

Silicio

Silicio, cos'è, a cosa serve nell'organismo umano e come assumerlo in forma biodisponibile

-Silicio-

La salute dell'organismo umano dipende dal suo equilibrio generale, dalle sue componenti energetiche, chimiche e minerali. In questo senso si presta molta attenzione all'assunzione di cibi contenenti magnesio, o calcio, o altri minerali fondamentali per la costituzione del nostro corpo, ma molto poco sentiamo parlare dell'importanza del silicio.

*Il silicio è un minerale importantissimo e sebbene componga circa il 90% del nostro pianeta Terra, sotto forma di granito, quarzo, sabbia e in altri composti, nel corpo umano ne troviamo sotto forma di **oligoelemento** (circa 15 microgrammi /100 ml dei nostri liquidi), di più nei bambini meno man mano che l'età avanza.*

Il silicio presente nel corpo umano nella forma di silice (cioè legato all'ossigeno, SiO_2) agisce prevalentemente nel tessuto connettivo, favorendo il passaggio di calore base dell'attività neuro-sensoriale dell'organismo, ovvero regola le funzioni sensoriali, il pensiero e la coscienza.

Il silicio, cos'è e dove si trova

Secondo elemento per abbondanza sulla Terra, dopo l'ossigeno, il Silicio (Si) si trova in natura in argilla, feldspato, granito e quarzo, principalmente in forma di biossido di silicio, silicati e alluminosilicati (composti contenenti

silicio, ossigeno e metalli) mentre nel corpo umano è presente come oligo-elemento.



*In natura il Silicio non si trova mai da solo, ma in genere legato all'ossigeno e ad altri metalli, lo troviamo sotto forma di **silicato** per esempio nell'acqua o in alcune specie vegetali sotto forma di silice, soprattutto nei cereali integrali, come l'avena, miglio o il riso, nel bamboo, nella buccia dei frutti, nell'aglio, nella cipolla, nello scalogno, nel cavolfiore, nella fragola, nei piselli freschi, nelle mele.*

SILICIO – Il silicio è un metalloide di colore blu-grigio fragile e di lucentezza metallica. Essendo un semiconduttore intrinseco, la conducibilità termica ed elettrica dipende dalla temperatura e dalla presenza di impurezze contenute nei cristalli del minerale. È l'elemento più abbondante sulla crosta terrestre dopo l'ossigeno, non si trova mai allo stato elementare ma combinato soprattutto sotto forma di silice e di silicati (in particolare il quarzo e il calcidonio), ed entra nella composizione di un grande numero di rocce eruttive, metamorfiche e sedimentarie. Il silicio organico reso biodisponibile in natura dalle piante come l'equiseto è famoso per le proprietà rigeneranti e rimineralizzanti. Non

si concentra in nessun organo in particolare del corpo umano, ma si trova principalmente dentro i tessuti e negli organi connettivi.

OSSA E TESSUTO CONNETTIVO

– Il Silicio funziona come un'antenna che cattura le forze cosmiche e, nel corpo umano, agisce nella formazione di tutto l'organismo e fin nel tessuto connettivo. Il silicio interviene direttamente sulla mineralizzazione dello scheletro, stimola il metabolismo del calcio, favorisce la formazione del collagene e fortifica le ossa e i tessuti connettivi. Robert A. Anderson, MD ha verificato che ferite ai muscoli scheletrici si verificano durante una preparazione atletica solamente in quegli sportivi che presentano un tasso basso di silicio (4 ppm). Al contrario, tutti gli atleti che non hanno mai subito delle lesioni dei muscoli scheletrici avevano delle quantità normali di silicio nei loro capelli (cioè più di 20 ppm).

SILICIO

– Il silicio è un metalloide di colore blu-grigio fragile e di lucentezza metallica. Essendo un semiconduttore intrinseco, la conducibilità termica ed elettrica dipende dalla temperatura e dalla presenza di impurezze contenute nei cristalli del minerale. È l'elemento più abbondante sulla crosta terrestre dopo l'ossigeno, non si trova mai allo stato elementare ma combinato soprattutto sotto forma di silice e di silicati (in particolare il quarzo e il calcedonio), ed entra nella composizione di un grande numero di rocce eruttive, metamorfiche e sedimentarie. Il silicio organico reso biodisponibile in natura dalle piante come l'equiseto è famoso per le proprietà rigeneranti e rimineralizzanti. Non si concentra in nessun organo in particolare del corpo umano, ma si trova principalmente dentro i tessuti e negli organi connettivi.

SISTEMA IMMUNITARIO

– Gli studi confermano che il silicio rinforza il sistema immunitario umano, proteggendo dunque l'intero organismo dalle aggressioni di germi patogeni. Il silicio stimola il sistema immunitario, attenua gli stati infiammatori e si rivela particolarmente utile in caso di raffreddore. Favorisce l'attività dei linfonodi, della milza e dei polmoni.

CONTRO L'INVECCHIAMENTO CELLULARE

– Il silicio previene l'invecchiamento delle cellule e migliora l'elasticità dei vasi sanguigni. Svolge un ruolo centrale nella rigenerazione del corpo. Il silicio attrae a sé ossigeno, elemento acidificante, al quale si lega quasi sempre. È stato anche dimostrato che, in presenza di una giusta quantità di silicio, la conducibilità elettrica e la capacità di trasporto di sostanze nutritive insieme alla capacità di assorbire l'acqua nelle cellule vengono decisamente aumentate, questo fattore è in grado di contrastare il processo principale del vero e proprio invecchiamento, legato alla perdita di liquidi da parte delle cellule a causa di cambiamenti osmotici.

CERVELLO E SISTEMA CARDIOVASCOLARE

– Utile nel trattamento dell'arteriosclerosi, delle malattie cardiovascolari e dell'ipertensione, contrasta l'atonia cerebrale, la perdita di concentrazione e di memoria. Ha un ruolo di controllo nei confronti degli effetti tossici dell'alluminio e protegge dal morbo di Alzheimer.

CELLULE CANCEROSE

– nelle cellule cancerose si nota carenza di silicio.

Silicio, dove si trova e come integrarlo

La nostra alimentazione moderna, a base di pane bianco, zucchero raffinato, frutta e legumi consumati senza buccia, è

povera in Silicio. La quantità totale di Silicio si riduce progressivamente con l'età. L'assorbimento del silicio è maggiore in presenza di calcio, potassio, magnesio, manganese e boro.

Quando il silicio è carente

La carenza di silicio provoca un ritardo nella crescita e nella ricomposizione delle fratture ossee, atrofia di numerosi organi, disturbi e invecchiamento precoce della pelle, unghie, capelli, smagliature e perdita di elasticità dei tessuti.

Quando il silicio è in eccesso

Non se ne conoscono effetti tossici, tranne quando viene inalato. L'intossicazione da silicio è conosciuta col nome di silicosi, una malattia respiratoria caratterizzata da un'eccessiva produzione di collagene nei polmoni.

EQUISETO – L' equisetto (o coda cavallina) è particolarmente ricco in silice, fin dall'antichità viene definito "Sasso che si alza al cielo" per la sua composizione fortemente minerale è infatti vicino al mondo dei sassi, ma la sua natura vegetale gli permette, ogni primavera, di sollevarsi dalla terra per cercare la luce. Grazie a questa sua caratteristica viene utilizzato per sostenere la struttura ossea, articolare e renale. Altre fonti vegetali di silice sono tarassaco, fieno greco e alfa-alfa.

CEREALI INTEGRALI – Il silicio si trova in tutti i cereali integrali, per esempio nella segale (600 mg per 100 g), nel miglio (500 mg per 100 g), nell'orzo (230 mg), nel grano (160 mg), nel granoturco (19 mg). Il miglio bruno non decorticato in forma selvatica integrato nella dieta o il miglio selvatico antico, sono cereali in grado di fornire all'organismo umano una notevole quantità di silicio.

CIPOLLA E AGLIO – Cipolla e aglio sono ricchi di silice: nella

cipolla è presente fino al 18%: troviamo circa 100 mg di silicio per 100 gr di bulbo.

ZEOLITE – La zeolite è una roccia vulcanica minerale, ricca di silicio. leggi il nostro articolo *La zeolite, cos'è, quali sono le sue proprietà, come usarla e in quali casi è controindicata*.

TERRA DIATOMACEA DI GRADO ALIMENTARE – La Terra Diatomacea proviene da sedimenti marini e lacustri antichissimi contenenti gli scheletri di alghe microscopiche dette diatomee. È formata in gran parte da silice. Scopri di più *Terra diatomacea di grado alimentare, cos'è, quali sono le sue proprietà, come si usa e le controindicazioni*

CRISTALLI QUARZO – In cristalloterapia si usa mettere a contatto diretto con il corpo i minerali ad alto contenuto di silicio, come il calcedonio, il cristallo di rocca e l'ossidiana, per ottenere i risultati desiderati.

Redazione Bimbonaturale 24 Dicembre 2015

Possibilità acquisto prodotto: www.siquit.it