricio. L'effetto sarà una dentatura più bianca e certamente più bella. L'azione del bicarbonato aiuta proprio a proteggere lo smalto dei denti eliminando la patina giallastra che a causa del fumo, del cibo e dell'alcool tende a formarsi. Dentifrici a base di bicarbonato, o applicazioni di bicarbonato sui denti, garantiscono denti più bianchi ed un sorriso più bello e sano. Il bicarbonato può anche fungere da collutorio: esso può essere disciolto in acqua, (circa due cucchiaini), e poi essere utilizzato per i risciacqui dopo lo spazzolamento dei denti. La sua azione purificante, non solo tenderà a smacchiare i denti rendendoli più bianchi, ma favorirà la neutralizzazione dei cattivi odori prodotti dall'alito cattivo. Questa speciale sostanza, è anche utilizzata come disinfettante. Disciolto in acqua calda, il bicarbonato esercita un'azione detergente, infatti può essere utilizzato per la pulizia di apparecchi dentari che lasciate nella soluzione di acqua e bicarbonato si disinfetteranno. Il bicarbonato può essere utilizzato anche come deodorante, sempre puro, anche se la sostanza in sé viene anche utilizzata per i deodoranti veri e propri che possono contenerne una piccola percentuale. Se si decide di applicare il bicarbonato puro come deodorante, lo si può applicare direttamente sulla zona interessata con l'ausilio di un piumino da cosmesi. Si può anche scegliere di diluire il deodorante stesso in un bicchiere d'acqua e lasciarlo a riposare circa un giorno. La soluzione dovrà essere poi versata in un contenitore spray, e poi applicato. Il bicarbonato tende a neutralizzare i cattivi odori, quindi risulta essere particolarmente indicato per l'igiene della persona, per neutralizzare i cattivi odori,

causati da una sudorazione acida. Questa sostanza tende inoltre a riportare il pH naturale della pelle ai normali livelli, per cui la pelle, non si irrita e rimane liscia e fresca.

## Per la cura della persona

Sempre per la cura della persona, il bicarbonato può essere utilizzato per rimuovere le impurità dalla pelle. Mescolato ad una quantità d'acqua inferiore rispetto alla porzione di bicarbonato stesso, il bicarbonato può essere passato sul viso come fosse uno scrub. I suoi piccoli microgranuli, tendono a creare un effetto esfoliante sulla pelle, eliminando le cellule morte e tutte le impurità. Dopo diverse applicazioni, la pelle del viso, o anche del corpo sarà certamente più pulita e soprattutto più luminosa e liscia. Sempre per la pelle, il bicarbonato ha anche effetto emolliente. Esso può essere applicato direttamente sulla pelle ancora bagnata o umida dopo il bagno o la doccia, per lenire piccole irritazioni e anche per alleviare la terribile sensazione pruriginosa causata da dermatiti o anche punture di insetti. Per il lavaggio del corpo, per una pelle liscia e setosa, per la neutralizzazione dei germi e dello sporco che si accumula sulla pelle, esso può essere associato al sapone, infatti effettua un'azione fortemente detergente. Anche i capelli necessitano di questa sostanza. Generalmente l'associazione capelli bicarbonato tende a stonare. Per la cura del cuoio capelluto, si prediligono maschere sgrassanti, fiale, shampoo estremamente delicati. In realtà anche il bicarbonato gioca la sua parte nella cura dei capelli.



Applicato sui capelli dopo il lavaggio, il bicarbonato tenderà a sgrassare la cute, quindi risulterà essere particolarmente indicato per coloro che soffrono di cute grassa. Il bicarbonato pulisce e purifica, lasciando i capelli setosi e morbidi, visibilmente più belli e leggeri. Una pelle liscia e luminosa è il desiderio di chiunque. La pelle è il naturale rivestimento del corpo, e va quindi curata costantemente. Il bicarbonato ben si sposa con quest'esigenza, perché oltre che a detergere e a purificare, potrà rendere la pelle più morbida. Durante il bagno, può essere disciolto all'interno della vasca stessa. Dopo il bagno l'epidermide sembrerà nuova e vellutata. Il bicarbonato è parecchio utilizzato anche per il pediluvio. Molte persone, soffrono di ruvidezza ai talloni e di callosità. Il bicarbonato risulta essere la soluzione ideale, perché se disciolto in acqua tiepida, tende ad ammorbidire la pelle dei piedi, eliminando la rugosità e la durezza della pelle. Dopo un pediluvio con bicarbonato i piedi saranno più morbidi e le unghie più bianche. Oltre che per la cura del corpo, il bicarbonato da tempo immemore, è noto per le sue proprietà altamente benefiche: esso ha la funzione di liberare il tubo digerente, per cui, è utile nella digestione, disciolto in un bicchiere d'acqua mescolato al limone. Immediatamente ci si sentirà più leggeri perché il bicarbonato favorisce la digestione. Il bicarbonato infatti neutralizza gli acidi importati dai cibi stessi.

## Funzioni



Un bicchiere di bicarbonato inoltre tende a riassetare tutte le funzionalità dell'apparato digerente. Oltre che per la digestione, il bicarbonato ha moltissime altre funzioni utili per l'organismo. Esso infatti, aiuta a decongestionare le vie respiratorie in caso di sindrome da raffreddamento, naso chiuso e mal di gola. In questo caso l'utilizzo va effettuato versando un paio di cucchiaini di suddetta sostanza in acqua bollente. Il bicarbonato andrà inalato attraverso i vapori, ponendo un asciugamano sulla testa. Insieme ad esso si può scegliere di aggiungere dell'alloro, della camomilla, o

anche della menta, adatta a purificare maggiormente le vie respiratorie. Questo tipo di procedimento si adatta anche a chi soffre di problemi di raucedine. Il bicarbonato sviluppa un'azione fortemente alcalina, infatti riporta il pH ai normali valori. Per questo motivo, esso può essere usato anche per l'igiene intima, soprattutto in caso di irritazioni e infezioni come la candida. Quando si presentano problematiche del genere, è sufficiente effettuare lavaggi localizzati con il bicarbonato sempre disciolto in acqua tiepida. Ovviamente questo tipo di terapia risulterà essere rinfrescante ma non curativa. Per cui a lavaggi con questa sostanza andranno sempre abbinati prodotti farmaceutici idonei, prescritti dal proprio medico. Il bicarbonato può essere tranquillamente utilizzato per sbiancare le unghie, effettuando lo stesso procedimento del pediluvio (bicarbonato in acqua tiepida). Questa soluzione risulta essere particolarmente adatta per i fumatori e per coloro che a causa di lavori manuali perdono il biancore delle proprie unghie. Altra funzione è l'utilizzo del bicarbonato di sodio per la stanchezza delle gambe e per le irritazioni. Le mamme utilizzano gli impacchi di bicarbonato per eliminare le piccole bollicine che spesso tendono a formarsi sulla pelle delicata dei loro piccoli. Il bicarbonato tende ad alleviare il rossore, e restituisce un'immediata sensazione di freschezza.

## Bicarbonato e malattie

Il bicarbonato è una sostanza multiuso e assolutamente indispensabile per il benessere del corpo e non solo. Le sue potenzialità di attacco e penetrazione nelle grandi masse, sono estremamente notevoli: il bicarbonato viene infatti utilizzato nelle terapie, per la cura di piccoli e grandi mali. Si tratta di terapie che non comportano effetti collaterali e scompensi di alcun genere. Negli ultimi tempi è stato appurato, che questa sostanza, ha effetti grandiosi anche in patologie gravi come il cancro.

È stato infatti utilizzato nella cura per il tumore alla bocca (gengive, lingua), per il tumore alla vescica, per il tumore al polmone, al cervello, allo stomaco e alla pelle. Per il tumore alla vescica sono stati ottenuti grandi risultati, infatti la soluzione va inserita all'interno di un catetere che va direttamente nella vescica. Questa





operazione va effettuata per più giorni. La soluzione di bicarbonato tenderà a spaccare la massa tumorale e ad eliminarla. Per quanto concerne il tumore dello stomaco e del cervello, la soluzione di bicarbonato andrà iniettata per via endovenosa. Il tumore della lingua o delle gengive va curato con sciacqui sulla zona interessata. Queste terapie non invasive, hanno comportano buoni risultati.

Il bicarbonato è anche molto utilizzato per la pulizia della casa, di tutte le superfici: esso viene mescolato all'acqua e viene usato per marmi, piastrelle, igienici, pavimenti, pentole. Esso se diluito in acqua, sterilizza ogni angolo della casa: può essere applicato sulle piastrelle, e grattato con una spugna ruvida. Le piastrelle brilleranno di brillantezza, subito dopo il risciacquo. Per garantire la giusta profumazione, è necessario aggiungere a questa schiuma di bicarbonato una goccia di detersivo. Può essere usato anche per gli igienici, e dunque per il bagno, e per la cucina. Oltre che disinfettare, il bicarbonato, rimuove anche le macchie di grasso e di unto dalle pentole e dal piano cottura. Molti detersivi per la pulizia della casa infatti contengono bicarbonato, soprattutto se sono volti alla disinfezione della superficie in questione. Il bicarbonato è dunque una sostanza utilissima e benefica.

## cobalto

In questa pagina parleremo di :

- [In erboristeria](#)
- [Il cobalto](#)
- [Le funzioni del cobalto nel nostro organismo](#)
- [Benefici mentali del cobalto](#)



## In erboristeria

Sempre più persone negli ultimi anni si stanno affidando al mondo dell'erboristeria per curare determinati disturbi. Si parla come sempre di una cura prettamente basata su sostanze naturali che quindi non provocano alcun tipo di controindicazione. Ovviamente è sempre bene specificare come questi prodotti di erboristeria aiutino sicuramente a risolvere qualche particolare fastidio del nostro organismo, ma per malattie più serie bisogna necessariamente affidarsi al mondo della medicina tradizionale. Il campo erboristico, se così lo possiamo definire, è adatto principalmente per quei piccoli malanni che colpiscono quotidianamente l'uomo. Che si tratti di un raffreddore, mal di gola, mal di pancia e così via, dolori che sono provocati da qualche leggera infezione, le cure naturali dell'erboristeria possono essere una vera e propria liberazione. Chiaro però che l'effetto di benessere non arriva immediatamente, ma le cure naturali impiegano un po' più di tempo per ristabilire il corretto funzionamento dell'organismo eliminando del tutto l'infezione. Questa può essere l'unica pecca di questo tipo di cura, ma chi è ben armato di pazienza può sicuramente trarne non pochi vantaggi.

## Il cobalto

Sono principalmente gli estratti naturali, quali gli oligoelementi, a garantire quel'effetto di benessere che arriva dopo una loro assunzione per via orale. Esistono davvero numerosi oligoelementi in natura, tutti hanno una funzione curativa, ma soprattutto rigenerativa per il nostro organismo, ognuno insomma ha un suo compito. Il mondo dell'erboristeria si basa proprio su questi oligoelementi, su prodotti quindi che possono aiutare, grazie alla loro azione, a migliorare determinati problemi del nostro organismo. Tra questi oligoelementi



assume un valore molto importante il cobalto. Generalmente questo nome è quasi sempre associato al mondo dei colori, come il classico blu cobalto, ma in pochi sanno che questo elemento ferromagnetico svolge un ruolo alquanto importante all'interno del nostro organismo. Vogliamo quindi approfondire a questo punto proprio la funzione del cobalto. Questo oligoelemento non lo si trova allo stato puro in natura, ma lo si ricava dall'estrazione di altri minerali come la cobaltite e la linneite. Fondamentalmente il cobalto è un minerale che può essere utilizzato, a seconda poi della sua lavorazione, anche in campo industriale.

## Le funzioni del cobalto nel nostro organismo

Quello però che più ci interessa sapere è quali tipo di funzionalità svolge all'interno del nostro organismo, come insomma il cobalto può esserci di aiuto. Il cobalto è un minerale essenziale che è presente in tracce nel nostro organismo, esso appartiene alla famiglia della vitamina B12 e proprio per questo garantisce l'accrescimento e il mantenimento del peso corporeo, svolge funzioni importanti nella sintesi degli acidi nucleici, in determinati processi enzimatici e nel metabolismo del ferro. Le capacità del cobalto non devono assolutamente essere sottovalutate, esso infatti ha un potere di forte stimolazione delle ghiandole endocrine, quindi permette il corretto funzionamento della tiroide, del pancreas e delle ghiandole surrenali. Non solo perché, essendo anche un elemento importante per il metabolismo del ferro, permette un allungamento della vita dei globuli rossi, riuscendo anche a stimolarne la produzione. Quando solitamente il nostro organismo patisce una carenza di cobalto, i primi segnali arrivano dai più classici disturbi circolatori, arrivando a volte anche a dar vita all'anemia perniciosa. Il cobalto, da come si può evidenziare da quanto appena detto, ha effetti di grande beneficio sul nostro organismo e le sue funzioni non devono assolutamente essere sottovalutate.

## Benefici mentali del cobalto

Questo oligoelemento però non agisce esclusivamente solo sul corpo umano, ma anche sulla sua psiche, il che lo rende ancora più interessante in campo proprio medico. Nella salute umana il cobalto svolge una funzione totalizzante, occupandosi dell'organismo a livello fisico e soprattutto mentale. Da quest'ultimo punto di vista il cobalto è visto come un ottimo stimolatore per la ricerca della novità e della felicità, lasciando insomma da parte la malinconia, uno stato d'animo che molto spesso prende possesso della nostra mente. A livello oligoterapico il cobalto è utilizzato per la sua grande funzione tranquillante, antispasmodica, vasodilatatrice, ipotensiva ed è un classico regolatore del sistema neurovegetativo. Se poi associato con altri minerali ed oligoelementi le funzioni positive del cobalto aumentano notevolmente. In coppia con il manganese, il cobalto permette di risolvere disturbi come l'insonnia, l'ansia, l'alterazione del metabolismo, il mal di testa e anche i classici problemi circolatori e digestivi. In associazione con il nichel e lo zinco, il cobalto aiuta ad avere un effetto ipoglicemizzante nella cura della sindrome di disadattamento. Insomma come si può notare questo tipo di oligoelemento è sicuramente un ottimo alleato per la nostra salute fisica e mentale, solitamente lo troviamo nelle varie erboristerie nella classica fiala e bisogna trattenere il liquido sotto la lingua per circa un minuto.

## cromo

In questa pagina parleremo di :

- [Dove si trova il cromo e a cosa serve](#)
- [I benefici del cromo](#)
- [Nessun effetto collaterale](#)



## Dove si trova il cromo e a cosa serve

Il cromo fa parte della famiglia degli oligoelementi. Ha ottime proprietà benefiche, infatti è largamente utilizzato per la perdita di peso, per controllare gli zuccheri nel sangue e per favorire il metabolismo dei carboidrati. Lo si trova ovunque, nell'aria, nell'acqua e persino nel suolo. E' inoltre diffuso in una grande quantità di alimenti, anche se in questi ultimi spesso se ne registra una scarsità dovuta essenzialmente ai numerosi processi di lavorazione che i cibi subiscono. Cibi in cui il cromo risulta essere abbondante sono: il pesce, in particolare i crostacei, la carne, le uova, i cereali. E' inoltre presente nei datteri, nei funghi, nei pomodori, nei broccoli, nelle noci e nelle nocciole. Proprio perché risulta abbastanza abbondante in natura in qualsivoglia tipologia di ambiente e cibo, non esistono specifiche carenze di questo oligoelemento, quindi non sono prescritti integratori di cromo, proprio perché difficilmente se ne registra una carenza spasmodica. Il cromo presenta alcune funzioni importanti per l'organismo tra cui il controllo dell'insulina nel sangue e la sua conseguente stimolazione.

## I benefici del cromo

Questa "scoperta" fu effettuata nella metà del millenovecento, quando si constatò grazie al cromo, la

stimolazione esatta di insulina nel sangue dei ratti. Attraverso questo particolare esperimento ed altri che ad esso seguirono, si appurò l'utilità del cromo per il sangue anche negli individui. Proprio per questa sua particolare azione, sono stati condotti degli studi sul cromo e sulla sua capacità di operare nei soggetti diabetici. Individui affetti dal diabete di tipo due, con l'assunzione di integratori di cromo, tendevano a registrare un miglioramento del controllo del sangue, cosa che non risultava essere particolarmente evidente nei soggetti che non presentavano questa malattia. Il cromo ha i suoi effetti sul metabolismo, ragion per cui, viene indicato nelle diete volte alla perdita di peso. Tuttavia in questo specifico caso, non sono stati appurati validissimi test scientifici, per cui, per quanto presente nelle diete, non viene considerato elemento indispensabile.

## Nessun effetto collaterale

Il cromo non presenta effetti collaterali particolarmente preoccupanti. Gareggia con il ferro per legare a sé la transferrina, la proteina che trasporta il sangue, la cui carenza può portare ad anemia. Un sovradosaggio di cromo può influenzare questa problematica. Il cromo inteso come oligoelemento, non si presenta dannoso, anzi, apporta dei benefici al corpo umano. Parliamo in questo caso del cromo trivalente. Il cromo esavalente invece, è particolarmente dannoso per gli individui. Esso può apportare problematiche serie come danni al sistema respiratorio, ulcere al sistema gastro-intestinale, tumori alla pelle.

## germanio

In questa pagina parleremo di :

- [Germanio](#)



## Germanio

Appartenente alla famiglia dei minerali, il germanio, è un elemento chimico presente in quantità estremamente modeste nell'organismo umano. Fu scoperto negli anni settanta, da un medico che ne enfatizzò le proprietà benefiche. Esiste attualmente una naturale bipartizione in relazione agli effetti prodotti da suddetto elemento chimico, di cui non si conoscono gli esatti processi di assorbimento ed escrezione. Il germanio è un minerale che possiede delle proprietà indiscusse: esso è infatti considerato un potentissimo anti-ossidante, capace di trasportare grandi quantitativi di ossigeno alle cellule. E' dunque legato alla cura di numerose patologie degenerative dell'apparato cardio-vascolare e a quelle relative al metabolismo, come il diabete, il cancro. Il germanio è stato testato su pazienti con tendenze alla cardiopatia, e soggetti ischemici, soggetti infartuati e con problemi relativi all'apparato cardio-vascolare: i benefici apportati erano notevoli. Il germanio, è infatti in grado di produrre una diminuzione del colesterolo e dei trigliceridi, favorendo un aumento dell'emoglobina. Il germanio, è assolutamente utile per l'eliminazione di numerosi metalli considerati tossici dall'organismo: il piombo, il cadmio ed il mercurio, tendono infatti a produrre notevoli effetto negativi se trattenuti all'interno dell'organismo, il germanio infatti aiuta a favorirne l'espulsione. L'utilità di questo minerale, è assoluta anche per contrastare l'artrite reumatoide. Le qualità positive del germanio, sono da addurre alla sua capacità di eliminare gli ioni negativi dall'organismo, favorendo di contro una notevole ossigenazione delle cellule, con un conseguente rinnovo positivo di queste. Suddetto minerale infatti, essendo un antiossidante, è assolutamente benefico nel contrastare l'attacco dei radicali liberi, e quindi favorevole nell'ovviare ai danni fisiologici, apportati dall'invecchiamento naturale delle cellule. Il germanio, si trova all'interno dell'organismo in piccolissime tracce, e in pochissimi alimenti come l'aglio e l'equiseto , i broccoli, i latticini, il ginseng. Aumentarne le dosi, mediante integratori appositi, è purtroppo difficile, a causa della sua spiccata rarità: suddetto minerale, è infatti costoso e difficilmente rinvenibile sotto forma di integratore alimentare. Le soluzioni di germanio, sono assolutamente rare, dunque vengono utilizzate solo ed esclusivamente per i trattamenti di

patologie molto rare e complesse come il cancro. A differenza del germanio minerale, il germanio inorganico, può produrre degli effetti collaterali indesiderati, come disfunzioni renali e danni epatici di diverso genere.

## iodio

In questa pagina parleremo di :

- [Alimentazione sbagliata](#)
- [Lo iodio](#)
- [La tiroide](#)
- [La carenza di iodio](#)



### Alimentazione sbagliata

In Italia aumentano ogni giorno persone aventi problemi di alimentazione. Il problema principale non è strettamente collegato solo ad un'alimentazione sbagliata e ipercalorica che provoca inevitabilmente l'aumento dell'obesità, ma un'alimentazione non corretta può arrivare anche dalla non assimilazione di tutte le sostanze nutritive. C'è insomma il rischio di imbattersi sempre più in carenze alimentari che inevitabilmente portano alla formazione di altre patologie. L'importanza di un'alimentazione corretta, completa e sana non deve essere trascurata, tutti gli alimenti, chi in quantità superiori, chi ridotte, sono assolutamente fondamentali e necessari per la nostra salute quotidiana. Oggi giorno ci si ammala molto più facilmente perché principalmente il cibo non è di buona qualità, è sempre quindi consigliabile cercare di non affidarsi esclusivamente ai prodotti preconfezionati, ma optare, sempre se è possibile, per cibi provenienti da terre che siano state coltivate in modo naturale. C'è invece sempre meno attenzione nei riguardi di questo punto e ci si limita a comprare alimenti senza conoscere bene la loro provenienza. Non tutti hanno un proprio orto dove poter coltivare i vari prodotti, ma affidarsi a qualche persona esperta a voi vicina non sarebbe un'idea malvagia.

### Lo iodio

Conoscere bene i propri alimenti e le varie proprietà nutritive è il primo passo verso una salute migliore. A tal proposito sempre più italiani si ritrovano con delle carenze alimentari, oltre sei milioni non assumono abbastanza iodio, un oligoelemento indispensabile per la funzione tiroidea. Anche per lo iodio non c'è l'attenzione dovuta da parte delle persone, questo sempre perché vige una certa ignoranza alimentare





causata però dalla società odierna che impone determinati stili alimentari errati che non tutti riescono ad evitare. Lo iodio costituisce invece un fattore importante all'interno dell'alimentazione quotidiana, un aspetto che non bisogna assolutamente sottovalutare perché la sua carenza può creare problemi di salute non indifferenti. Lo iodio, come abbiamo accennato poc'anzi, è fondamentale per la sintesi degli ormoni tiroidei che sono necessari per regolare il nostro metabolismo. Se quest'ultimo non funziona a dovere ecco che emergono i primi problemi di salute. La funzione quindi della tiroide non può essere messa in secondo piano, anzi diventa praticamente il primo punto da tener presente nel processo della funzionalità del nostro organismo. Lo iodio in questo caso è come se fosse il motore principale della tiroide è la classica benzina che innesca ad esempio il motore di un'auto e permette quindi il suo corretto funzionamento. Senza benzina l'automobile non parte e stessa situazione vale per lo iodio con la tiroide.

## La tiroide

E' proprio in quest'organo, situato sulla base del collo in prossimità della laringe e della trachea, che ritroviamo ben l'80% di iodio del nostro corpo. Quando però attraverso l'alimentazione non si riesce ad assumere troppo iodio, ecco che la tiroide è superstimolata per cercare di sopperire alla scarsa produzione degli ormoni tiroidei. Cosa accade a questo punto? Se la carenza di iodio, con conseguente problema alla tiroide, avviene nei bambini, si sviluppa il cretinismo, una patologia che porta ad un ritardo della crescita. Negli adulti invece si avrà il cosiddetto gozzo. La tiroide, essendo superstimolata, si gonfierà perché necessita di assumere una maggiore dose giornaliera di iodio. In genere le dosi di iodio da assumere quotidianamente variano da uomo, donna e bambino. Una donna in età fertile deve assumerne 150 microgrammi, che sale a 200 microgrammi durante la gravidanza e l'allattamento. Un bambino generalmente ne deve assumere 90 microgrammi, un adolescente 120 e un uomo adulto 130. Questo fa ben capire come le donne necessitano di assumere maggiormente iodio, non è un caso in effetti che patologie legate al malfunzionamento della tiroide siano diffuse quasi esclusivamente tra il sesso femminile.

## La carenza di iodio

In questo caso può esserci un problema alla tiroide che provoca un rallentamento del metabolismo, con conseguente accumulo di peso, oppure un'accelerazione totale, con perdita rapida di peso. Il problema della tiroide non deve essere sottovalutato, nelle donne insomma può portare ad infertilità, depressione, stanchezza cronica, svogliatezza ed in gravidanza c'è il rischio maggiore di aborto. Aspetti che sicuramente non faranno bene a chi desidera di avere un figlio, è quindi facile pensare come ci sia la necessità di incrementare l'assimilazione di iodio e ciò è possibile solo attraverso l'alimentazione, talvolta ci si affida a degli integratori alimentari. Gli alimenti più ricchi di iodio sono: pesce, carne, uova, cereali, frutta e verdura, ma sono soprattutto alcuni tipi di pesce come merluzzo, tonno, sgombrò e cozze a contenere una grande quantità di iodio. Vi sono però anche alimenti che contrastano l'assunzione di iodio come cavoli, cipolle, ravanelli, rucola, senape, noci e crescione è quindi bene fare molta attenzione a cosa si mangia se si vuole incrementare l'assimilazione di iodio.

## manganese

In questa pagina parleremo di :

- [Manganese](#)
- [manganese benefici](#)



## Manganese

Il manganese è un oligoelemento che presenta una serie numerose di caratteristiche benefiche per l'organismo. Era, fino a qualche tempo fa, un elemento scarsamente rilevante nel settore medicamentoso. Il manganese, veniva utilizzato in tempi oltremodo remoti: tracce dell'utilizzo di questo minerale ed oligoelemento, risalgono al periodo preistorico. Il manganese è ampiamente coinvolto in diverse funzioni enzimatiche, alcune delle quali regolano il cosiddetto metabolismo glucidico, favoriscono la sintesi del colesterolo e tutelano tutti i processi inerenti al ripristino del tessuto connettivo e cartilagineo. Il manganese, funge da importante antiossidante per cui, si presta a contrastare l'attacco dei radicali liberi. Insieme alla vitamina K, il manganese, contribuisce a proteggere le membrane cellulari. L'utilizzo terapeutico del manganese, ritorna dunque in numerosissime condizioni cliniche. Suddetto oligoelemento, risulta essere particolarmente utile per contrastare la degenerazione della cartilagine e dei dischi intervertebrali, per rafforzare le ossa, per curare artrosi e artriti. Sono tantissimi i meccanismi fisiologici a cui partecipa il manganese: tra questi, fondamentale è la sintesi del DNA, il controllo dell'attività della tiroide, la tutela dell'apparato riproduttivo, il rafforzamento del sistema immunitario. Il manganese è dunque un elemento fondamentale per il raggiungimento dell'equilibrio dell'organismo. Il manganese interviene e favorisce la produzione attiva degli anticorpi, responsabili della difesa del sistema immunitario. È dunque utile a scopo preventivo, indicato per la tutela da specifiche patologie, e per le donne in stato d'attesa. Il manganese, sembra essere importante per la formazione del feto e per la sua crescita. Fondamentale anche per la fertilità: una mancanza di suddetto minerale, potrebbe provocare un calo della possibilità di concepimento. Il manganese, controllando il colesterolo, è certamente utile anche per regolare il sistema linfatico e circolatorio; nella prevenzione di alcune malattie, il manganese risulta essere terapeutico: il manganese contrasta disturbi come l'epilessia, le ulcere, i ritardi della crescita, l'infarto e perfino il diabete mellito. In caso di mancanza di manganese, è necessaria l'immediata integrazione: la prevenzione, è specificatamente indirizzata alla tutela dei meccanismi che contrastano i radicali liberi responsabili di numerosissime patologie, in primis la sindrome dell'invecchiamento cutaneo, e di numerose altre patologie.

## manganese benefici

Il manganese, riesce perfettamente a tenere sotto controllo il diabete per la sua stretta correlazione con il glucosio, inoltre controlla tutti i fenomeni infiammatori ed infettivi. Numerosissimi studi e molti test effettuati su un campionario umano, hanno riscontrato una precisa correlazione tra l'utilizzo o la presenza di manganese e alcune patologie gravi inerenti al morbo di Parkinson, alla schizofrenia, all'epilessia. Nel quadro clinico di numerosi pazienti affetti da patologie sui generis, la somministrazione di manganese, comportava un lieve miglioramento. Il corpo umano necessita di un



quantitativo giornaliero di questo oligoelemento, pari ad un massimo di venti milligrammi al giorno. Il manganese viene assorbito e poi eliminato dal pancreas e poi dall'intestino e la sua stessa assimilazione, può essere limitata dalla presenza di altri oligoelementi come il fosforo e calcio. Il manganese può essere assorbito mediante alcuni cibi che lo contengono: i legumi, il germe di grano, alcune bevande, devono essere necessariamente inserite nella personale alimentazione per non incorrere in una carenza di suddetta sostanza. Contengono manganese, lo zafferano, alcune tipologie di tè, l'alloro, il timo, i cereali, le nocciole, i semi di zucca, il cacao, le mandorle, il cocco, l'orzo, le lenticchie, i pistacchi, la menta, gli spinaci, le patate. Il cibo fornisce all'organismo il quantitativo necessario di manganese, ma è anche possibile integrare il minerale per ovviare a specifiche carenze. E' importante non superare mai il quantitativo consigliato, poiché il sovradosaggio, potrebbe comportare problematiche sul piano dell'assimilazione del ferro. Se il Rame si trova nel sangue in quantitativi eccessivi, sarà necessario integrare il quantitativo di manganese, per riuscire a purificare l'organismo dall'eccesso di questo minerale. Quantità esagerate di Rame, comportano problemi ulteriori ai soggetti schizofrenici che invece risultano essere carenti di manganese. Questo oligoelemento, può essere semplicemente utilizzato a scopo preventivo, per riuscire ad ovviare a tutta una serie di patologie più o meno gravi. Gli oligoelementi hanno una funzione fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo, per cui, è importante effettuare una dieta equilibrata e corretta, al fine di tutelare il proprio corpo dall'attacco dei radicali liberi, riattivando quotidianamente il proprio ritmo biologico naturale. Il manganese è una sostanza assolutamente indispensabile per contrastare patologie sul piano celebrale, sessuale, respiratorio.

## nichel

In questa pagina parleremo di :

- [Oligoelementi e salute](#)
- [Il nichel](#)
- [Funzione del nichel](#)
- [Dove si trova il nichel](#)



## Oligoelementi e salute

Nell'alimentazione quotidiana il nostro organismo tende ad assumere diversi tipi di oligoelementi che si trovano nei vari alimenti. Si punta come sempre su una dieta varia ed equilibrata per garantire al nostro organismo tutte le sostanze di cui necessita. Non bisogna insomma sottovalutare alcun elemento contenente nei vari cibi, ma alcuni possono essere, se ingeriti in quantità elevate, molto pericolosi per la nostra salute. E' fondamentale riuscire quindi a non esagerare, in qualsiasi dieta quotidiana che si rispetti la regolarità e il mangiare in modo sano sono le uniche regole capaci di mantenere sempre in forma la nostra salute. Grassi, calorie, zuccheri sono ad esempio sostanze importanti per il nostro organismo, ma se assunte in grandi quantità queste possono diventare i nemici principali della nostra salute. Questo è un discorso da non sottovalutare perchè fa capire come praticamente nell'alimentazione quotidiana sia importante riuscire ad essere informati su tutto ciò che mangiamo e come ogni sostanza sia necessaria, anche se con le dovute quantità.

## Il nichel

A tal proposito si può fare un discorso molto più specifico per un particolare oligoelemento che quotidianamente assumiamo durante la nostra alimentazione. Si tratta del nichel, un metallo presente in quantità alquanto inferiori nel nostro organismo, conosciuto soprattutto in campo industriale, visto che è utilizzato per la realizzazione di vari oggetti come batterie o parti elettriche. Generalmente il nichel è usato anche per la produzione di prodotti di bigiotteria, molto spesso infatti vi sono donne che sono allergiche a



questo tipo di metallo e vanno incontro a delle allergie. Come detto però il nichel lo troviamo anche nel nostro organismo e principalmente non si tratta di un oligoelemento dannoso, il problema emerge però quando c'è un eccesso di consumazione di tale sostanza attraverso il cibo e i suoi composti. Qui si può arrivare ad avere problemi intestinali non indifferenti, si ha un danneggiamento della mucosa intestinale. Nel nostro organismo troviamo circa 1 mg di nichel e le parti del corpo dove è solitamente presente sono le ossa, saliva e pancreas.

## Funzione del nichel

Tuttavia la sua funzione non è assolutamente da trascurare, il nichel infatti è un ottimo coenzima per il metabolismo del glucosio, di alcune membrane cellulari, di determinati ormoni e dei lipidi. Le funzioni biologiche di questo oligoelemento non sono conosciutissime, in effetti non si parla per niente di nichel per quel che riguarda il campo della salute alimentare. Con questo articolo si potrà capire qualcosina in più ed iniziare a vedere il nichel sotto un altro punto di vista. Nella dieta quotidiana l'apporto di nichel è alquanto variabile ed è rarissimo che possano esserci carenze di tale oligoelemento. Esso non viene assorbito totalmente dal nostro intestino e generalmente solo se associato ad altre molecole organiche diventa biodisponibile. L'assunzione quotidiana di nichel deve essere di circa 100 mcg, mentre quando si supera notevolmente questo numero possono formarsi problemi molto seri per il nostro organismo, arrivando anche alla formazione di tumori, ictus e infarti. Questo eccesso di nichel tende sostanzialmente ad accumularsi principalmente nel fegato e nei reni, soprattutto quest'ultimi si occupano della sua espulsione.

## Dove si trova il nichel

Il nichel lo troviamo in tutti i prodotti vegetali, principalmente nei pomodori e nei fagioli, ma quantità di questo oligoelemento sono presenti anche in nocciole, lenticchie, piselli e cipolle. Ogni alimento però può avere una maggiore o minore quantità di nichel a seconda del posto dov'è stato coltivato. Può capitare inoltre che ci sia un'intolleranza alimentare al nichel, ma inizialmente diventa molto difficile da scoprire perché il soggetto allergico si ritroverà ad avere problemi assumendo tutti questi tipi di vegetali e solo con una ricerca più accurata si capirà che in realtà la sua allergia è causata proprio dal nichel contenuto in questi prodotti alimentari. Il nichel però lo si trova anche nell'acqua del rubinetto e nelle sigarette, è sempre bene quindi far scorrere l'acqua del proprio rubinetto prima di berla, mentre il nichel delle sigarette è altamente nocivo perché si unisce ad altre sostanze che lo rendono molto più tossico. Vi sono delle situazioni in cui si ha la necessità di diminuire non poco l'assunzione di nichel e si tratta di: fumatori, dermatiti, disturbi intestinali, patologie allergiche, disturbi dell'umore, obesità e sovrappeso, gastriti, artrite, problemi al fegato e ai reni. In questo caso si può moderare l'assunzione di nichel grazie all'aiuto di alcuni antiossidanti come la vitamina A e C, gli aminoacidi solforati, la pectina, il germoglio. La grande quantità di nichel nell'organismo può essere causata anche dall'assunzione di grassi vegetali idrogenati, davvero molto pericolosi per la nostra salute. In questo caso diventa necessario riuscire a seguire una dieta molto più salutare, diminuendo la consumazione di cibi ricchi di nichel. Il nichel può essere un ottimo catalizzatore enzimatico, ma diventa un problema se le sue quantità sono fin troppo eccessive.

## rame

In questa pagina parleremo di :

- [Il rame](#)
- [Benefici del rame](#)
- [Carenze di rame](#)
- [Morbo di Wilson e morbo di Menkes](#)



## Il rame

Il rame appartiene alla famiglia degli oligoelementi. Suddetto minerale, risulta indispensabile per tutte le possibili forme di vita per le diverse funzionalità che esso svolge. Nell'organismo umano, il rame funge da catalizzatore delle reazioni enzimatiche, garantendo il corretto funzionamento degli organi e di tutti i processi dipendenti da essi. Molti enzimi e molte proteine, con ruoli di rilievo per l'organismo, sono strettamente dipendenti dal rame, per cui funzionano solo in presenza di suddetto elemento, o disattivano le loro stesse funzionalità in caso di carenza. I settori in cui il rame viene maggiormente coinvolto, sono quelli legati al corretto apporto e svolgimento delle funzioni del ferro e dell'emoglobina, ad enzimi importanti con funzioni anti-ossidanti, di protezione dalle malattie degenerative. Il rame, ricopre un ruolo specifico nel contrastare l'insorgenza di malattie di tipo infettivo, stimolando la produzione di leucociti: la presenza di rame nel sangue, tende ad aumentare esponenzialmente in presenza di infezioni, mentre di contro, tende a diminuire la presenza di ferro che invece facilita la produzione virale e batterica. Questa specifica proprietà viene sfruttata dal punto di vista terapeutico: il rame viene somministrato se l'organismo è affetto da specifiche infezioni, poiché la sua presenza, favorisce l'innalzamento delle difese immunitarie, ai fini di una rapida risoluzione del processo infettivo. Il rame, è assolutamente indispensabile per la sopravvivenza degli organismi, umani animali e vegetali, anche se presente in minime quantità. Il quantitativo stesso, tende inoltre a variare, a seconda che si tratti di un soggetto adulto, di sesso maschile o femminile. Le dosi di questo elemento vanno aumentate nelle donne in attesa e in soggetti che ne palesano carenza; il fabbisogno giornaliero, è invece pari a meno di un milligrammo per i soggetti adulti di sesso maschile e femminile, e ancor inferiore nei neonati e nei bambini. Il rame viene coinvolto in una serie di processi di sintesi enzimatica e favorisce il corretto funzionamento di numerosi organi. Questo elemento gioca un ruolo fondamentale nella formazione del tessuto osseo, del cervello, del cuore. Si occupa inoltre della formazione e del trasporto dei globuli rossi, della formazione delle cellule, del lavoro attribuito alle proteine. Il rame, ha la capacità di contrastare l'attacco dei radicali liberi, per cui, favorisce il rinnovo cellulare. Il rame assume grande importanza nella regolazione dei processi legati al sistema cardio-vascolare: essendo uno stimolatore di elastina, il rame contribuisce a mantenere intatte le autostrade venose che si legano al cuore, prevenendo in questo modo la manifestazione di patologie ischemiche sul piano linfatico venoso e coronario. E' inoltre utile per la regolarizzazione dei livelli di colesterolo nel sangue.

L'importanza di questo oligoelemento sul piano del sistema linfatico venoso, fu appurata agli inizi del novecento, mediante uno studio specifico effettuato su cavie. I ratti, presi in esame, che venivano nutriti con del latte povero di rame, sviluppavano un quantitativo esiguo di globuli rossi. L'anemia dei ratti, era presente anche negli organismi umani che manifestavano la medesima carenza. Il rame, ha assunto dunque una grandissima importanza sul piano funzionale sia per forme di vita animale che umana.

## Benefici del rame

Il rame, ha una grandissima importanza per il corretto sviluppo del feto. Le donne in fase di gestazione, e in fase di allattamento, devono infatti assumere un quantitativo maggiore del suddetto oligoelemento per favorire la corretta formazione e nutrizione del feto. Il neonato, possiede infatti un quantitativo relativamente alto di rame, quantitativo che tende a diminuire notevolmente durante le prime settimane di vita. Il latte materno o anche il latte in polvere, sono scarsi di rame, per cui, è necessario alimentarne il quantitativo per favorire tutte le funzioni necessarie. Il rame infatti,

interviene nelle sintesi epatiche, nella respirazione cellulare, nel favorire il corretto funzionamento del cuore, nel tutelare la pelle e il sistema immunitario. Una carenza di rame, può comportare problemi di tipo neurologico, cardiaco e muscolare soprattutto ai nati. Patologie affini, possono manifestarsi anche in soggetti adulti a causa di una carenza di questo elemento. Per ovviare a queste mancanze, è sempre necessario alimentarsi in maniera corretta ed equilibrata. Il rame, viene assorbito dall'organismo mediante una dieta appropriata, che si basi su alimenti che ne contengono le giuste quantità. Esso passa per lo stomaco, poi nel duodeno, per arrivare all'intestino tenue. All'interno dell'organismo stesso, avvengono precisi processi definiti di "omeostasi": suddetti processi, garantiscono l'assorbimento del giusto quantitativo di rame, evitandone le scorte in eccesso e soprattutto la perdita. Il rame è un potentissimo antiossidante, viene infatti chiamato in causa, per la ricostruzione delle cellule, per la stimolazione del collagene, per combattere le rughe e i segni del tempo. Il rame viene assorbito mediante le cellule stesse, mediante il suo stretto legame con l'albumina, e con altri tipi di proteine che ne favoriscono la distribuzione. Il rame in surplus, tende a ritornare direttamente al fegato, ove si colloca la cosiddetta



riserva di rame, alla quale l'organismo va ad attingere in caso di manifestata mancanza.

## Carenze di rame

L'assorbimento del rame, però, può essere per così dire ostacolato da altri processi o da altri elementi: il rame infatti può essere inibito dalla presenza di zinco, del ferro o di alcune vitamine. Il rame può inoltre non essere assorbito completamente dall'organismo, nonostante il notevole apporto mediante l'alimentazione, in caso di problematiche

relative all'apparato digerente. In questo caso, è possibile registrare una mancanza di questo oligoelemento che arriva all'organismo, ma senza successo. Il rame viene espulso dal corpo tramite sintesi biliare o tramite feci. Come sottolineato sopra, il rame non è prodotto dagli organismi viventi, per cui è necessario farne scorte di rifornimento mediante l'alimentazione. I cibi, in cui questo elemento è maggiormente contenuto, sono i molluschi e tutte le varietà dei crostacei, alcuni tipi di carne, e alcuni legumi tra cui i fagioli e lenticchie, il cioccolato, la frutta secca. Altre fonti di rame sono le patate, i piselli e il frumento e alcuni frutti, tra cui vanno menzionate le mele e alcuni frutti esotici. Anche l'acqua è ricca di rame, ma solo in quantità minime. Il contenuto maggiore arriva dal cibo stesso. Essendo differenti gli alimenti in cui il rame è contenuto, è parecchio difficile registrare una notevole carenza di rame. Gli individui che manifestano questo tipo di problematica, possono rimediare assumendo specifici integratori: la terapia riparatoria, viene di solito consigliata se la presenza di rame è determinata da determinate patologie: eccessiva presenza di ferro, eccessiva presenza di zinco, difficoltà digestive, cure farmacologiche che tendano ad inibire l'assorbimento del rame, o anche in caso di malattie relative al tessuto osseo. Superano ampiamente in numero in casi di carenza di rame che di eccesso: quest'ultimo viene curato con l'eliminazione dei cibi che lo contengono. La carenza invece, può causare problematiche di diverso genere inerenti al sistema immunitario, all'apparato linfatico venoso, al cuore, al cervello, all'apparato digerente, alle ossa. Le conseguenze peggiori sono un rischio elevato di contrazione di infezioni, patologie inerenti al miocardio, infarti ed ictus, stress, deperimento, mancanza di concentrazione, anemia, stanchezza. Di contro, quantitativi eccessivi di rame (assolutamente più rari), possono determinare controindicazioni come diarrea e vomito, patologie del fegato, disturbi quali stress, nervosismo irritabilità, in alcuni casi il rame può diventare tossico e portare anche a stati comatosi e alla morte. Il nostro organismo, in ogni caso è sufficientemente in grado di bilanciare le giuste quantità di suddetto minerale, senza registrarne mancanze o eccessi.

## Morbo di Wilson e morbo di Menkes

Due patologie molto rare, tendono ad impedire l'assorbimento del rame da parte degli organi, e possono quindi conseguenza portare gravi scompensi e la morte. Il morbo di Menkes, è una patologia che interessa il fegato: suddetta patologia impedisce l'assorbimento del rame, che resta nell'intestino e non arriva al fegato. Questa patologia, comporta gravissime conseguenze come problemi a livello neuronale, mancanza di capelli, difficoltà deambulatorie. Si manifesta sempre nei neonati e nei bambini, e ancora oggi, è difficile trovare una cura idonea. Il morbo di Wilson, è l'antitesi del morbo di Menkes. Questa patologia, presenta invece un accumulo eccessivo di rame nel fegato che comporta scompensi come difficoltà di movimento, problemi circolatori, problemi cardiaci, ritardi mentali. Questa malattia, risulta essere curabile ad oggi, e si presenta anch'essa nei neonati. Il rame è di fondamentale importanza anche per la vita degli animali e delle piante. Esso infatti, se carente, viene somministrato nelle giuste dosi. Il quantitativo di minerali, viene riscontrato mediante





specifiche analisi, o mediante il test del mineralogramma. La maggior parte delle patologie riguardanti il corpo umano, derivano da una carenza di minerali, proteine, vitamine. Tutte queste sostanze, vengono o sintetizzate dallo stesso organismo, o assimilate, mediante una corretta alimentazione. Per mangiare sano, è necessario variare, ovvero inserire nella propria dieta, una serie di cibi diversi, aumentando il dosaggio di quello che contengono elementi di cui è possibile registrare eventuali carenze. Non esiste altro modo per assicurarsi un benessere quotidiano, se non quello di mangiare bene e nutrirsi in maniera precisa e peculiare. Per non scarseggiare di rame, è bene inserire nella propria dieta carne, pesce, cioccolato e legumi in quantità. Il cibo è la salvezza del nostro benessere quotidiano e futuro.

## selenio

In questa pagina parleremo di :

- [Selenio](#)
- [Selenio: benefici](#)



## Selenio

Il selenio è un elemento contenuto nell'organismo in quantità assolutamente minime. Suddetto elemento risulta essere potenzialmente tossico, anche in dosaggi non elevati o poco superiori al fabbisogno costante, per cui non è indispensabile integrarlo. L'intossicazione da selenio, può provocare disturbi cutanei, disturbi respiratori, disturbi alla vista. L'intossicazione cronica apportata da suddetto elemento, può provocare spasmi e dolori all'apparato gastro-intestinale, danni di diverse entità al sistema nervoso, febbre, diarrea, caduta dei capelli, fragilità del letto ungueale delle unghie, e potrebbe inoltre comportare stati confusionali. Assunto nelle giuste quantità, il selenio, è una sostanza che apporta numerosi benefici all'organismo. Esso viene considerato un potente anti-aging, poiché è in grado di contrastare l'attacco dei radicali liberi, che inducono l'invecchiamento cellulare. Il selenio, infatti fa parte dell'enzima glutatione per ossidasi che tende a neutralizzare gli idroperossidi organici ed inorganici (i radicali liberi) a livello del citoplasma, preservando l'elasticità dei tessuti, ritardando contemporaneamente l'ossidazione dei grassi polinsaturi. Il selenio, è un elemento che lavora a stretto contatto con la vitamina E, che favorisce anch'essa il rinnovo cellulare ed epidermico. Se si registra una carenza eccessiva di selenio, la cura, prevede l'integrazione sia del selenio stesso, sia della vitamina E, per favorire la loro azione sinergica. Questo minerale, nelle sue minime quantità ha dunque un'importanza fondamentale per la tutela dell'organismo.

## Selenio: benefici

Il selenio svolge dunque un'azione preventiva nei riguardi di tutte le patologie degenerative. Il selenio essendo un anti-ossidante, aiuta a combattere le patologie inerenti al sistema cardio-vascolare, quindi è particolarmente indicato per i soggetti inclini a



problematiche sul piano del sistema linfatico, circolatorio e cardiaco. L'assunzione del minerale è consigliabile, per migliorare il controllo della pressione arteriosa, per ovviare all'infarto del miocardio, e patologie affini. Il selenio, tende ampiamente a contrastare lo stagnare di alcuni metalli dannosi per l'organismo, quali mercurio e argento. Molto spesso questi metalli fanno difficoltà ad essere eliminati dallo stesso organismo: in collaborazione con lo zinco, il selenio favorisce l'espulsione di suddetti metalli, allontanando il pericolo dei danni che eventualmente questi potrebbero provocare. Oltre a combattere l'invecchiamento precoce, a favorire il corretto funzionamento del sistema cardiovascolare, il selenio, aiuta l'organismo ad allontanare il rischio di patologie ben più gravi come il cancro. Il livello di selenio va dunque mantenuto costante nell'organismo; una carenza di selenio comporterebbe una serie di problematiche sul piano cardio-vascolare. Il livello di selenio è di un milligrammo al giorno. Solitamente l'organismo, deve registrare un minimo di cinquanta ed un massimo di centocinquanta microgrammi al giorno. Il selenio viene perfettamente assorbito dal tratto intestinale; per espellere il quantitativo in eccesso di selenio, ci sono i reni; se il selenio raggiunge un surplus di eccesso, saranno i polmoni a provvedere all'espulsione di questo elemento. Il selenio è presente negli alimenti in maniera diversa a seconda del terreno: quelli ricchi di zolfo ad esempio, tendono ad impoverirne la produzione. Il selenio si trova nelle frattaglie, dunque nelle carni e in molti cibi di mare oltre che nei cereali; molto presente è anche nelle patate: queste infatti molto spesso vengono cosparse di selenio durante la fase di concimazione del terreno. Il minerale è molto presente sotto forma di integratori alimentari. Il selenio, come sottolineato sopra, non deve superare un certo livello di microgrammi, infatti è difficile che se ne registri una carenza. La mancanza di selenio, è nella maggior parte dei casi causata da un'alimentazione e da una scelta dietetica che esclude aprioristicamente cibi che contengano suddetto minerale. I cereali che contengono selenio, come anche i molluschi ed i crostacei, registrano un consumo nettamente inferiore nella scala delle preferenze dei cibi. Molto spesso, anche l'eccesso di zolfo o di fosforo, tendono ad inibire la produzione di selenio. Come tutti i minerali, il selenio va dunque assunto nelle dosi consigliate, per far sì che la sua azione strettamente benefica produca un effetto positivo sull'organismo. In caso di carenza di selenio, e conseguente selenite (malattie sopra citate), ci si deve rivolgere al proprio medico di fiducia che riesca ad integrare il quantitativo di selenio necessario per il fabbisogno dell'organismo. Tutto parte da una corretta alimentazione, che bilanci l'entrata di oligoelementi, vitamine e proteine che costituiscono la naturale protezione delle cellule, delle difese immunitarie, della salute dell'organismo e della bellezza del corpo. Mangiare sano, significa sentirsi bene, ed avere energia fisica e mentale. La bellezza esteriore è una naturale conseguenza della salute e del preciso funzionamento di questa macchina che è il corpo umano.