

Beneficios del carbón vegetal



Hace ya varios días que quería hablaros de los beneficios y las propiedades del Carbón Vegetal. ¿Qué es y de dónde procede? El carbón vegetal se obtiene mediante la carbonización de la cáscara de coco. *"Para la preparación del carbón activo, se suele partir generalmente de carbones vegetales, de madera, de cáscara de coco, lignitos y*

turba. El proceso seguido para la activación comprende una deshidratación, carbonización y activación; las dos primeras son realizadas calentando lentamente el carbón fuera del contacto del aire y posteriormente a este material, cuyos poros son muy pequeños, se le somete a la acción de un agente oxidante o una mezcla de gases y vapor de agua a una temperatura entre 800°C y 1.000° C, con lo cual se aumenta el tamaño del poro, obteniendo una amplia gama de poros que le hacen útil para una gran diversidad de aplicaciones específicas. El carbón activado se puede producir en polvo o en grano y tiene una estructura formada por placas grafíticas. Las altas temperaturas, la atmosfera especial del horno y el vapor que se suministra en la preparación del carbón activado es la que hace "activar" y dejar la actividad típica del carbón activado."

Es el mayor absorbente natural que existe y por ello se emplea para eliminar todas aquellas sustancias, bacterias, toxinas y gases que no sean saludables para el organismo. Clínicamente se utiliza para neutralizar intoxicaciones o envenenamientos. Resulta mucho más

efectivo si está en polvo, aunque en capsulas también es muy bueno. Por ello es bueno tener siempre carbón vegetal activado en nuestras casas, sobre todo si tenemos hijos, ya que si el niño/a ha ingerido alguna sustancia tóxica podemos actuar rápidamente dándole carbón y después llevándolo al hospital. Recordemos que la absorción del carbón es muy grande y actuar pronto puede salvar la vida de nuestros hijos.

Pero además de esta gran propiedad, el carbón vegetal activo, es aconsejado en casos de intoxicación alimentaria con resultados de diarrea ya que tiene la capacidad de inactivar toxinas y microorganismos presentes en el intestino y de producir un efecto de absorción intestinal.

Como complemento alimenticio, siempre que se consuma entre comidas (y no en las comidas) es beneficioso para evitar flatulencias (gases intestinales) y para evitar la alitosis (mal aliento originado por fermentaciones intestinales).

Se debe de consumir con abundante agua, fuera del horario de las comidas y su uso debe ser puntual y no prolongado en el tiempo. El té, el café y el vino y los medicamentos reducen su poder de absorción por lo que no es conveniente consumirlos al mismo tiempo. Pero también es aconsejable su consumo para las personas que se quieren desintoxicar del cigarrillo, el alcohol o la drogas, ya que el carbón activado absorbe ciertas sustancias químicas responsables de la dependencia física.

Un buen consejo: tener en la despensa un bote de carbón activado que podemos conseguir en los herbolarios o tiendas de dietética.