

Coentro: uma erva com poder de remover metais pesados do corpo

O **coentro**, tempero muito usado na culinária nordestina, além de dar um sabor especial à comida, tem muitas **propriedades benéficas** para o organismo.

Você sabia que essa poderosa erva aromática e medicinal pode **remover a maioria dos metais pesados do corpo** em menos de 2 meses?

Entenda melhor a seguir.

Desintoxicação de metais pesados

Os **metais pesados** podem causar danos enormes ao corpo, saúde e bem-estar. Eles podem entrar na **corrente sanguínea** quando temos contato ou ingerimos:

determinados peixes contaminados; poluentes ambientais; tatuagens; certas vacinas; água contaminada; tratamento dentário; e produtos de limpeza.

Metais pesados, como mercúrio, níquel, urânio, cádmio, chumbo e alumínio, são capazes de se **instalar em nosso sistema nervoso central e nos ossos, acumulando-se por anos.**

São substâncias responsáveis em desencadear condições perigosas como:

doenças cardíacas; problemas de tireóide; demência; doenças neurológicas; Alzheimer; depressão; anemia; autismo; infertilidade e defeitos de nascença.

A **desintoxicação de metais pesados** pode remover ou ajudar a remover essas toxinas do corpo e minimizar o impacto na saúde e o coentro é um grande aliado para essa 'limpeza'.

- **Como se desintoxicar de metais pesados com alimentação**
- **O alimento orgânico tem menos metais pesados e é mais rico em antioxidantes**
- **9 remédios naturais para remover metais pesados do organismo**

Terapia de quelação

A forma mais comum de remover toxinas do corpo é por meio da **quelação**. A **terapia de quelação** é um procedimento médico que envolve **agentes quelantes** para remover metais pesados do corpo, ligando-se a íons de

toxinas de metais pesados e permitindo que eles sejam dissolvidos e excretados na **urina**.

Coentro: agente desintoxicante

O coentro funciona como um **agente desintoxicante**. Quando usado em conjunto com a **chlorella**, que é um tipo de alga verde, juntos, eles atuam como uma ferramenta perfeita para a **desintoxicação do corpo**.

- **Coentro: digestivo, desintoxicante e outros benefícios. Como usá-lo**
- **Conheça as propriedades e os benefícios da Chlorella e saiba como usá-la**

As **folhas do coentro** têm potentes

propriedades **antiinflamatórias, antissépticas, antifúngicas, antimicrobianas e quelantes** significativas, que se ligam a metais pesados que são removidos do corpo por meio de nosso **sistema excretor**.

De acordo com vários estudos, a **quelação de metais pesados com coentro e chlorella** pode remover naturalmente uma média de **87 %** do chumbo, **91 %** do mercúrio e **74 %** do alumínio do corpo em 45 dias.

Benefícios da quelação do coentro

- Aumenta o colesterol HDL e diminui o LDL;
- Combate a anemia;
- Reduz o fluxo;
- Facilita as oscilações hormonais durante a menopausa e menstruação;
- Agente de ligação de toxina de metal altamente eficaz;
- Antiinflamatório poderoso;
- Pode reduzir a náusea;
- Promove a saúde do fígado;
- Previne gases e inchaço;
- Afasta infecções do trato urinário;
- Adiciona fibra ao trato digestivo;
- Pode ser usado como expectorante.

Benefícios da desintoxicação de metais pesados

- Melhorias no desempenho mental;

- Redução dos danos dos radicais livres;
- Os níveis de energia são aumentados;
- Melhor saúde da pele;
- Imunidade aprimorada;
- Melhor função digestiva.

São vários os estudos que demonstram a **atividade desintoxicante do coentro**. Separamos 3 como exemplo, acompanhe:

Estudo 1 – Coentro contra intoxicação por chumbo

O **estudo 1** “Avaliação do efeito quelante do extrato metanólico de *Codriandrum sativum* e suas frações em ratos de Wistar envenenados com acetato de chumbo” (estudo infelizmente testado em animais), avaliou que os extratos de coentro protegem o fígado e **diminuem a concentração de chumbo em ratos intoxicados com Pb**, em contraste com o grupo controle positivo. A taxa de intoxicação por chumbo diminuiu nos últimos anos devido ao aumento do controle da saúde nas indústrias que usam esse metal.

No entanto, ainda é um **problema de saúde pública** em todo o mundo. O uso de várias plantas com **propriedades quelantes** tem sido matéria de pesquisa atualmente. Na medicina tradicional, o coentro (*Coriandrum sativum*) tem propriedades quelantes, mas não há evidências científicas que comprovem esse fato.

- **Pandemia de intoxicação por chumbo: perigo para crianças e adultos**

Estudo 2 – Tratamento de intoxicação por metais pesados sem efeitos colaterais

Esse estudo sugere o uso de coentro e outras ervas ricas em agentes quelantes como **remédios naturais para o tratamento de intoxicação por metais pesados**, inclusive por não apresentarem efeitos colaterais indesejados.

O **estudo 2** “Desintoxicação de metais pesados: uma revisão de compostos à base de plantas para terapia de quelação na toxicidade de metais pesado” mostrou que **ervas medicinais** como

Allium sativum (alho)

Silybum marianum (**cardo-mariano**)

Coriandrum sativum (coentro)

Ginkgo biloba (gingko biloba)

Curcuma longa (cúrcuma), fitoquelatinas, triphala, fibras de ervas e clorofitas (algas verdes)

Podem ser consideradas **potenciais tratamentos contra o envenenamento por metais pesados**.

Estudo 3 – A eficácia da chlorella com coentro

Esse **outro estudo** “Pesquisa científica sobre quelantes naturais de metais pesados: testando o que funciona” avaliou em 3 anos de pesquisa a **eficiência de remédios naturais e homeopáticos como desintoxicante de vários metais pesados** como

- Arsênio (As);
- Chumbo (Pb);
- Cádmio (Cd);
- Antimônio (Sb);
- Níquel (Ni);
- Bismuto (Bi);
- Urânio (U).

O estudo também comprova a **eficácia da chlorella com coentro** (HMD). As pesquisas sobre os **benefícios do coentro contra metais pesados** são inúmeras e os estudos mencionados anteriormente acima são apenas exemplos.

Essa planta é um tempero tão incrível que deveria ser usada todos os dias, afinal, quem de nós não está super exposto aos metais pesados?

Coentro é **VIDA**.

Como usar o coentro para eliminar metais pesados?

Não há uma dose recomendada de coentro a ser consumida para eliminar o mercúrio, devendo-se **aumentar o seu consumo na preparação de alimentos e através da fabricação de saladas, molhos e patês. Uma outra opção é adicionar coentro aos sucos e nas sopas.**

Como eliminar metais pesados do organismo naturalmente

Para eliminar metais pesados do organismo de forma natural é recomendado aumentar o consumo de coentro, pois essa planta medicinal tem ação desintoxicante no organismo, removendo metais como mercúrio, alumínio e chumbo das células afetadas e ajudando a reduzir seus malefícios no corpo.

Mas para um melhor efeito na eliminação de metais pesados, especialmente o mercúrio, o ideal é consumir o coentro juntamente com chlorella, uma alga que pode ser usada em forma de suplemento, diariamente. A chlorella ajuda a eliminar substâncias tóxicas através do intestino, evitando que o mercúrio se acumule em outras partes do corpo.

Além disso, outras formas de aumentar a eliminação de metais pesados do organismo são aumentar o consumo de fibras na dieta, consumir chá de alho ou alimentos ricos em selênio e vitamina C, devido suas capacidades antioxidantes e protetoras para o fígado, além de favorecer sua eliminação dos metais pesados pelo corpo, e reduzindo seus níveis em diversos tecidos.

1. Coentro

Para desintoxicar o organismo e eliminar o mercúrio, o coentro e a chlorella devem estar presentes diariamente na alimentação. Não há uma dose recomendada de coentro a ser consumida para eliminar o mercúrio, devendo-se aumentar o seu consumo na preparação de alimentos e através da fabricação de saladas, molhos e patês. Uma outra opção é adicionar coentro aos sucos e nas sopas. Saiba quais são todos os [benefícios do coentro](#).

Para a tintura alcoolutura: Uma colher de sopa de sementes de coentro em 200ml de álcool de cereais a 60% ou cachaça de boa qualidade. Coloque tudo em um vidro enrolado com papel alumínio [*para manter a escuridão*] por 6 semanas. **Lembre-se** de agitar o pote diariamente. Insira a data de fabricação desta tintura no pote. Após o período de maceração, coe, coloque em um frasco com conta gotas. **Posologia** – Tomar 20 gotas 2 vezes ao dia. Crianças acima de 10 anos, tomar 10 gotas diluída em 50ml de água. **Esta tintura tem validade de 2 anos.** Não usar esta solução para desparasitar animais. A tintura para eles é outra.

2. Chlorella

A chlorella pode ser encontrada na forma de cápsulas ou em pó, mas crianças menores de 6 anos e mulheres grávidas devem procurar o naturopata integrativo antes de iniciar o seu consumo. Para desintoxicar, essa alga deve ser tomada 1 hora antes das refeições principais seguindo as etapas:

- **Fase 1:** Por **3 dias** deve-se tomar 500-1000 mg de chlorella por dia.
- **Fase 2:** Aumentar a dose em 500 mg diariamente, até atingir uma dose de 3 g por dia, ou segundo orientação do naturopata.
- **Fase 3:** Por 2 semanas você deve tomar 3 g de chlorella por dia divididos em 1g antes do almoço + 1g antes do jantar + 1g antes de dormir.

Seguindo essas orientações, o coentro irá retirar o mercúrio das células, principalmente do cérebro, e a chlorella irá eliminar o mercúrio através do intestino, retirando esse metal do organismo. Além desse tratamento natural, a intoxicação por mercúrio também pode ser tratada com remédios ou lavagem gástrica.