



## **Alimentos para la Desintoxicación de Plomo**

Esta es una Lista Alfabética de alimentos ricos en nutrientes que luchan contra la intoxicación por plomo, y la Lista de cómo esos Nutrientes ayudan a combatir dicha intoxicación.

*Clasificado por Elizabeth O'Brien con la asistencia de Swetha Lingala (14 de Febrero 2015), incorporando investigación de escritorio por Robert Taylor, para el Grupo LEAD Inc. y otra información de las hojas de datos: "Nutrientes que reducen el envenenamiento por plomo" y "Nutrición con Hierro Vs. Toxicidad por Plomo". Fotografía: Catherine Sweeny; así como información seleccionada del libro: "Limpio, Verde y Magro: Deshágase de toxinas", por el doctor Walter Crinnion, John Wiley and Sons Inc, Hoboken, New Jersey 2010. Traducido al Castellano por Orlando Aguirre-López.*

El médico naturopático Dr. Walter Crinnion recomienda altamente comer alimentos orgánicos para dejar de agregar sustancias químicas agrícolas tóxicas a su cuerpo y en lo posible consumir productos orgánicos locales. Si los productos orgánicos son traídos a usted a través del país o a través del mundo, se ha esparcido una gran cantidad de combustible "diesel" en el aire a lo largo de la ruta.

### **Alimentos que Luchan contra el Envenenamiento con Plomo**

#### **A**

Ajo

Anacardos (ricos en Zinc)

Anchoa (rica en Calcio)

Arroz – Grano Entero Moreno (cómase diariamente para sacar tóxicos del organismo)

Arroz (rico en Hierro si se cuece en olla de hierro)

Arroz Silvestre (rico en Hierro si se cuece en olla de hierro)

#### **B**

Berro (moderadamente rico en Vitamina C)

Brocoli (rico en Calcio, Vitamina C y Carotenoides)

#### **C**

Cacao (rico en Zinc)

Calabacín (reduce el reciclaje de tóxicos en el cuerpo)

Cangrejos (ricos en Zinc)

Carne de Cerdo (rico en Vitamina B1 / Tiamina)

Carne de res (rica en Zinc)

Cerezas (reducen el reciclaje de tóxicos en el cuerpo)

Cilantro (rico en Calcio)

Ciruelas (reducen el reciclaje de tóxicos en el cuerpo)

Col Lombarda (rica en Hierro si se cuece en olla de hierro)

Col Rizada (rica en Calcio, Vitamina C y Carotenoides)

Coles de Bruselas (ricas en Vitamina C)

Coliflor (moderadamente rico en Vitamina C)

Colinabo (bulbos) (moderadamente ricos en Vitamina C)

Corteza de Cítricos (super rica en Pectina)

Corteza de Limón\* (super rica en Pectina)

Corteza de Naranja\* (super rica en Pectina)  
Corteza de Pomelo\* (super rica en Pectina)  
Cúrcuma (estimula la limpieza de tóxicos de su torrente sanguíneo y protege su hígado de daños químicos)

## **D**

Dátiles (ricos en Zinc)

## **E**

Eglefino (rico en Vitamina D)  
Eneldo (rico en Calcio y moderadamente rico en Vitamina C)  
Espinaca China / Amaranto (rico en Calcio)

## **F**

Feijoa / Guayaba Piña (rica en Vitamina C y Carotenoides)  
Fresas (moderadamente ricas en Vitamina C, y reducen el reciclaje de tóxicos en el cuerpo)  
Fríjoles (ricos en vitamina B1 y Tiamina)

## **G**

Galletas de Grano Entero (ricas en Vitamina B1 / Tiamina)  
Germen de Trigo (rico en Zinc)  
Grosella negra (rica en vitamina C)  
Guayaba (rica en Vitamina C y Carotenoides)  
Guisantes (ricos en Vitamina B1 / Tiamina)

## **H**

Harina de Maiz (rica en Hierro si se cuece en olla de hierro)  
Hígado (en alguna manera rico en Vitamina D)  
Hojas de Colinabo (moderadamente ricas en Vitamina C)  
Hojas de Mostaza (ricas en Calcio y Vitamina C)  
Hongos crecidos bajo luz ultravioleta- no disponibles ampliamente aún, (ricos en Vitamina D)  
Huevos (ricos en Zinc)  
Huevos Revueltos (ricos en Hierro si se cuecen en olla de hierro)

## **K**

Kiwi (rico en Vitamina C y Carotenoides)

## **L**

Leche (rica en Vitamina B1 / Tiamina y Calcio, y rica en Hierro si se cuece en olla de Hierro)  
Lentejas (ricas en Vitamina B1 / Tiamina)  
Lima (moderadamente rica en Vitamina C)  
Lima Kaffir / Lima Makrud (moderadamente rica en Vitamina C)  
Limón (moderadamente rico en Vitamina C)  
Linaza (rica en Zinc)  
Lychee\* (hierba china) (moderadamente rica en vitamina C)

## **M**

Manzanas (reducen el reciclaje de tóxicos en el cuerpo y son ricas en Pectina)  
Melones (reduce el reciclaje de tóxicos en el cuerpo)

Mermelada en Cáscara\* (super rica en Pectina)  
Milo (rico en Vitamina B1 / Tiamina)  
Moras (reducen el reciclaje de tóxicos en el cuerpo)

## **N**

Nueces de Pacana (ricas en Zinc)  
Nueces, por ej. Anacardos (ricos en Vitamina B1 / Tiamina)

## **O**

Ostras (ricas en Zinc)

## **P**

Palomitas de Maiz (moderadamente ricas en Vitamina C)  
Pan de Grano Entero (rico en Vitamina B1 / Tiamina)  
Papaya / Paw Paw en Australia (moderadamente rica en Vitamina C)  
Peras (reducen el reciclaje de tóxicos en el cuerpo y son ricas en Pectina)  
Perejil (rico en Vitamina C)  
Pimiento (Pimientos Campana o Banano en EE.UU.) (ricos en Vitamina C y Carotenoides, y ricos en Hierro si se cuecen en olla de hierro)  
Pimiento plátano / Pimienta plátano en EE.UU. (rico en vitamina C y Carotenoides)  
Pimiento Rojo / Pimiento Picante (rico en Vitamina C y Carotenoides)  
Pimientos tiernos (ricos en vitamin C)  
Pomelo (moderadamente rico en Vitamina C)  
Pulpa de Naranja o Jugo (ricos en Vitamina B1 / Tiamina y moderadamente ricos en Vitamina C)  
Puré de Verduras (rico en Hierro si se prepara en olla de hierro)

## **Q**

Queso (rico en Calcio)  
Queso azul (rico en Zinc)

## **R**

Rábano (rico en Vitamina C)  
Rábano (rico en Vitamina C)  
Remolacha Plata / Acelga en Australia (moderadamente rica en Vitamina C)  
Repollo (rico en Calcio)  
Repollo Chino (rico en Calcio)  
Romero (estimula la limpieza de tóxicos de su torrente sanguíneo y protege su hígado de daños químicos)

## **S**

Salmón (rico en Calcio y Vitamina D)  
Salsa de Manzana (rica en Hierro si se cuece en olla del mismo metal)  
Sardinas (ricas en Calcio y Vitamina D)  
Semillas Anisadas (hinojo) (rico en Calcio)  
Semillas Bok Choi (sésamp Poppy)(rico en Calcio)  
Semillas de Amapola (ricas en Zinc)  
Semillas de pino (ricas en Zinc)  
Semillas de Sésamo (ricas en Zinc)

Squash\* (reduce el reciclaje de tóxicos en el cuerpo)

## T

Te Verde (respalda al hígado en la limpieza de tóxicos de su sangre)

Tirabeques (ricos en Vitamina B1 / Tiamina)

Tofu (rico en Calcio)

Tomates (ricos en Hierro si se cuecen en olla de hierro)

Tomillo (rico en Vitamina C y Carotenoides)

## Y

Yemas de Huevo (en alguna manera ricas en Vitamina D)

Yogur (rico en Calcio)

## Fotos de Alimentos que Combaten La Intoxicación con Plomo



Foto: Alimentos ricos en Vitamina B1/Tiamina.



Foto: Alimentos ricos en Zinc.



Foto: Alimentos ricos en Vitamina D.



Foto: Alimentos ricos en Vitamina C. ingerir cuatro veces como máximo por día para maximizar la absorción de Hierro, si usted cuece estos alimentos.



Foto: Alimentos moderadamente ricos en vitamina C. Se requiere ingerir hasta cuatro veces por día para maximizar la absorción de Hierro, si usted cuece estos alimentos.



Foto: Alimentos ricos en Vitamina C y Carotenoides.



Foto: Alimentos ricos en Calcio.



Foto: Estos alimentos más que duplican su contenido de hierro, cuando se cuecen en un recipiente de hierro sin superficie protectora.

## Cómo Determinados Nutrientes Combaten el Envenenamiento por con Plomo

La **Vitamina C**, **Tiamina**, **Taurina** (un derivado de la **vitamina B6 / cisteína**), el **folato**, la **vitamina B12**, el **ajo** y los aminoácidos **metionina** y **glicina** pueden ofrecer ventajas significativas a personas expuestas al plomo con pocos riesgos. El **calcio**, el **hierro**, el **zinc** y el **selenio** al par con **vitaminas B6, D y E**, ofrecen grandes ventajas con significativos riesgos compensatorios, en dosis elevadas. Buenos consumos de **fósforo**, **magnesio**, **cobre** y **ácido glutámico (glutamato)** ofrecen ventajas menores con bajo riesgo. La **Curcumina**, la **Pectina** y la **Cisteína** ofrecen posibles ventajas significativas, pero sus impactos son de difícil medición. La **Melatonina** puede también tener impactos significativos pero solo está disponible en los alimentos en cantidades escasas. Debe enfatizarse que una combinación de estos nutrientes es necesaria para compensar los diversos impactos del plomo; aunque si se quisiera designar un nutriente particular, probablemente sería la **vitamina C** ya que, a pesar de algunos resultados inconsistentes, tiene impactos fuertes y extensos combinados con mínimos riesgos para la mayoría de los individuos (la principal excepción sería para las personas con altos niveles de hierro, ya que esa vitamina incrementa la absorción del hierro).

**Vitamina B1 / Tiamina**, relacionada con un mayor nivel de expulsión de plomo, particularmente del cerebro.

**La Vitamina C** ha estado consistentemente relacionada con menores niveles de plomo en la sangre y un reducido daño a los órganos.

**La Vitamina C** ha sido utilizada en **terapia de quelación** para el tratamiento naturopático del plomo, aunque los resultados experimentales sobre la capacidad de la **Vitamina C** para incrementar la expulsión de plomo no han sido consistentes.

**La Vitamina D** puede jugar un papel importante en la reducción de la cantidad de plomo almacenada en el hueso.

Los suplementos de **Calcio** reducen el plomo de la sangre durante el embarazo, disminuyendo de este modo la concentración de plomo en el recién nacido. El mantenimiento continuo de los niveles de **Calcio** es importante para personas con altas exposiciones al plomo, con el fin de reducir la toxicidad del cerebro y los órganos, causada por la liberación activa del plomo de los huesos.

Los niveles bajos de **Hierro** están asociados con mayores niveles de plomo en la sangre.

El **Zinc** es un nutriente clave en la reducción de la absorción de plomo y tiene impactos positivos en la ruta de hemo síntesis y tiene también impactos protectores significativos en las funciones del riñón y del hígado.

Otros nutrientes que tienen influencia en los niveles de plomo son la **Metionina**, la **Glicina**, la **Curcumina**, el **Caroteno**, la **Pectina** y los nutrientes encontrados en el **Ajo**.

A partir de estudios animales hay indicios de que el **Ajo** puede reducir los niveles de plomo en sangre y tejidos, probablemente porque contiene un amplio rango de compuestos basados en sulfuro, esenciales para la construcción amino-ácida y la función anti oxidante, entre ellos la **Metionina**.