

# Quelantes farmacológicos (os mais eficazes)

Estes são os únicos com evidência forte e usados em intoxicações com sintomas severos, mas requerem supervisão médica:

- **EDTA**  
Muito usado para chumbo, mas atenção que remove também o cálcio
- **DMSA**  
Mais seguro, via oral  
Afinidade por mercúrio, chumbo
- **DMPS**  
Forte para mercúrio  
Usado em protocolos europeus

São compostos farmacêuticos que identificam fortemente os metais pesados mas tem o perigo de também os redistribuir pelo corpo e não serem eficazmente eliminados pelo organismo

## Quelantes naturais

### Algas e plantas

#### **Clorela**

Liga-se a mercúrio e outros metais no intestino  
Muito útil em protocolos prolongados

#### **Spirulina**

Mais antioxidante que quelante direto

#### **Coentros (*Coriandrum sativum*)**

Mobiliza metais dos tecidos mas precisa de um quelante como clorela. Os coentros sem uma substância ligante pode aumentar sintomas (redistribuição)

### Substâncias com enxofre

#### **Alho (*Allium sativum*)**

#### **NAC (N-acetilcisteína)**

#### **Ácido alfa-lipóico (ALA)**

#### **Vegetais crucíferos (brócolos, couves)**

Aumentam **glutathione**, o principal quelante endógeno

O ALA é especial: atravessa a barreira hematoencefálica (remove metais do cérebro)

### **Substancias que limpam o intestino**

Carvão ativado

Argila bentonita

Pectina (maçã)

Psyllium

Não quelam no sangue, mas **impedem reabsorção intestinal**

Zeolite. Tem um efeito quelante no intestino de metais pesados. Evita a reabsorção.

## **Estratégia para eliminar metais pesados**

### 1. Abrir vias de eliminação

- Intestino (fezes diárias)
- Rim (hidratação)
- Fígado (bílis)

### 2. Mobilizar (com cuidado)

- Coentros, ALA

### 3. Ligar e eliminar

- Chlorella, fibras, carvão

Sem o passo 3 pode ocorrer risco de sintomas (ansiedade, fadiga, insónia)

# Integração com Medicina Chinesa

Metais pesados frequentemente correspondem a:

- **Fleuma + toxinas**
- **Estagnação de sangue**
- **Calor tóxico no fígado**

Estratégias compatíveis:

- Transformar fleuma → **Wen Dan Tang**
- Mover sangue → **Xue Fu Zhu Yu Tang**
- Drenar calor tóxico → ervas como **Huang Qin, Lian Qiao**

E fazer um suporte ao Baço para não produzir mais mucosidades.