



Fin dal Medioevo le persone che necessitavano di ferro si cibavano di mele nelle quali erano stati inseriti dei chiodi; gli acidi contenuti nella mela (soprattutto gli acidi malico e citrico) sciolgono infatti il ferro del chiodo e pertanto la mela stessa si arricchisce di questo prezioso metallo. Un buon rimedio per stimolare l'assimilazione del ferro consiste nel procurarsi da sei a otto grossi chiodi di ferro non zincati, quelli cioè che possono arrugginire. I chiodi vanno sterilizzati per alcuni minuti in acqua bollente e poi inseriti in una mela biodinamica (o biologica) che dopo 24 ore, una volta liberata dai chiodi, potrà essere mangiata; i chiodi vanno poi inseriti in una nuova mela per il giorno successivo. Non bisogna farsi impressionare dal fatto che la mela si presenta nera nei punti di inserimento dei chiodi, il sapore è quasi invariato.

Si tratta di una terapia assolutamente sensata perché, come voi sapete, la ruggine è pericolosa solo nel caso di ferite della pelle, non lo è se assunta tramite la digestione, in quanto lo stomaco armonizza quasi tutto. La mela chiodata è utile come sostegno nelle donne in gravidanza che tendono ad anemizzarsi in modo eccessivo. Esistono degli sciroppi a base di mela chiodata, ma francamente mi sembra più sana la piccola fatica quotidiana di estrarre i chiodi da una mela ed inserirli in un'altra.

scritto dal Dr. SM Francardo ☐ ☐ Venerdì 13 ottobre 2006 12:50

La mela chiodata

Giovedì 02 Dicembre 2010 00:00

Nota: ho usato personalmente questo rimedio in gravidanza, in ferramenta avevo acquistato chiodi per ferrare gli zoccoli dei cavalli.