

ERNST SCHNEIDER



A CURA E A SAÚDE PELOS ALIMENTOS

NOTA DO DIGITALIZADOR

Este documento é uma reprodução bastante aproximada do livro original, tendo sido utilizado um dos mais potentes pacotes de software de reconhecimento de texto disponíveis atualmente. No entanto é possível que hajam algumas palavras mal reconhecidas e/ou anomalias de paragrafação e paginação, uma vez que, não foi realizado nenhum tipo revisão nesse documento.

INTRODUÇÃO

De acordo com uma antiquíssima experiência médica e com o atual conhecimento científico, a maior parte das doenças são consequência exclusiva de uma alimentação errada, ou de hábitos alimentícios antinaturais, mantidos e alentados durante tanto tempo que chegaram a provocar doenças e dores crônicas de toda a espécie, reduzindo e até mesmo destruindo a nossa potência vital ou a nossa alegria de viver.

Esta convicção vai-se impondo a círculos cada dia mais numerosos da nossa população, muito embora ainda não constitua um conhecimento geral, nem seja ainda tão vital que dele se possam extrair deduções práticas para este modo quotidiano de viver. Na maioria dos casos, a comoção fisiológica e psicológica, como consequência de alguma enfermidade grave, impõe a decisão de melhorar o nosso modo de pensar, o que nos leva a procurar melhorar, seguindo o melhor caminho, e a compreender que o estado de saúde de cada um depende do seu modo de viver.

A este propósito temos de esclarecer que a saúde e a enfermidade não são meros problemas materiais, pois não se trata simplesmente de doença ou de saúde, mas sim de, como seres racionais completos, estarmos sãos ou enfermos. A enfermidade é um problema físico e moral, que abrange a pessoa toda. Já Buda tinha parcialmente razão quando afirmava que "toda a dor que afeta o homem é fruto dos seus erros, apetites e descuidos". Estes nossos erros, apetites e descuidos não os diminui, em absoluto, a vida moderna e civilizada, técnica e citadina. O melhoramento físico deve ser acompanhado de uma recuperação da ordem na nossa consciência, tanto mais quanto o conteúdo do nosso mundo espiritual é de uma importância às vezes decisiva para a estru-

13

tura orgânica e suas funções e, por consequência, para a enfermidade e para a saúde, para a vida e para a morte.

A discórdia, a luta, o temor, as preocupações, a vulgaridade, a angústia, a vileza, a perversidade, a paixão, são para o corpo e a alma como um alimento antinatural ou tóxico. Se, pelo contrário, a nossa mente se ocupar de temas valiosos, bem harmonizados, sentiremos certa potência depuradora e sanadora no nosso estado físico. A saúde não só compreende o fisiológico, como também o mais íntimo do nosso ser, isto é, o coração e a sensibilidade de cada um.

A alimentação chegou a converter-se, hoje, por muitas causas, num problema complexo. A progressiva industrialização, o crescimento das cidades, os transportes para maiores distâncias e os necessários armazenamentos, são fatores que conduzem, inevitavelmente, a perdas no seu valor e propriedades. O grande caminho que têm de percorrer desde o produtor até o consumidor, criou,

igualmente, a necessidade de se recorrer a processos e tratamentos de conservação que, com freqüência, resultam também bastante prejudiciais para o valor biológico dos alimentos.

Os hábitos de alimentação da moderna sociedade industrializada, com a sua preferência para os chamados alimentos «puros» (como o açúcar branco, a flor de farinha e o sal comum), a grande quantidade de carnes brancas, as gorduras e os azeites elaborados industrialmente, são também culpados, em grande parte, pelo aparecimento de enfermidades da civilização, por defeitos constitucionais e por outros numerosos transtornos da saúde.

Tudo isso, felizmente, fez aparecer o estudo científico da alimentação. Explorou-se o mundo dos nossos alimentos e verificou-se que estes não só possibilitam a conservação da saúde, como também contêm propriedades curativas que até agora haviam passado inteiramente inadvertidas. Temos diante de nós a tarefa de cuidar e de conservar estas virtudes maravilhosas, mediante a produção e a transformação dos alimentos para conseguir um aproveitamento plenamente acertado de tais propriedades.

Uma série de tratados sobre a nossa alimentação permite-nos considerar as estreitas relações entre a alimentação e o organismo e ensinam-nos a procurar o remédio para os nossos males na alimentação e a valorizá-la como meio curativo. A investigação médica trabalha hoje com afinco para conhecer o efeito dos alimentos no organismo e isolar os seus fatores ativos, sobretudo as vitaminas, os hormônios, os fermentos e os sais inorgânicos. Embora estes problemas extraordinariamente difíceis continuem a ser estudados, nas suas fases decisivas, por peritos no assunto, sendo as notícias raramente divulgadas pela imprensa, já contamos com uma série de resul-

14

tados sumamente prometedores. Abundantes trabalhos, mais ou menos extensos, vão anunciando a sua chegada.

A ciência da alimentação, que conta apenas oitenta anos de história, extraordinariamente densa e dramática, levou já, neste breve tempo, a êxitos assombrosos. Milhões de pessoas puderam conservar a vida e a saúde graças a eles.

Nunca poderei esquecer a impressão que me produziu uma experiência maciça realizada num campo de concentração de prisioneiros de guerra, na Rússia. Quase todos os internados sofriam de diarréias disentéricas, que se prolongavam, durante dias e noites, deixando-os inteiramente inúteis para o trabalho. O comandante do campo resolveu, então, transportar em caminhões todos os prisioneiros para um «koljoz» frutífero. Os mais enfermos foram deixados nas matas de arbustos de groselhas negras, ao passo que os que se podiam manter de pé receberam ordem de colher as primeiras maçãs, que foram comidas

abundantemente por todos os prisioneiros. No fim de alguns dias, todos os doentes estavam curados. Desta maneira experimentei, em mim mesmo, o poder curativo dos alimentos e fiz o propósito de me dedicar a investigá-lo, de maneira especial. O resultado do meu trabalho foi este livro, do qual se publicaram 14 edições em alemão, além das que foram publicadas em francês, espanhol e agora em português.

Este livro inspira-se na convicção de que só se consegue a saúde e o máximo desenvolvimento da nossa capacidade intelectual, prestando absoluta atenção às leis naturais, que são as de Deus, e ordenando a nossa vida mediante o respeito e o amor devido a estas leis.

Por isso, este livro não se propõe tratar, apenas, da alimentação; também abriga a esperança de que, em horas de repouso, de que todos precisamos, seja para muitas pessoas um alimento do qual extraiam aquela força que nos serve para que a vida seja mais sã e mais ditosa. Não se apresenta, apenas, para ser lido, mas também para ser um fiel companheiro, em todo o tempo, nas horas da saúde e da enfermidade, sempre pronto a responder com o seu conselho e a prestar ajuda na escolha do caminho que nos afaste dos males que nos perturbam.

Em resumo, quer este livro prestar a sua colaboração, quem sabe não totalmente insignificante, na vitória sobre os danos já muito divulgados da civilização, conforme têm comentado com profunda preocupação todos os higienistas de renome, e que passam, pelo seu caráter encoberto, inadvertidos durante muito tempo para o indivíduo, produzindo efeitos tão devastadores que constituem para a sobrevivência das populações ameaças mais graves do que todas as enfermidades infecciosas agudas juntas.

Juntamente com os processos

15

de tratamento físico e medicamentoso, o tratamento alimentar, como base de todas as nossas medidas preventivas e curativas, tem hoje uma importância que cresce continuamente, conforme a realidade que hoje se verifica do velho conceito:

«Os nossos alimentos devem ser os nossos medicamentos.»

ERNST SCHNEIDER

16

AS FONTES DA VIDA NA ALIMENTAÇÃO NATURAL

As Nossas Deficiências de Saúde e a Sua Compensação Natural

Capítulo 1

O Homem, porém, não deve só pedir ao seu Criador saúde e uma longa vida, mas tem também de aplicar a sua inteligência para descobrir e apreciar os tesouros que o boníssimo Pai de todos colocou na Natureza para remédio dos muitos males da nossa vida. *Sebastião Kneipp*

19

A Cultura e a Civilização Como Fatores Sanitários

A Posição do Problema -- Tem-se considerado, insistentemente, a cultura e a civilização como causas de numerosas enfermidades, até se ter chegado, finalmente, a conceitos como +praga da cultura; e +doenças da civilização;. Hoje em dia, compreendem estas expressões, tanto na literatura técnica como na popular sobre problemas sanitários, uma série de enfermidades do metabolismo e da nutrição, como a cárie dentária, a periodontose, a úlcera de estômago, a diabetes, a obesidade, as doenças do fígado, vesícula, rins, coração e vasos, assim como o reumatismo, o câncer e a tuberculose.

Um observador superficial poderia tirar a conclusão de que a +cultura; e a -+civilização; são coisas não desejáveis e, inclusive, francamente prejudiciais. Desde alguns anos até agora, exagerando a realidade, aumentam as vozes dos que atribuem a cultura e a civilização mais inconvenientes do que vantagens para o homem, para o qual situam a cultura e a civilização muito longe da Natureza, pondo-as até em contradição com esta última.

Cultura e incultura -- Toda a autêntica cultura exige, previamente, determinado estado de fé. Tanto nos aspectos material como espiritual, tal estado de fé manifesta-se mediante a convicção de a pessoa poder conhecer-se amplamente e desenvolver-se partindo das próprias possibilidades, mediante um trabalho entusiasta.

No aspecto espiritual, trata-se da convicção referente a normas e valores morais que se têm de alcançar e pôr em prática. Quer dizer: vivificar-se. „Ter cultura,, significa conseguir o domínio sobre si mesmo, sobre as más inclinações e paixões. É a formação de um caráter firme e moral, um anelo mais para lá da vida, uma ponte entre o que os nossos sentidos captam e não captam, o passo para a eternidade. A cultura é, pois, coisa do coração. Como é que tal coisa pode levar a «pragas da cultura»?

Mas, continua a ser para nós a cultura coisa do coração? *Ortega & Gasset* afirmou que *o homem europeu já não acredita em nenhuma norma ítica*. No centro do seu modo de vida encontra-se a preocupação de viver sem peias morais. A sua posição perante a vida parece resumir-se no seguinte: julga ter todos os direitos e nem um só dever. É, por conseguinte, a «incultura» do europeu o que provoca essas tais «pragas da cultura». A incultura torna-nos doentes. Opõe-se à Natureza e perturba a obra de Deus.

Embora hoje muitos homens se esqueçam de procurar o bem, a verdade, a cultura, isso não quer

20

dizer que se tenham esquecido de os valorizar e reconhecer quando se manifestam nos outros homens, de uma forma pura e desinteressada. A cultura e o progresso autênticos têm de ser aceites no quadro das possibilidades naturais como missões impostas por Deus, pois que por elas se conhece e adora o Criador e não as Suas criaturas.

A Civilização, Cultura Organizada -- A civilização, pelo contrário, é apenas uma parte da cultura, exatamente o seu aspecto técnico. É componente essencial da cultura, necessária para poder levar a efeito as suas ideias e teorias. A civilização é um produto da razão, um instrumento de que o homem se serve, um meio para alcançar um fim, por isso muito diferente, porque leva consigo o perigo de que os homens não a dominem, mas sejam dominados por ela. Involuntariamente, pensa-se na «vida burguesa» quando se ouve a palavra «civilização», precisamente porque procede do vocabulo latino «civis» (homem da cidade, do burgo). Todas as circunstâncias precisas para a forma de vida de uma comunidade humana, como a legislação, administração, organismos sociais, técnicas, reforma das condições naturais de trabalho, vida e alimentação, a industrialização e a concentração urbana conseguinte, são obra da civilização.

Se nos perguntarmos quais são os efeitos da civilização sobre a saúde do homem, não podemos deixar de reconhecer que, juntamente com os numerosos efeitos positivos e a ampliação do espaço vital, trouxe ela consigo uma longa série de graves prejuízos, que temos de enfrentar racionalmente, do mesmo modo que racionalmente fomos criando a civilização. É aqui que começa precisamente a nossa tarefa. Importa conhecer, em primeiro lugar, os danos que a nossa

existência civilizada ocasionou ` nossa saúde, a cada um de nós. Em segundo lugar, veremos a questão de como preveni-los ou compensa-los.

Origem dos Danos Causados Pela Civilização

Se procurarmos agrupar os danos impostos pela civilização num reduzido número de critérios, encontramos os seguintes capítulos:

Mudanças nas Condições de Vida, Trabalho e Residência

Insuficiente Radiação Solar -- As mudanças mencionadas levaram a uma ligação deficiente do corpo com o ambiente natural,

21

com o mundo que nos cerca. É assim que especialmente a população urbana sofre de insuficiente radiação solar. Por cima de todas as grandes cidades, nomeadamente nas de tipo industrial, forma-se uma camada constituída por poeira, fuligem e fumo que absorve os raios ultravioleta do Sol, com a consequência de radiação insuficiente e, por isso, de escassa formação de vitaminas na pele dos seus habitantes. Tomamos com os alimentos, por exemplo, as provitaminas D, a ergosterina, que se depositam na pele e que vão sempre necessitando da atuação dos raios ultravioleta para se transformarem em vitamina D, de grande eficácia contra o raquitismo. Os, peixes, cujo fígado é especialmente rico em vitamina D (circunstância que se aproveita para objetivos farmacêuticos na fabricação do óleo de fígado de bacalhau para a cura do raquitismo), não recebem, decerto, suficientes raios ultravioleta, mas podem substituir esta radiação luminosa pela ação do seu próprio corpo.

Impureza da Atmosfera -- Além disso, também o habitante da cidade sofre um consumo deficiente de ar puro, devido à densidade da população, ao trabalho em locais mal ventilados e aos abundantes gases de escape dos automóveis, poucas vezes tidos em consideração. Ora, que um pobre consumo de oxigênio prejudica o metabolismo dos tecidos e especialmente o das células nervosas, não é preciso insistir mais, porque todos conhecemos os efeitos no nosso próprio organismo, quando para desfazer os efeitos do cansaço ou da prostração abrimos a janela para respirar um ar mais fresco.

Escasso Exercício Muscular -- Devido às muitas profissões sedentárias e às condições do trabalho mecanizado e racionalizado, no qual se deve incluir sobretudo o de produção em série, chega-se, forçosamente, à insuficiência ou unilateralidade de movimentos. Isto não só traz consigo uma debilidade dos

músculos não suficientemente usados e exercitados, como também desordens de metabolismo e circulação, pois que é só nos músculos em atividade que se originam matérias que regulam a circulação do sangue e regam o músculo cardíaco, substâncias que só podemos substituir, parcialmente, por medicamentos. A tão debatida questão «movimento é vida» tem, na realidade, um profundo e pleno significado, assim como o antigo adágio «pedra movediça não cria musgo».

Excessiva Tensão Nervosa -- Também a insuficiente descontração, tanto pelo excesso de trabalho profissional e pelo dia de labor demasiado longo, como pela ânsia de divertimentos, pelo pouco descanso noturno, é hoje claramente um fator prejudicial de primeira classe, que não só cria o numeroso exército de homens ci-

22

vilizados hiperexcitados, como também é causa de doenças do aparelho circulatório, em todas as suas formas e graus.

Só aproximadamente sete por cento da população se pode considerar autenticamente sã na mente e na alma. O resto passa pela vida com algum desvio, desnecessariamente carregado com depressão nervosa e outros complexos prejudiciais. Ninguém dispõe hoje de reservas suficientes de saúde psíquica para resistir a qualquer carga verdadeiramente pesada.

A desordem nas relações com o outro sexo manifesta-se numa *Inseminação Débil* e, por conseguinte, numa esterilidade provocada e na falta do aparecimento da gravidez.

Consumo de Drogas e de Substâncias Tóxicas

Isto leva às doenças, hoje de domínio público, do cérebro, dos nervos, da circulação e das glândulas de secreção interna, ao encurtamento da vida, à formação do câncer, e às alterações da estrutura psíquica. As calamidades assim causadas na saúde e na economia nacionais e os conseqüentes problemas de uma série incalculável de doenças, teriam de ser objeto de um estudo que escapa ao alcance deste livro. Com tudo isto encontram-se estreitamente relacionados os seguintes fatores:

Alterações Psíquicas e Intelectuais

Razões Históricas - Trata-se das comoções do tipo a que a humanidade tem sido submetida, em grau cada vez maior, durante os últimos séculos. A raiz das perturbações na orientação e na ordem espiritual tem de ser procurada numa época que se seguiu à ordem medieval, centralizada em Deus. Depois do fracasso da concepção materialista, procura o

homem, enquanto não é só «natureza», uma vez mais, a lei que lhe é inata, uma «norma», caminhando para uma nova ordem e um novo objetivo. Consciente e inconscientemente esforça-se, em última análise, por atingir um ideal humano válido para todos os homens.

Valor do Espírito -- O espírito no ser humano faz saltar todas as fronteiras, todos os laços materiais e tudo o que é perceptível aos sentidos e só ele passa do finito para o infinito, do relativo para o absoluto, do temporal para o eterno, encontrando-se, assim, perante Deus.

23

Esta amplitude e a dramática elevação do homem do sensível para o ultra-sensível, do material para o imaterial, são os componentes do momento em que o espírito humano atinge a fé e fica nas mãos de Deus. Esta passagem da razão para a fé é a porta da liberdade e da suspirada ordem.

Mudanças na Alimentação

A Alimentação Natural -- O decisivo e, para o nosso estudo, o mais importante são as deformações da nossa alimentação, conforme já se vêm produzindo de há séculos até agora. Estão estreitamente relacionadas com a civilização e a técnica.

Antigamente, os povos da Terra alimentavam-se de modos muito diversos. A base da alimentação era para uns o arroz e para outros o milho e entre nós os cereais panificáveis. A necessidade de carne satisfazia-se mediante a pesca, a caça ou, na maioria dos casos, mediante a criação de gado. Nos países tropicais consumiam-se, sobretudo, gorduras vegetais, e nos países árticos quase unicamente gorduras animais. O consumo de vegetais e de frutas dependia da região e da estação do ano em que se vivia. Mas, por muito diferentes que sejam as formas de nutrição dos povos, todas deram bons resultados, porque quase sempre conservavam a forma natural do alimento e era reduzida a proporção de alimentos animais.

A primeira deformação produziu-se com o descobrimento da América, quando conhecemos novas plantas alimentícias, como por exemplo a batata, que veio substituir em grande parte o consumo de farinhas de cereais e de pão.

Efeitos do Progresso Técnico e «Analítico» -- O progresso técnico iniciado quase imediatamente depois do rápido desenvolvimento da indústria e dos grandes núcleos populacionais produziu, indubitavelmente, muitos adiantamentos e facilitou um modo de vida, ao qual não desejamos renunciar; mas trouxe também decisivas alterações no nosso conceito de existência, sobretudo no domínio da alimentação.

O espírito de considerar analiticamente tudo através das ciências naturais levou rapidamente à supervalorização dos alimentos puros e nobres e à exagerada importância das proteínas e das gorduras animais. Chegou-se, assim, nos tempos da Primeira Guerra Mundial e até bastante depois, a um modo de alimentação em que predominavam sobretudo o pão branco ou quase branco, a gordura animal, batatas muito cozidas e descascadas, poucos legumes e frutas cruas e o emprego de muito

24

sal e de especiarias exóticas. Quem tinha posses para isso, comia, entre uma e outra coisa, abundante pastelaria e outros doces concentrados, e tantos outros indivíduos escravizavam-se pela habituação a numerosos tóxicos e drogas. A causa desse modo de viver e de se alimentar é antinatural e é a origem principal de muitas doenças generalizadas e de graves conseqüências, como o prova a consideração dos seus efeitos no organismo humano.

Caracteres Prejudiciais da Moderna Nutrição -- Para podermos conhecer os múltiplos efeitos da alimentação, temos de estabelecer as características predominantes da nossa alimentação:

Substituição do consumo de farinha de cereal por pão e batatas.

Substituição de alimentos crus por alimentos cozidos.

Substituição da comida dura por comida mole.

Substituição de alimentos naturais por artificiais.

Excesso de proteínas animais. Excesso de gorduras animais.

Excesso de sal.

Excesso de especiarias exóticas e de produtos químicos que se empregam na apresentação e conservação dos alimentos.

insuficiência de vitaminas e de hormônios vegetais (auxinas).

Insuficiência de sais minerais e de oligoelementos.

Insuficiência de substâncias estimulantes das paredes intestinais (celulose).

Insuficiência de pigmentos vegetais verdes (clorofila).

Substituição de Farinha de Cereais por Pão e Batatas

A substituição do consumo antigamente elevado de farinhas de cereais por batatas e pão deve considerar-se como uma das causas da degeneração da dentadura (*Euler, Kolath*).

Substituição de Alimentos Crus por Cozidos

Experiências Significativas -- O efeito da substituição de alimentos crus ou frescos por alimentos cozidos foi muito discutido e levou a grandes grandes

divergências e a normas de nutrição bastante extremadas e estritas. Especialmente, causaram notável impressão os ensaios sobre comida cozida de *McCarrison* e de *O. Stiner*, dando lugar a numerosas comprovações.

MacCarrinson alimentou macacos

25

com a sua comida habitual, mas cozida numa panela a vapor. A conseqüência foi uma redução na atividade das glândulas de secreção interna, o aparecimento de úlcera do estômago ou intestino, a inflamação do intestino grosso e, finalmente, a caquexia e a morte.

O. Stiner (do Ministério da Saúde da Suíça) alimentou coelhos nas mesmas condições que o anterior. A conseqüência foi que os animais adoeceram de cárie, inflamação das glândulas salivares, bócio, anemia, escorbuto e alguns deles de câncer do pulmão. Se a estes alimentos cozidos se acrescentassem, para cada animal, dez centímetros cúbicos de leite pasteurizado, também adoeciam de artrite deformante. Estas e muitas outras experiências parece que vêm demonstrar o efeito tão prejudicial da arte culinária sobre a saúde. Não faltaram, portanto, as reações extremistas que exigiam só alimentos crus.

Posição Eclética -- Não podemos deixar de reconhecer que a panela na cozinha não trouxe só males, mas também vantagens. Mediante o processo da cocção puderam aproveitar-se, pela primeira vez, numerosos produtos naturais para a alimentação humana, o que implicou uma considerável ampliação da alimentação básica. A cocção facilita ao intestino a absorção dos alimentos e evita-lhe assim parte do seu trabalho, ou é a única maneira de lhe fazer digerir um alimento desse tipo. A panela pode indubitavelmente ostentar certo significado «cultural», porque contribuiu para ampliar as possibilidades vitais humanas e, portanto, de maneira decisiva para o processo cultural.

O abuso do seu emprego, isto é, a substituição do consumo de alimentos crus pelo de alimentos cozidos, levou, não obstante e de modo inegável, a uma série de conseqüências prejudiciais. A aplicação do calor destrói, na realidade, não só certas vitaminas, como também os fermentos e as substâncias aromáticas convenientes para a digestão. E trata-se de componentes da alimentação dos quais não podemos prescindir para a conservação da saúde.

Efeitos do Oxigênio no Interior do Intestino -- Os fermentos que os alimentos vegetais consumidos ao vivo contêm são conservados praticamente no intestino e desempenham serviços especiais no processo digestivo. Assim, por exemplo, os chamados fermentos oxidantes fixam o oxigênio do ar que é tomado continuamente com a comida, e depois não pode permanecer como tal no interior do intestino. As bactérias intestinais realizam na ausência do oxigênio o metabolismo com 1/25 das calorias de que necessitariam sob os efeitos de maior oxigenação. Depois de prolongadas investigações, o *Prof.*

Kolath chegou à conclusão de que com um regime alimentar em que predomina a carne e sob os efeitos do oxigênio sumamente abundante, ainda no reto, as matérias corantes biliares dão aos excrementos o seu corrente colorido pardo, ao passo que, quando o oxigênio falta no intestino, devido à alimentação vegetal crua, a deposição apresenta uma cor amarelada clara. Disto se pode concluir o efeito deste fenômeno no homem, e embora não se tenha investigado, pode afirmar-se como certo que «uma atmosfera no interior dos intestinos sem conter oxigênio permite uma considerável redução na quantidade de alimentos sem que, por isso, o homem fique mal alimentado». Por isso, um regime rico em alimentos vegetais crus constitui um sistema de nutrição conservador e tônico, pelo menos no que diz respeito ao intestino.

Por outro lado, é logicamente forçoso que um regime de carne cozida e, por conseqüência, com um interior intestinal rico em oxigênio, no qual as bactérias intestinais utilizam 25 vezes mais as energias para as suas próprias necessidades, se produza o contra-senso de que o homem alimente antes as suas bactérias intestinais do que se alimente a si mesmo.

As Bactérias Intestinais - Mas além deste assombroso esbanjamento, torna-se claramente evidente o prejuízo causado, quando se pensa que não é de modo algum Indiferente que as bactérias intestinais efetuem o metabolismo com oxigênio (*aerobiose*) ou sem ele (*anaerobiose*).

Tanto os produtos originados na digestão dos alimentos como os procedentes do metabolismo bacteriano são completamente distintos, conforme o interior do intestino tenha falta ou abundância de oxigênio, dependendo além disso de que se trate de bactérias intestinais normais (*colibactérias*) ou anormais e degeneradas (*paracoli* e outras). Atualmente sabe-se, depois de muitas experiências realizadas neste sentido, que desde há muito tempo o homem, devido a sua alimentação habitual, apresenta no seu intestino uma abundância anormal de bactérias, o que leva à conclusão de que a sua alimentação é forçosamente defeituosa. A introdução de bactérias intestinais normais vivas é um tratamento utilizado desde há muito tempo na medicina prática, porque se verificaram com ele curas de reumatismo, de eczemas e de anemias.

Como um metabolismo intestinal de desenvolvimento defeituoso se converte numa causa de intoxicação (e hoje considera-se freqüentemente em medicina que o intestino grosso pode originar uma infecção focal), só por isso é evidente até que ponto tudo depende de uma alimentação realmente sã. Sabemos hoje, inclusive, que uma alimentação con-

veniente ou determinado regime carecem de efeitos, se o papel que corresponde às bactérias intestinais não se desenvolver com normalidade.

Formação de Vitaminas por Bactérias do Intestino -- É muito notável a este respeito o fato de as bactérias intestinais formarem a vitamina K, imprescindível para o processo de coagulação do sangue e que quando estão degeneradas não se encontram em condições de efetuar essa síntese. Se faltar na nutrição a vitamina K, que se obtém com verduras frescas, como espinafre, repolho, couve-flor e tomate, não conseguem as bactérias compensar, durante algum tempo, esta insuficiência, ao passo que com tais bactérias degeneradas se apresenta uma falta de vitamina K no fígado, e por isso um atraso na coagulação do sangue ou, inclusive, uma hemofilia.

Sabe-se, além disso, pelas experiências de *Kolath* e *Stahl*, que a vitamina K dificulta o desenvolvimento de determinados microrganismos na corrente sanguínea, que já o Prof. *Von B Brehmer* descreveu, há vinte anos, e considerou germes cancerosos (*Sipho-polymorpha*).

A vitamina B₁₂ apresenta-se, também, como produto do metabolismo das bactérias intestinais. Depois da absorção pela parede intestinal é introduzida no fígado para desempenhar o papel de um elemento de maturação das células sanguíneas. É, só tia presença deste elemento ativo que se efetuam, por exemplo, os processos mais importantes de produção de proteínas, sobretudo a transformação de moléculas protéicas de pouco valor noutras de grande riqueza, necessárias para a formação do núcleo celular. Para isto são necessárias as já classicamente conhecidas lecitinas, combinações complexas de glicerina e de ácido fosfórico, que normalmente se recebem com os alimentos, mas que pela cocção sofrem uma grande redução na sua eficácia biológica. Além da função da vitamina B₁₂ na síntese das moléculas protéicas do núcleo celular, ainda intervém contra a formação excessiva de histamina. A histamina é uma substância que se origina abundantemente no metabolismo e que provoca reações de hipersensibilidade do tipo do catarro do feno, asma bronquial, eczemas e outras manifestações. Finalmente, sabemos hoje que quatro por cento do cobalto contido na vitamina B₁₂ produz efeitos antituberculosos, cujo significado não sabemos apreciar ainda devidamente. Só podemos pensar nas enormes conseqüências que claramente implicam.

Auto-Intoxicações - A possibilidade de vida nas bactérias intestinais depende de uma sã alimentação. Como pequenos depósitos, permitem elas cobrir as insuficiências que ocorram na produção das substâncias mais importantes do metabolismo químico, durante um grande lapso

28

de tempo. Mas, por fim, também chegam a adoecer pelo aparecimento de deficiências, dando então lugar exclusivamente a produtos metabólicos tóxicos e de efeito prejudicial, que depois são absorvidos através do intestino e levados para a corrente sanguínea e para o fígado, ativando todo o mecanismo defensivo. Este efetua a desintoxicação e destruição destas substâncias durante um certo tempo até ficar hipersensibilizado; ou então entorpece-se, enferma, ou finalmente

se deforma, se não receber ajuda no seu devido tempo, mediante matérias normais e compensadoras, como sejam alimentos sãos ou medicamentos.

Ordem de Utilização dos Alimentos Crus - Não só é necessário saber que devemos utilizar alimentos frescos, como também quando temos de o fazer, isto é, em que proporção temos de consumir alimentos crus e cozidos. Deduz-se isto de numerosas experiências sobre produtos olorosos e aromáticos, realizadas pelo Prof. *Kolath*.

Quando se prepara uma refeição vulgar composta por um prato de sopa ou caldo, carne, batatas cozidas e legumes, ou também um desjejum constituído por uma xícara de café ou de chocolate, pão com manteiga e marmelada, aumenta o número de leucócitos no sangue, passando num prazo de dez minutos, dos 6000-8000 normais por milímetro cúbico para 10000, e num prazo de 30 minutos para 30000, voltando no fim de 90 minutos ao normal. Este fenómeno é conhecido desde há quase um século (*Virchow*) e qualifica-se como leucocitose prandial (significando leucocitose o aumento de glóbulos brancos). Tal aumento de glóbulos brancos no sangue produz-se também em todas as irritações inflamatórias, especialmente nas enfermidades infecciosas, considerando-se em tal caso como uma reação defensiva do corpo. Nada significa em contrário, o conceber a citada leucocitose como medida defensiva do corpo contra algo de estranho, isto é, como momentânea reação inflamatória (*Roessle*). Com isto coincide, evidentemente, uma comprovação de *Kuschakoff*, que mostra que a ingestão de alimentos crus, sem cocção, de vegetais, não leva a um aumento dos glóbulos brancos no sangue, isto é, não se apresenta a reação inflamatória antigamente considerada normal. Esta reação não se produz, quando a comida cozida se segue à crua. *Kuschakoff* também comprovou que uns dez por cento, pelo menos, *dos alimentos devem ser consumidos crus e antes dos cozidos*, se se quiser evitar esta reação inflamatória

Origem da Leucocitose Defensiva -- Estas observações são hoje tão evidentes que a alimentação natural, viva e não consumida pela cocção, não é considerada estranha nem repulsiva, ao passo que os alimentos cozidos supõem um regime insuficiente para pro-

29

vocar uma reação defensiva do organismo.

A causa desta reação defensiva encontra-se, segundo o Prof. *Kollath*, na falta de fermentos e de substâncias aromáticas da comida cozida. Indica-se, assim, pela vez primeira, o importante significado das substâncias aromáticas naturais. Estas substâncias sumamente sensíveis ao calor são recebidas nas mucosas bucal ou faríngea e atuam através do sistema nervoso de modo inconsciente, provocando também a reação dos glóbulos brancos.

Substituição de Alimentos duros por Brandos

Necessidade de Mastigação A idéia de oferecer ao corpo uma alimentação mais preparada possível para lhe evitar esforços e melhor aproveitá-la, levou a uma diminuição dos alimentos duros, substituindo-os pelos brandos e, deste modo, ao abandono da mastigação. Precisamente, porém, esta atividade mecânica do sistema de mandíbulas e de dentadura não só é necessária para a conservação de tais órgãos, como o é também para a boa função de todo o processo digestivo. A boa mastigação de alimentos duros (pão integral, frutas, nozes, etc.) constitui, em primeiro lugar, uma massagem ideal das gengivas, criando a disposição para a conservação da capacidade de resistência e da elasticidade dos tecidos gengivais, evitando a piorria ou periondontose. E, inclusive, os próprios dentes só constituirão uma dentadura sã e útil, quando houver nina incitação natural, para o seu desenvolvimento, que consiste em mastigar e morder. Se não dermos aos dentes dos adultos o trabalho apropriado, produz-se a sua queda prematura e a sua cárie. Os dentes têm necessidade de mastigar, de preferência a, alimentos frescos, naturais e vivos, isto é, beterrabas, cenouras, rabanetes, frutas, nozes e, finalmente, pão seco e duro no autêntico significado da expressão.

Infelizmente, é raro ver nas crianças e nos adultos uma dentadura sã e bem formada. Por isso, temos de formular a exigência urgente de mastigar mais.

Substituição de Alimentos Naturais por Artificiais

Alimentos Equilibrados -- O valor da alimentação não deve ser calculado apenas por um índice térmico (conteúdo de calorías).

30

Sabemos que a alimentação de grande conteúdo de calorías não é a mais sã, mas sim aquela que contiver, no mais alto grau, o estado natural dos alimentos e que limitar, o mais possível, o consumo de alimentos animais. Da mesma maneira que o alimento natural, por exemplo uma maçã, uma noz, uns gramas de cereal, é uma combinação harmonicamente equilibrada de matérias alimentícias, ativas e vivas, assim também deve conter a nutrição total do homem tudo o que for necessário para o organismo numa proporção harmônica. Se se procurarem todas as matérias necessárias em quantidades suficientes e conforme a uma relação imposta pela mesma natureza, conseguir-se-á a saciedade e a satisfação total do apetite. Uma alimentação defeituosa ou unilateral em qualquer sentido dificilmente produz a sensação de saciedade, porque o organismo está sujeito à lei do mínimo de *Liebig*. Se houver na alimentação uma substância em quantidade insuficiente, como, por exemplo, uma vitamina ou um mineral, neste caso o organismo toma apenas a quantidade de proteínas e de gorduras (que porventura abundem na dita alimentação), na proporção com o volume da substância insuficiente.

Não é uma alimentação rica em calorias o objetivo digno dos nossos esforços, mas sim a alimentação suficiente, harmônica e equilibrada, em que todas as substâncias necessárias se encontram na proporção mais natural possível. É fácil compreender que o organismo, mediante alimentação mais natural e regular que se possa dar, necessita de quantidades consideravelmente menores e que a alimentação equilibrada facilita uma força de conservação da saúde, cuja importância ainda não conhecemos suficientemente. A alimentação mais próxima da Natureza cria homens tranquilos, ao passo que toda a forma de alimentação permanente unilateral dá lugar a homens inquietos, sempre esfomeados, insatisfeitos, em busca inacabável de algo indeterminável.

Alimentos «Puros», Alimentos Desnaturalizados -- Quando atuamos num alimento natural com métodos físicos e químicos, processos que dantes se qualificavam de «enriquecimento» ou de «depuração», mas que hoje reputamos de «desnaturalização», obtemos produtos energéticos puros e quase sempre mais concentrados, como a farinha branca, o açúcar branco, o arroz sem casca, o azeite refinado e as gorduras em forma de margarinas, as conservas, o sal de mesa, mas tudo isto privado quase totalmente das suas características biológicas eficazes e sãs. Por outro lado, também não devemos esquecer que estes produtos da indústria moderna, por causa da sua excelente capacidade de duração, de armazenagem e de transportes se tornam insubstituíveis para a formação de reser-

31

vas e fornecimentos distantes. Mas, de qualquer modo, constituem alimentos mortos, que necessitam de ser completados forçosamente com alimentos frescos vivos, isto é, com frutas de toda espécie, farinhas de cereais, nozes, saladas, etc.

Perigos da Excessiva Pureza -- Vamos encontrar o mesmo problema na elaboração de medicamentos. Também se apresenta aqui a questão seguinte: possui, porventura, a combinação de substâncias naturais ou de substâncias puras isoladas o maior poder curativo?

Enquanto a investigação analítica nos levou no campo da técnica para avanços que mal se suspeitavam, sobretudo na obtenção de novas matérias-primas e elaboradas, nem sempre tivemos sorte na medicina e na alimentação com matérias isoladas e sintéticas. Com os métodos dos diversos ramos das ciências naturais, desde o descobrimento da morfina pelo farmacêutico *Sertürner* em 1816, vêm-se analisando as drogas e os efeitos dos diversos fatores que procuramos expor com a máxima exatidão possível. Chega-se, deste modo, aos quadros dos efeitos das substâncias puras, que possuem indiscutivelmente a vantagem da dosificação exata, mais tempo de conservação e resultados mais equilibrados. Mas com frequência se juntava a isto maior intolerância, maior toxicidade e pior solubilidade, pelo que era preciso buscar primeiramente um solvente orgânico adequado. Com respeito à solubilidade, diga-se de passagem que se chegou a pensar seriamente se a insolubilidade na água e a solubilidade em dissolventes

orgânicos não seria uma etapa prévia para a ação cancerígena da substância. Com a euforia causada pela descoberta e obtenção de substâncias puras não se prestou a devida atenção ao estudo do efeito da planta na sua totalidade. O descobrimento da matéria ativa principal e o seu isolamento preenchem o imediato objetivo terapêutico. Por isso, em princípio, desprezou-se toda a substância «complementar».

Exemplo dos Princípios Ativos da Digital -- Exemplo clássico de investigação sumamente analítica e diferenciadora é dado pela distribuição das substâncias ativas nas folhas da digital purpúrea. Primeiramente, extraíram-se das folhas dois glicósidos, A e B, dos quais, por hidrólise, se obtiveram os glicósidos digitoxina, gitoxina e gitalina, que demonstraram uma forte ação cardíaca. De novo, mediante a hidrólise de substâncias glicosídicas, chegaram a isolar novos princípios ativos, que também produziram efeitos cardíacos. julgava-se então e esperava-se ter encontrado nos produtos finais as substâncias mais eficazes para os tratamentos do coração. Demonstrou-se, porém, que o efeito cardiotônico se reduzia, à medida

32

que se iam efetuando as hidrólises, chegando-se, finalmente, à conclusão de que nem sequer os glicósidos completamente isolados possuíam o maior efeito curativo, mas a simples tisana das folhas da digital conseguia resultados mais satisfatórios, conforme já tinha advertido durante anos o conhecido cardiólogo Prof. *Edens*.

Com isto começou-se a considerar que as «substâncias complementares e inertes», a princípio passadas por alto, deviam tomar parte nos efeitos, e provou-se o papel importante desempenhado pelas substâncias anexas análogas ao sabão (saponinas) e pelos sais de cálcio no efeito conjunto.

0 Todo é Mais Eficaz do que as Partes -- Mediante tais experiências chegamos finalmente ao conhecimento de que as nossas grandes esperanças de superar a Natureza, mediante a obtenção de substâncias puras, não se podem realizar em muitos casos e que, pelo contrário, a Natureza criou substâncias ativas e alimentos concentrados tanto nas nossas plantas medicinais, como nas frutas, verduras e legumes, nas quais cada fator conserva uma proporção maravilhosa que é a mais favorável para o nosso organismo. Temos de regressar àquela verdade, puramente intuída por *Hufeland* (1762-1836), de que toda a planta alimentícia ou medicinal constitui uma individualidade e que deve ser estudada e empregada como tal.

Confiemos pois nas velhas experiências, cuja realidade a ciência volta sempre a comprovar, de que o produto natural completo é mais ativo do que qualquer dos seus compostos isolados.

Excesso de Proteínas Animais

Necessidade de Proteínas -- A chamada «questão proteínica» já excitou muito os ânimos, mas precisamente neste aspecto levou a investigação moderna aos mais assombrosos e importantes conhecimentos e esclarecimentos. Os ditos estudos servem de base às seguintes conclusões:

As proteínas são, para nós, matéria vital imprescindível, da qual -- tanto segundo as antigas doutrinas sobre nutrição como as modernas -- necessitamos de uma média de 60 a 90 gramas por dia. Não é esta a quantidade mínima suficiente, mas a mais favorável possível. Importa ter muito em conta que tanto uma contribuição insuficiente como uma alimentação excessiva de proteínas podem originar prejuízos no organismo. A doutrina mantida por *Liebig (1803-1873)* de que a proteína é a fonte única de trabalho muscular e que as gorduras e os hidratos de carbono só servem para manter o calor corporal,

33

ja foi superada por *Voit (1831-1908)*, embora este último também aceitasse uma necessidade de proteínas excessivamente elevada (118 g). Podemos cobrir a quantidade de proteínas necessárias com produtos animais ou vegetais, por exemplo, com carne, peixe, leite, queijo e ovos, ou então com verduras, legumes, ervilhas, feijão, soja, nozes, sementes de linho ou de girassol. Os diferentes tipos de proteínas animais ou vegetais compõem-se quimicamente de numerosos elementos muito conhecidos, os chamados aminoácidos, dos quais, segundo a doutrina da nutrição aceita até agora, se devem considerar imprescindíveis para o organismo humano uns doze ou quinze. Segundo esta doutrina, devem consumir-se necessariamente e totalmente com os alimentos, para se evitarem graves transtornos funcionais. Se quando se dispõe desses elementos na sua totalidade e que é possível ao corpo transformar a proteína dos alimentos em proteína do próprio organismo.

Qualidade das Proteínas Vegetais e Animais -- Os alimentos animais e vegetais contêm componentes proteínicos em quantidade e tipos muito diversos. Sob o ponto de vista que acabamos de indicar, consideram-se elementos de maior valor os que contiverem a maior quantidade de elementos proteínicos, isto é, os que subministrarem o melhor material para a reposição das proteínas orgânicas. Segundo esta opinião, o máximo «valor biológico» é apresentado pelos tipos de proteínas que contêm todos os aminoácidos considerados indispensáveis. São as proteínas denominadas completas ou valiosas.

De acordo com esta avaliação, são alimentos proteínicos completos a carne, o peixe, os ovos, o leite, a levedura, as sementes oleaginosas, considerando-se incompletos, biologicamente, segundo o seu conteúdo nos diversos aminoácidos, os cereais, as ervilhas, as lentilhas, o feijão, assim como os outros vegetais. Há numerosos quadros sobre o valor dos tipos de proteínas nos vários alimentos. Nesses quadros avaliam-se muito mais as proteínas procedentes dos alimentos

animais atrás citados (carne, peixe, etc.) do que as procedentes de vegetais, o que deu lugar à enunciação do princípio da superioridade biológica da proteína animal com respeito ao vegetal. Chegase, assim, à conclusão de que uma pessoa normal de 70 quilos precisa diariamente de uma quantidade de 70 a 90 g de proteínas, devendo ser pelo menos um terço, isto é, de 23 a 30 g, de origem animal. O consumo médio interno de uma pessoa normal de 70 quilos pressupõe 22,3 g. Se a alimentação de uma determinada população se projetasse sobre estes princípios, teria como consequência um consumo enorme de carne, ovos, leite e queijo.

34

Exemplos Sobre a Necessidade de Proteínas Animais -- O economista sabe, contudo, muito bem, que um país fértil e demograficamente denso não pode estar em condições de produzir tanta carne, ovos, leite e queijo para que cada habitante possa receber diariamente a dose considerada necessária de 23 a 30 g de proteína animal. Deste modo, teoricamente, tal país encontrar-se-ia perante uma catástrofe alimentícia. Mas na realidade não é assim que as coisas se passam. O que contradiz a ordem de valorização dos tipos de proteína acima expostos.

Numerosos estudos e ensaios têm demonstrado, com segurança, que uma alimentação exclusivamente vegetariana e, até, exclusivamente crua, pode conservar o organismo forte e jovem no mais alto nível de capacidade e plenitude corporais e espirituais.

O mais impressionante é, para já, a informação apresentada pelo *Dr. Brauchle* e original de *Theodor Hahn*, segundo o qual, antes do descobrimento das Ilhas dos Ladrués pelos Espanhóis em 1620 (cujos habitantes se consideravam a si mesmos os únicos povoadores do mundo), estes estavam privados de quase tudo o que os povos civilizados consideraram indispensável para viver. Alim das aves, que, de resto, não comiam, não havia nenhum animal na ilha. Aquela gente nunca tinha visto o fogo, e a princípio não fazia a menor ideia das suas características ou emprego. A sua alimentação era completamente vegetariana, constituída por frutos e raízes no seu estado natural. Os indígenas estavam bem constituídos, eram fortes e ativos, transportando facilmente aos ombros pesos de mais de duzentos quilos. A doença era quase desconhecida entre eles e chegavam com frequência a uma idade bastante avançada. Não era raro encontrar homens com cem anos de vida sem nunca terem estado doentes.

Aminoácidos Essenciais e Proteínas Vegetais -- As observações e os ensaios frequentemente debatidos e refutados encontraram entretanto a sua explicação científica. O Prof. *Abelin* refutou, no «Congresso Internacional de Investigação Sobre as Proteínas», tanto a teoria de que os aminoácidos são elementos absolutamente necessários para o nosso organismo, como também a ideia de que certos aminoácidos sejam totalmente indispensáveis por serem insubstituíveis, quando na realidade os aminoácidos são produzidos, consumidos e transformados

uns nos outros, no nosso próprio corpo. As combinações mais simples são as realizadas pelos aminoácidos essenciais, cuja presença na proteína dos alimentos se considera imprescindível, e que se encontram no organismo em quantidades quase normais, embora hajam faltado durante algum tempo na alimentação. Salientou que o decisivo

35

não era o tipo de proteína consumida e que, por isso, também não figuram determinados aminoácidos.

Cuthbertson, do Instituto de Investigação Rowet, em Aberdeen, expôs que a ideia de que a proteína animal é superior à vegetal perdeu atualmente todo o sentido, porque se baseia em experiências antiquadas com proteínas purificadas. As proteínas naturais vivas de igual composição química, tais como se apresentam nos nossos alimentos, não só têm outras características, como também, além disso, se comportam de modo diferente.

Também os norte-americanos deixaram de considerar a teoria dos aminoácidos como fundamento para estabelecer o valor biológico da proteína. Vêem a superioridade da proteína animal comparada com a vegetal no chamado «fator de proteína animal» ou *estrepptogenina* (APF = «Animal Protein Factor»), que hoje já se pode conseguir de matérias-primas vegetais e que, segundo investigações de *Kollath* e *Ginnäs*, só é indispensável na alimentação, quando faltam os portadores de fatores de crescimento (portadores de auxinas), como são as verduras e os cereais.

Primazia das proteínas de Origem Vegetal -- Vemos por estas investigações, observações e experiências que o problema de uma sã alimentação proteínica se aproxima, cientificamente, de uma solução, já prevista há dezenas de anos por médicos notáveis. Demonstram o princípio de que em toda a alimentação há de se preferir sobre todas as outras coisas produtos vegetais, naturais e frescos. São os seguintes os produtos da Natureza trocados, o menos possível, pela técnica humana e, por conseguinte, de maior valor: nozes, cereais, frutas, legumes, vegetais e verduras. Em segundo lugar figuram os alimentos procedentes do reino animal: leite, ovos, carne e peixe.

Excesso de Gorduras Animais

Gorduras «Refinadas» -- O abandono dos azeites vegetais tem tido, como consequência, graves males, o que nos deve obrigar a prestar maior atenção a uma sã alimentação com as gorduras. Os adultos necessitam, diariamente, de 50 a 80 g de gordura. Esta quantidade preenche-se, geralmente, com manteiga, gordura de carne, gordura vegetal consistente (azeite, óleo de coco, de palma) e margarina. São todas elas gorduras «consistentes»; sob o ponto de vista químico

muito saturadas e, por isso, difíceis de transformação nos processos metabólicos. Pressupõem o perigo de se irem depositando, inconveniente-

36

mente, nas camadas inferiores da pele, sendo, assim, a origem da obesidade.

Todos os azeites fluidos considerados quimicamente são mais ou menos insaturados e, por isso, fáceis de serem atacados e transformados pelos sucos digestivos, sempre que não se hajam desenvolvido atividades químicas importantes. Neste caso, os azeites comestíveis correntes no mercado não podem ser considerados produtos naturais, em todo o seu valor. Apresentam, por isso, uma cor clara, e são insípidos, o que se consegue «refinando-os» apenas, isto é, desaromatizando-os com vapor de água, branqueando-os com descorantes, desacidificando-os com lixívia, engrossando-os com oxigênio. Sabemos que tanto as substâncias vegetais aromáticas como os pigmentos vegetais e, especialmente, neste caso, os ácidos gordurosos não saturados têm que cumprir importantes e, em parte, insubstituíveis funções biológicas. Os chamados «processos de refinação» levam, sob o ponto de vista fisiológico da alimentação, a uma desvalorização ou desnaturalização. De um meio de nutrição vivo obtém-se um simples e inerte produtor de calor.

Necessidades do Organismo -- Estabelecemos outro fator na alimentação da nossa civilização que largamente tem levado a enfermidades por insuficiência nutritiva, sobretudo da pele, estômago, intestinos, fígado, vesícula biliar e circulação. Chegou-se, hoje, cientificamente, ao conhecimento do efeito prejudicial da alimentação habitual na base de gorduras. Os azeites e gorduras naturais obtidos por pressão a frio, sem nenhum emprego de calor nem de matérias extratoras, não só mantêm o seu valor térmico (calorias), como também são portadores de numerosas substâncias ativas, solúveis nas gorduras, como a provitamina A (B caroteno), provitamina D (ergosterina), vitamina E ($\alpha + \beta$ tocoferol), vitamina F (combinação de ácidos gordurosos não saturados com a glicerina ou glicérido) e fosfátidos (lecitina), além das matérias aromáticas e corantes, assim como os oligoelementos. A maioria destas substâncias ativas, necessárias para a digestão das gorduras, a sua absorção pelos intestinos e a sua transformação, especialmente no fígado, perdem-se no tratamento industrial.

Além da perda de vitaminas (A, D, F), basta citar como amostra que a lecitina é um componente celular imprescindível, estreitamente relacionado com os ácidos gordurosos não saturados, que também se encontra nos azeites sem refinar; conserva o equilíbrio biológico das células nervosas, cumpre as suas funções nos centros de formação do sangue e desempenha um papel na constituição das proteínas do núcleo celular.

Mas, não se trata, apenas, da perda de substâncias valiosas nas gorduras elaboradas industrialmente, mas também do fato de se

acrescentarem com freqüência substâncias para a sua conservação, sobretudo nas margarinas, matérias corantes e outros compostos, para aperfeiçoar a sua apresentação e torná-la mais semelhante ao produto natural. E, ao chegarmos aqui, temos de diferenciar as gorduras alimentares artificiais das naturais.

Normas Para a Utilização das Gorduras -- 1. Todas as gorduras consistentes, por isso amplamente saturadas, de origem animal e vegetal (por exemplo a carne e a manteiga), devem limitar-se, consideravelmente, a favor das gorduras líquidas. Entre os azeites deve-se dar a preferência aos menos saturados, isto é, aos azeites vegetais secos, já que, não só se transformam rapidamente, dentro do corpo, mas também porque contêm glicéridos de ácidos gordurosos não saturados, ricos em vitaminas, de grande eficácia como substâncias calóricas no metabolismo das gorduras por parte do fígado (vitamina F).

2. Cumpre estabelecer, em princípio, uma diferença entre "azeites de sementes» - - aqueles azeites vegetais procedentes de toda a semente e nestas acumulados -- e os «azeites de grão» conseguidos da parte seleta dos grãos de cereais, o germe. Os azeites de sementes são de grande valor, por exemplo, os das nozes, linho, mas não o azeite da oliveira.

3. Todas as gorduras de origem animal ou vegetal, mais ou menos saturadas, transformam-se dificilmente no corpo e acumulam-se facilmente (obesidade). Por isso nunca devem ser tomadas sozinhas, mas sempre com um complemento de azeite de linho, girassol, de grão de trigo. Se não se fizer assim, vai-se dispendo, lenta mas continuamente, o terreno para as enfermidades hepáticas e biliares, assim como para tumores benignos ou malignos. Os ácidos gordurosos não saturados atuam, por sua vez, como barreiras contra o câncer.

4. A refinação com lixívia, o tratamento com descorantes e com desaromatização das gorduras, assim como o seu endurecimento artificial, transformam-nas em meros portadores de calorías e fazem perder matérias ativas necessárias para o metabolismo das mesmas gorduras. No endurecimento de gorduras, alteram-se, precisamente, ácidos gordos de grande valor biológico e pouco saturado, ao passo que ficam sinais de ferro e de níquel nas gorduras alimentícias.

5. Como alimentação sã com gordura só devem contar, portanto, aquelas gorduras nutritivas depuradas por métodos físicos. Entre os azeites vegetais estão os azeites de sementes e cereais prensados a frio.

6. Os azeites de mais valor que o reino vegetal nos oferece são os de grão de cereais, cujo conteúdo em compostos biológicos excede o dos azeites de semente em quase dez vezes mais. Contêm todas as substâncias ativas lipossolúveis na mais elevada concentração, so-

bretudo a vitamina E e a vitamina F, essencial na combustão metabólica das gorduras.

Vêm de onde a Natureza as criou: as células germinais. Aqui depositou a Natureza um azeite que pela germinação dá lugar, em poucas horas, a algo de novo: outra planta. Essa rápida transformação no processo germinativo expressa, claramente, a rapidez com que esse «azeite vitamínico» se pode converter em energia. Não *provoca obesidade e é a gordura mais sã que existe*.

Excesso no Emprego do Sal

Necessidade de Sal em Proporção Ínfima -- Em princípio está certo o que Paracelso já formulava: «É só a dose que faz com que a coisa não seja venenosa». Basicamente, o sal não é, por si mesmo, um veneno, utilizando-se por isso na homeopatia; mas, na quantidade que se toma na alimentação habitual, uns vinte ou trinta gramas diários, aparecem os efeitos tóxicos de uma coisa evidentemente excessiva.

Também é válido para o sal o que já se disse sobre as substâncias puras. O sal comum é cloreto de sódio puro, livre de todos os aditamentos naturais, antigamente chamados «impurezas». Temos, assim, de voltar ao produto natural, isto é, ao sal mineral, como se emprega normalmente na Rússia, ou da água do mar, que contém em equilíbrio fisiológico os sais minerais de que necessitamos.

Ao passo que *Brauchle* aconselha a não empregar, em casa, por dia e por pessoa mais de dois gramas de sal comum, *Kollath*, por sua vez, diz que só com um consumo de pão de trezentos a quatrocentos gramas fica totalmente coberto o consumo necessário de sal, mesmo calculando-o em sete ou oito gramas diários, visto o pão conter dois por cento de sal comum. Outros autores só aconselham um a dois gramas por dia. Embora estes Algarismos no sentido de uma nutrição sã devam ser considerados insuficientes, podem, contudo, completar-se com sal integral, sal do mar, ou água do mar, para satisfazer a «necessidade natural de sal». O sal do mar, além do cloreto de sódio, também contém potássio, cloreto de cálcio e cloreto de magnésio, que se mantêm em equilíbrio biológico, assim como os «oligoelementos», substâncias estas cujo verdadeiro significado ainda não é totalmente conhecido, mas que se consideram absolutamente essenciais para a vida.

Danos Devidos ao Sal -- Depois de o sal ter sido absorvido na corrente circulatória, dissocia-se, em grande parte, a combinação de cloro e sódio, exercendo,

39

separadamente, os seus próprios efeitos.

Ao passo que o átomo de cloro é rapidamente combinado por outras substâncias e resulta inócuo, entrando a formar parte do ácido clorídrico do estômago, pelo contrário o átomo livre de sódio, ao combinar-se com o hidrogênio, exerce notáveis efeitos tóxicos. Se dermos a uma criança de peito, de um a três gramas de sal, reagirá com uma subida de temperatura. Mas também os adultos, depois de vários meses de consumo excessivo de sal, sofrem fortes efeitos em todas as funções orgânicas e dos tecidos, produzindo-se gengivite, catarro estomacal ou intestinal, hemorragia hemorroidal, enxaqueca e inflamações nas mucosas. Os «males do sal» são devidos, ao que parece, de modo geral a uma perturbação dos tecidos conjuntivos. Como o vital significado do tecido conjuntivo se tem salientado novamente através das modernas investigações sobre o câncer, pode calcular-se o grave dano que nele pode causar o sal.

Numa série de enfermidades correntes e graves do coração, fígado e rins, assim como no edema da gravidez, conhece-se e aproveita-se diariamente o efeito curativo da supressão total do consumo de sal. Há meio século, dois médicos franceses observaram que rios doentes de hipertensão, esta baixava para o normal, quando se lhes suprimia o sal. Há trinta anos, ocuparam-se os médicos norte-americanos desta observação e puderam comprová-la depois de algumas investigações, embora com resultados desiguais. Hoje o regime alimentar sem sal faz parte principal do tratamento dos doentes do coração, e principalmente dos doentes do sistema circulatório, assim como dos rins, fígado, pele e pulmões. Os alimentos sem sal (arroz e frutas) podem fazer milagres na hipertensão e nas doenças cardíacas. Mas ainda não sabemos se é só neste problema do sal que está a chave para a solução das numerosas incógnitas que a hipertensão nos levanta.

Utilização do Sal -- Uma coisa está bem clara: muito sal puro não favorece o nosso organismo. Devemos, pois, reduzir o seu consumo ao mínimo ou, melhor ainda, substituí-lo pelo sal integral ou do mar. O sal, como tal, não é necessário para viver, embora o sejam os seus componentes: o cloro e o sódio; mas o sal não é a única fonte destes elementos.

Nesta questão do sal de mesa não nos queremos mostrar partidários nem esquecer que o sal em numerosas circunstâncias costuma ser incluído na medicina, sobretudo quando o corpo, no decorrer de uma enfermidade, tiver perdido grande quantidade de água, produzindo-se então quase sempre maior perda, de sódio e de cloro. É o que acontece nos vômitos fortes e persistentes, como conseqüência de uma contração dos músculos do

40

estômago (*estenose pilórica da criança de peito*) ou estreitamento por doença da saída do estômago (*úlcera de duodeno e estômago*), em casos de diarréias intensas, como conseqüência de catarro gástrico ou intestinal e em casos de grande sudoração, como ocorre em muitas doenças infecciosas. Para o tratamento dos *doentes addisonianos* são necessárias elevadas tomadas de sal

de cozinha, de dez a vinte ou mais gramas. Tampouco deve um diabético alimentar-se com pouco sal, porque isso afeta a ação da insulina.

Excesso de Condimentos e Produtos Químicos

Razões Para o Uso Moderado de Condimentos -- Com o considerável intercâmbio de mercadorias de toda espécie entre os vários países, também se conseguiu um lugar proeminente para as especiarias exóticas, que só têm aplicação real nos tópicos, deslocando quase completamente e sem razão as ervas e os condimentos de cada país.

Quem só sabe dar sabor a um prato com especiarias exóticas (curry, gengibre, cravo, pimenta, canela) mostra, pelo menos, o seu desconhecimento da arte e da «cultura» culinárias.

Como a cocção destrói ou altera muitos dos elementos do sabor, não é de estranhar que os alimentos cozidos sejam insípidos por si mesmos e que não excitam o olfato nem o sabor, não despertando assim o apetite. Deve-se, pois, adicionar os condimentos aos alimentos cozidos, depois da cocção, porque perdem o sabor quando são cozidos, obrigando assim os comensais a recorrer ao saleiro ou às mostardas, depois do primeiro bocado. No nosso clima é muitíssimo mais conveniente servirmo-nos dos nossos condimentos, visto adaptarem-se como matérias aromáticas e sápidas de forma mais perfeita às necessidades do nosso organismo.

Os nossos condimentos excitam os órgãos do olfato e do paladar, o que é necessário para despertar o apetite, incrementam a secreção dos sucos gástricos do estômago, intestinos, pâncreas e fígado; favorecem a absorção das substâncias nutritivas do bolo alimentar, aceleram os movimentos peristálticos do intestino, assim como também facilitam as deposições e ainda atuam como sedativos do sistema nervoso. Deste modo, a Natureza une o processo necessário para a provisão de energia com o prazer proporcionado pelo consumo de alimentos bem condimentados.

Tão reprovável é o emprego exagerado de especiarias exóticas, como o ponto de vista de muitos renovadores fanáticos que condenam radicalmente todos os

41

condimentos como excitantes, contrários à saúde, e permitem, quando muito, algumas inofensivas ervas culinárias. Não é assim. A Natureza oferece-nos copiosamente a abundância em ervas e condimentos da região para nos servirmos delas prudentemente, como matérias fomentadoras do apetite e da saúde.

Os Condimentos não Devem Anular o Sabor Natural -- Queremos que, graças aos nossos condimentos, os pratos se tornem apetitosos, são e saborosos. Por isso, nunca se devem empregar tantos condimentos que façam desaparecer o sabor próprio do prato, quer seja sopa, legumes ou verduras, cedendo o primeiro plano no paladar ao condimento. O sabor próprio do prato apenas deve ser reforçado, suavizado ou completado.

A dona de casa tem de conhecer, por conseqüência, o sabor de cada condimento para empregá-lo razoavelmente. Não basta deitar na panela «qualquer condimento», ou «um par de ervas» para obter uma «harmonia de sabores». Geralmente, empregam-se excessivos temperos, porque a maioria dos homens estão habituados, de há anos, a comidas demasiado doces ou salgadas. Se se suprime a pimenta, o sal ou a mostarda, considera-se o prato, a maior parte das vezes, insípido, até se achar de novo, ao fim de certo tempo, o autêntico sabor do alimento em questão, tendo concorrido para isso o regresso da sensibilidade aos nervos gustativos do paladar. Um paladar habituado à diferenciação de finas qualidades de sabor, dificilmente volta a qualificar de saborosos os pratos muito salgados ou apimentados.

O Problema da Conservação dos Alimentos -- O emprego de produtos químicos na conservação e preparação dos alimentos é devido ao desejo de se conseguir uma duração e uma capacidade de armazenagem e de transporte que permitam a formação de reservas e o fornecimento para pontos afastados ou para as grandes cidades. Estas propriedades só as possuem os produtos naturais em pequeno grau, pois todos eles estão sujeitos à decomposição natural. Os melhores métodos de conservação são hoje a dessecação (frutas, legumes), a acidificação (couve, couve-lombarda, ervilhas), as conservas em soluções açucaradas concentradas, o recobrimento com azeite ou a defumação. Os processos modernos empregam o calor, o frio ou os desinfetantes orgânicos e inorgânicos, às vezes estranhos ao corpo e nem sempre inócuos, mas com frequência até perigosos (sulfito sódico).

Sempre que a conserva permita à família dispor de uma reserva no inverno, nada há de mal quando se empreguem de preferência métodos naturais. Quanto às conservas comerciais e à armazenagem em grande escala, é necessário que se empreguem mé-

42

todos seguramente inócuos. Só se deve recorrer a conservas para casos de emergência e de exceção, uma vez que todos os métodos de conservação afetam, em maior ou menor grau, o valor biológico dos alimentos, fazendo-os descer para uma categoria secundária. Não me parece que haja alguém que se atreva a defender que as conservas valem mais do que produtos frescos.

Os Conservadores Químicos -- O emprego do «amarelo de manteiga», corante derivado do alcatrão, foi muito corrente durante algum tempo para se poder

conseguir em todas as épocas um tom agradável na margarina, por causa da preferência dos consumidores pela manteiga amarela. Este engano foi depois proibido, quando se demonstrou que se tratava de uma substância que provocava a formação do câncer. Cumpre ter, sempre, o maior cuidado com os corantes químicos. O emprego de clorofila é, indubitavelmente, um progresso e, por se tratar do pigmento vegetal verde (lãs plantas, (leve ser aceito. O melhor método para evitar riscos é o de preferirmos produtos vegetais frescos.

Insuficiência de Vitaminas e de Hormônios

A Necessidade em Vitaminas -- O conhecimento das vitaminas é muito recente e ainda não chegou a conclusões definitivas. O seu propósito principal é o de fixar a necessidade diária real de cada vitamina. Essas quantidades servem para cobrir o estado de insuficiência produzido por uma alimentação incompleta, desgaste, excesso de trabalho e gravidez. Em doses normais, constituem todas as vitaminas, juntamente com as proteínas, os fermentos e outros elementos, «as substâncias fundamentais» da vida tão importantes na estrutura e regulação do metabolismo. Já dissemos que os chamados processos de refinação e aperfeiçoamento, entre eles a cocção e a conserva, levam a tina perda de vitaminas muitas vezes em proporção considerável.

Não é necessário pormenorizar os diferentes sintomas de avitaminose, pois fá-lo-emos no devido lugar. Basta referir aqui a insuficiência da vitamina A, que, além das conseqüências características para a formação da pele e das mucosas e da capacidade para aumentar a resistência contra os agentes infecciosos, toma parte na formação da púrpura retiniana e na adaptação do olho à escuridão, atuando também na regulação da tireóide e no fígado. Dadas estas funções, compreendem-se as afecções que a falta ou

43

a insuficiência prolongada da vitamina A podem produzir.

Este exemplo apenas pretende demonstrar as conseqüências da insuficiência de uma só vitamina, mas pode considerar-se representativo dos outros casos. Os sintomas típicos descritos que a falta da vitamina A pode provocar não se apresentam com freqüência na prática, porque na alimentação sempre se inclui certa quantidade de vitaminas ou de provitaminas, e o nosso corpo sabe e pode adaptar-se a um estado de insuficiência dentro de limites muito amplos e durante bastante tempo.

É Difícil Produzir um Excesso de Vitaminas no Organismo -- Antes de mais nada, é mister resolver o problema da possibilidade de se produzir também a absorção excessiva de vitaminas, e neste caso se esta pode causar danos. À primeira parte do problema proposto pode responder-se que nunca se produzirá

um consumo excessivo de vitaminas, sempre que nos sirvamos de fontes vitamínicas naturais, como são as dos comestíveis. Uma hipervitaminose pode produzir-se artificialmente pelo consumo de preparados vitamínicos concentrados. Utiliza-se a absorção excessiva de vitaminas para regimes curativos, com o que se prestam atualmente excelentes serviços, embora ainda haja pouca experiência com respeito ao efeito de doses elevadas de vitaminas, nem seja ainda possível encontrar explicação para tais efeitos. O seguinte quadro abreviado permite um rápido olhar para o conceito atual das necessidades diárias de vitaminas e as quantidades que se empregam para obter esse objetivo com um tratamento médico.

Vitamina	Quantidades Necessárias para adultos	Doses maciças de efeitos fármaco-dinâmicos
A	5.000 - 8.000 U.I	100.000 - 600.000 U.I. por dia
B ₁	1,23 - 2,5 mg	100 mg por dia
B ₆	1 - 2 mg	100 mg ou mais, por dia
C	75 - 150 mg	Até 4 g por dia
E	10 - 25 mg	300 - 900 mg por dia

Extraído do Serviço Bibliográfico ROCHE)

Assim, por exemplo, mediante a administração de 3.000 a 5.000 U.I. (Unidades Internacionais) de vitaminas A e 30 a 50 mg de vitamina C por cada quilo de peso do corpo, pode fazer-se mais lento o desenvolvimento do câncer. Com 100.000 a 600.000 U.I. de vitamina A, tratam-se as variadíssimas doenças inflamatórias e degenerativas da pele, das mucosas e dos olhos. A vitamina B₁ em

44

doses diárias de 100 mg e mais influi nas inflamações nervosas graves, ao passo que a B₆ emprega-se com êxito, nos vômitos por diversas causas (incluindo a gravidez) e noutras lesões de origem radiativa.

Disto deduz-se, naturalmente, que os estados em que influem grandes doses de vitaminas não se teriam provavelmente produzido, se anteriormente se tivesse disposto permanentemente das quantidades necessárias de vitaminas na alimentação.

Papel dos Hormônios Vegetais no Organismo Animal -- Assim como conhecemos nas plantas, sob o nome de auxinas, substâncias que excitam a divisão dos núcleos celulares, causando a multiplicação de células (entre elas figura, por exemplo, a vitamina B₁), também conhecemos agora matérias em animais e homens com a mesma função, denominadas «auxonas» (entre as quais figura por exemplo, o ácido pantotênico, um fator do grupo da vitamina B) cuja falta na alimentação e os seus efeitos na alimentação humana o Prof. *Kollath* descreveu pormenorizadamente.

Nas suas experiências com ratas verificou que, submetidos a uma alimentação completamente desnaturalizada, os animais conservam a vida, mas só em estado de saúde mediana, num estado de semnutrição que denomina *mesotrofia* (hiponutrição). Os animais receberam só alimentos refinados, sem outros minerais que o zinco e o fosfato de potássio, e entre as vitaminas só pequenas quantidades de aneurina (vitamina B1). O regime mostrou, pois, eqüitativamente, as características da comida do homem civilizado. Com esta dieta, os animais desenvolveram-se e atingiram a idade normal, mas bem depressa mostraram sintomas de degeneração: queda dos molares, pobreza de minerais nos ossos, alterações patológicas na flora intestinal e prisão de ventre crônica. Se se juntarem as vitaminas já conhecidas à alimentação, o estado de saúde não melhora. A característica mais saliente de tal estado é a insuficiente energia regenerativa das células. A análise cuidadosa dos animais mortos demonstrou alterações anatômicas notáveis nos mais diversos órgãos, extraordinariamente semelhantes às doenças degenerativas dos homens.

E vem agora o mais interessante. Se aos alimentos se acrescentassem vegetais verdes, pastas de grãos de cereais ou leveduras, impedia-se o estado de hiponutrição. Num espaço de tempo não muito grande o estado era mais satisfatório e, inclusive era possível a recuperação da saúde.

Os Fermentos, Chave Essencial do Metabolismo -- Não nos parece que arrancamos à Natureza, com a investigação sobre as auxinas, o seu último segredo, acerca dos efeitos da nutrição. E, por isso, necessária a investigação daqueles fatores que nos levam à saúde total. É hoje tão importante

45

Cristais de vitaminas à luz polarizada:

47

tal investigação, como a ampliação dos já tão diferenciados métodos do diagnóstico e da sua aplicação. Não só é mais fácil prevenir do que curar, como além disso se torna mais econômico tanto para o indivíduo como para a sociedade.

Vamos agora referir-nos de novo e brevemente aos fermentos, maravilhosa chave no mundo da alimentação, visto a alimentação corrente ser pobre deles, pelo que já falamos, com razão, da deficiência da civilização no tocante a fermentos. A bioquímica moderna conseguiu descobrir a sua estreita relação com os fatores hereditários.

Com a ajuda dos fermentos que o corpo são produz em quantidades suficientes, pode o organismo desdobrar as substâncias alimentares ingeridas e, posteriormente, assimilá-las. Mas, da mesma maneira que cada fechadura tem uma chave, também os diversos e numerosos alimentos precisam, cada um deles, de uma «chave» especial. Os fermentos só desempenham a sua função de «chave» quando têm o «modelo» conveniente. Ora, isto é feito pelas vitaminas. É muito provável que os oligoelementos desempenhem nisso o seu papel. É só quando o fermento está unido a uma vitamina companheira que se constitui a varinha de condão para o aproveitamento de determinados alimentos. Assim, conhecemos fermentos que desdobram o amido (*amilases*), que degradam as moléculas proteínicas (*proteases*), outros que dividem as gorduras ou substâncias semelhantes às gorduras (*lipases*) e, finalmente, fermentos que fixam o oxigênio dos alimentos (*oxidases*).

É evidente que o metabolismo, tem de ficar incompleto se não se adicionarem vitaminas aos alimentos, cuja função é a de formar os fermentos para a sua missão correspondente. Se, pelo contrário, o organismo não estiver em condições de formar os fermentos necessários, o que não pode conseguir-se sem as valiosas moléculas de proteína, as vitaminas não produzirão efeitos. Só a proteína sem se desnaturalizar é que é eficaz para a formação de fermentos. A insuficiência de fermentos no organismo pode ser superada pela riqueza da alimentação em fermentos próprios, já que o alimento cru e natural está dotado pela Natureza de fermentos próprios. Os fermentos nos alimentos vegetais consumidos crus compensam os ácidos clorídricos do estômago e influem, de modo decisivo, na digestão.

Os Fermentos são Facilmente Alteráveis -- Deve-se insistir em que, mediante a cocção, o assado, o fervido, o frito, as conservas e todos os aditamentos químicos destes processos destroem os fermentos próprios dos alimentos que atuam no metabolismo. O predomínio de alimentos cárneos e cozidos tem de levar a um metabolismo incompleto e, finalmente, a desordens neste e à formação de fermentos.

48

Ninguém é capaz de imaginar a potência destas substâncias ativas sem saber que as mudanças químicas que sofre, por exemplo, uma batata devido à atividade dos

fermentos, só seriam efetuadas sem eles num período de quatro meses à temperatura de 400°C. Os fermentos desempenham o papel de pequenos «feiticeiros» bioquímicos. Realizam sem esforço a transformação dos alimentos, processo este que nós, quimicamente, só podemos efetuar empregando pressão elevada, temperatura alta ou muito tempo.

Como Utilizar os Fermentos -- O nosso corpo necessita de todos os componentes naturais precisos para a renovação contínua de fermentos de toda a espécie. Basta faltar um fermento com a sua missão totalmente específica para se interromper uma complicada cadeia metabólica, ficando incompleta. De onde é que o organismo obtém a totalidade desses elementos? Só uma alimentação completa, baseada no natural e que proceda de um solo sã. Quem concluir de tudo isto que a nossa saúde depende do cultivo da horta encontra-se no bom caminho. É um fato desconsolador que a maioria dos homens desconheça o potencial alimentar e curativo de uma horta. Sofre assim de uma «insuficiência de fermentos pela civilização», fácil de reconhecer pelos seus numerosos sintomas, como peso no estômago, mau cheiro na boca, sensação de saciedade, ardor no estômago, pele seca e descorada e as suas numerosas formas de exteriorização, como transtornos digestivos e doenças do estômago, intestinos, fígado, vesícula biliar e glândulas salivares. Os sucos e aperitivos crus, as frutas e as verduras são os meios certos de prevenção, cura e recuperação.

Contribuição Deficiente em Minerais e Oligoelementos

Características e Necessidade de Minerais e Oligoelementos -- A falta de uns e outros está relacionada com as vitaminas e as auxinas. Têm a mesma origem, com efeitos em parte característicos e em parte gerais, além de muitos outros que, decerto, desconhecemos. Já nos referimos a esta questão quando tratamos da arte culinária e do emprego do sal. É imprescindível citar aqui, embora só de passagem, os resultados das numerosas investigações sobre o metabolismo de minerais e oligoelementos. Tem-se provado que não podemos prescindir de muitos, como acontece com o sódio, potássio, cálcio, magnésio, ferro, manganês, cobre, zinco e cobalto. Mas quanto ao papel de outros elementos mais raros que encontramos regularmente, como o flúor, boro, ní-

49

quel, arsênio, antimônio, chumbo, mercúrio, ouro e rádio, ainda não estamos bastante orientados ou só muito pouco. Desconhecemos, por exemplo, se o rádio que tenha chegado ao sistema ósseo dali emite as suas radiações de fácil medida (40 unidades *Mache*), desempenha uma função necessária no metabolismo ou se deve ser considerado como um elemento estranho. Sem as matérias minerais não se pode obter o desenvolvimento nem conservar a vida; a uma contribuição incompleta corresponde uma vida incompleta e uma deformação da personalidade.

Efeitos Sobre o Organismo -- Sabemos que os minerais regulam o metabolismo da água, o equilíbrio ácido-básico, a sensibilidade dos nervos e dos músculos, a produção dos sucos digestivos e a resistência dos ossos e dos dentes. Em maravilhosa harmonia, cada mineral e cada elemento tem a sua missão determinada e insubstituível. Basta fixar profundamente a atenção nesta harmonia das funções biológicas e reconhecer a incalculável diversidade dos fatores que intervêm para possibilitar a existência do organismo humano, para ficarmos assombrados, se não atemorizados, perante um Poder não só capaz de tais obras, como também, além disso, de ter dado a existência a inumeráveis seres vivos, cuja existência esse mesmo Poder também conserva. Através da ordem das coisas visíveis adivinhamos o invisível Criador dessa ordem. Quem é que diante de um edifício não deduz a existência do arquiteto? No visível revela-se o plano do invisível. Por isso a inesgotabilidade do mundo visível é um indício da magnitude do invisível.

Alimentos Pobres em Estimulantes Intestinais

Função das «Matérias Inertes» -- As «matérias inertes», como já dissemos no caso da digitalina, quando tratamos do problema de «substâncias puras ou misturas naturais», têm o seu significado e a sua função. Assim, na digestão, o que não é digerível não é lastro sem valor que tem de ser eliminado; efetivamente, estimula, embora só mecanicamente, as paredes intestinais, excita a função do intestino e atua assim eficazmente contra a prisão de ventre, de que hoje sofre a maior parte dos homens civilizados. A alimentação rica em substâncias cruas contém sempre suficiente quantidade de celulose «não digerível».

Uma evacuação intestinal mais rápida e perfeita evita a «putrefação das proteínas» e, por isso, a formação de toxinas no intesti-

50

no. Os produtos da proteólise quando passam do intestino para o sangue são fatores prejudiciais para a saúde, que forçosamente têm de ser eliminados. Quando se ti-atou do problema das proteínas, analisamos as conseqüências de um funcionamento anormal do intestino. Agora apenas diremos, para terminar, que os componentes da nutrição não digeríveis também são imprescindíveis para o funcionamento do intestino.

Contribuição Deficiente de Clorofila

Natureza e Propriedades - A clorofila despertou, ultimamente, a nossa atenção, e contém, hoje, como medicamento, numerosos específicos farmacêuticos. Há

grande

parentesco entre o pigmento vermelho do sangue e o pigmento verde das folhas.

Ao

passo que o corante sangüíneo vermelho é portador e transmissor do oxigênio, para nós vital, a clorofila na planta efetua o grande milagre de formar uma substância

orgânica (açúcar e amido) a partir de um gás (anidrido carbônico) e água, de colaboração com o sol, criando assim a base para a alimentação humana.

Consideramos os dois corantes como substâncias vitais básicas, e interessa averiguar que efeitos diretos exerce a clorofila sobre o organismo humano. O corante vegetal verde incrementa a formação de hemoglobina e o número de glóbulos

vermelhos, facilitando também o funcionamento do coração, as funções intestinais e o metabolismo; evita a contração dos vasos e faz baixar a tensão; aumenta o rendimento muscular e nervoso, incrementa o recambio hídrico, regula as funções da matriz, dá um olor de frescura ao corpo e ao hálito e incrementa, em geral, o desenvolvimento dos tecidos orgânicos. Tudo isto quer dizer que essa maravilhosa matéria verde é um revitalizador geral para todas as células e, além disso, uma espécie de cosmético natural. Na folha verde viva existe um componente que tem o enorme poder de alimentar e de curar. Por que é que não temos isto mais freqüentemente em conta?

Formação da Dona de Casa

Quem seguiu com atenção até aqui as considerações anteriores tem de concluir que a maioria das doenças são conseqüências de alimentação defeituosa, isto é, são devidas a própria ignorância e à própria atuação. Isto deve ser convincente e sobretudo deve tornar-se evidente para as donas de casa, porque são elas com o seu

51

trabalho na cozinha que decidem sobre o feliz e sô desenvolvimento dos filhos e a conservagco da capacidade de rendimento do marido.

Tjm de conhecer, por isso, os princmpios fundamentais da alimentagco completa e sc e as caractermsticas dos alimentos a empregar como meios para se conseguir uma vida verdadeiramente higijnica. Tjm de saber onde deve terminar o emprego de uma determinada ticnica culinaria, como por exemplo o calor, antes de se tornar prejudicial. Finalmente, tjm de conhecer a fundo as formas de uma preparagco agradavel e saborosa da alimentagco, dando ao consumo desta um ambiente que faga desaparecer o cansago do dia.

Regras Fundamentais da Arte Culinaria

E agora, para facilitar a dona de casa a sua tarefa cheia de responsabilidade e de tantas grandes conseqüências, ha que ter em conta as seguintes regras, que solucionam os problemas até aqui apresentados:

1. Todas as refeições devem começar com alimentos crus, conforme o permitir a época do ano. A nossa nutrição exige que estes alimentos constituam, como mínimo, a décima parte do regime total.

2. Uma alimentação em que predomine farinha integral, leite e produtos lácteos, nozes, frutas, legumes, verduras, tubérculos e raízes raladas, batatas cozidas sem descasca-las, frutos tropicais, pão integral e, azeite vegetal extraído a frio, considerando completamente ocasional a carne, o peixe, os ovos e os legumes secos - tudo isto conserva o homem saudável e aumenta-lhe a capacidade de rendimento.

3. Uma alimentação que consista predominantemente em produtos cozidos, carne, gorduras consistentes animais e vegetais, batatas cozidas descascadas, conservas, pastas, salsas, farinha branca, arroz branco, pão branco, açúcar branco, sal branco, chá, café e muito pouco leite - é uma nutrição sem nenhum valor, que a longo prazo leva a alterações enfermigas crônicas. São estas a base para a formação de alterações celulares (câncer) e o ambiente mais propício para a criação e multiplicação de bactérias nocivas à saúde.

4. A única medida para calcular pessoalmente se a alimentação é apropriada é constituída pelo bem-estar e capacidade de rendimento, e não pelos quadros de calorías nem pelos sistemas de alimentação.

5. A simplicidade e a moderação na alimentação são normas que nenhuma teoria nem doutrina alimentar jamais poderia destruir.

6. Para comer é necessário tem-

52

po e esse tempo deve dedicar-se à mastigação. Por isso, a alimentação deve incluir algo que se mastigue. O pão integral, as nozes e as frutas devem recomendar-se cuidadosamente.

7. São os alimentos naturais crus que são autênticos alimentos.

8. A quantidade de consumo de sal está numa proporção inversa com a qualidade dos alimentos. Para um alimento que conserva todo o seu valor, o juntar-lhe sal não só é supérfluo como também prejudicial. Os alimentos naturais contêm quantidades suficientes de sódio e de cloro, os dois elementos componentes do sal.

9. O olfato intervém na comida; o aroma e o gosto dos alimentos influem na sua qualidade e na sua utilidade.

10. O profundo respeito para com a Natureza implica um profundo respeito pelas maravilhas da alimentação e suas conseqüências.

Quem depois destas explicações necessárias sobre as insuficiências do nosso atual método de alimentação se der ao trabalho de se seguir no mundo maravilhoso, variado e misterioso de cada um dos nossos alimentos, obterá para si e para os seus uma fortuna. Nisso será auxiliado pelo depósito inesgotável da Natureza e pelo espírito que a anima.

Antes de nos dedicarmos a cada um dos vários alimentos, daremos esclarecimentos sobre um problema fundamental. É necessária uma colaboração cheia de compreensão entre médicos, botânicos, agricultores, criadores de gado, químicos, se quisermos realmente chegar a uma solução satisfatória do problema de obter uma alimentação racional. Em todo o caso, fica de pé a velha verdade de que as plantas, os animais e os homens só se podem desenvolver e manter-se sócios num solo também sócio. É nosso propósito principal aproveitar, dentro dos limites impostos pelas leis naturais, as possibilidades que nos oferece o trabalho e o solo, o cultivo das plantas e a criação de animais para participarmos realmente na grande obra criadora da Natureza e chegarmos a obter uma verdadeira agricultura de exploração da Natureza.

Mas se pretendermos apenas aproveitar as relações biológicas sem respeitar a lei natural e pensarmos apenas no benefício a obter, então a Natureza voltará-se-a contra nós mesmos, respondendo-nos com a infertilidade do solo e com as doenças das plantas, dos animais e do homem.

Em todas as medidas agrícolas deve-se ter sempre presente que há de servir não só para produzir a quantidade necessária de alimento como também para melhorar a sua qualidade e aumentar o seu valor biológico.

Se, porém, o cultivo das plantas, a obtenção de alimentos nas hortas, nos campos e nos rebanhos se efetuarem conforme as leis biológicas básicas, então, de uma terra só surgirá uma vida sócia.

53

Quadro das Vitaminas Mais Importantes Para o Homem

A) Vitaminas lipossolúveis

Denominação alfabética	Denominação química	Função característica	Modo de atuação	Fontes naturais
------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------	-----------------

Vitamina A (Provitamina: carotenos)	Axeroftol	Vitamina de proteção epitelial, antiinfecçiosa e anti-oftálmica	Para o estado e função normais da pele, niucosas e outras células de revestimento das glândulas salivares. Protege o fígado. É provável a sua considerável influência no desenvolvimento corporal.	Nas plantas como provitaminas (carotenos). As principais fontes vegetais de vitamina A são: Favas. Cevada. Laranjas. As fontes animais são: Óleo de fígado de bacalhau. Manteiga. Gema de ovo. Leite completo. Nata. Queijo
---	-----------	---	--	---

56

Necessidades diárias do homem	Fenômenos produzidos pelas carências vitamínicas	Doenças que o emprego de vitamina cura ou melhora
<p>Adultos: 5000 U.I. (Unidades Internacionais) aproximadamente. 6000 U.I. na gravidez, aproximadamente. 8000 U.I. na amamentação aproximadamente.</p> <p>Crianças: Menos de 1 ano, 1500 U.I. aproximadamente. De 1-3 anos, 2000 U. I. aproximadamente. De 4-9 anos, 2500-3500 U.I. aproximadamente. De 10-12 anos, 4500 U.I. aproximadamente.</p> <p>Moças: De 13-20 anos, 5000 U.I. aproximadamente.</p> <p>Rapazes: De 16-20 anos, 6000 U.I. aproximadamente.</p> <p>1 U. I. corresponde aproximadamente a: 0,6 Y de 3 caroteno. O ,3 Y de álcool de vitamina A. O ,344 Y de acetato de vitamina A.</p> <p>Uma criança, na idade escolar, cobre quase toda a sua necessidade de vitamina A com meio litro de leite.</p>	<p>Secura e queratinização das células, cura deficiente das feridas, alterações e menor capacidade defensiva das mucosas contra as infecções, secreção de ácidos no estômago, tendência para a formação de cálculos, tendência para a diarreia, endurecimento das células de revestimento dos olhos, cegueira noturna.</p>	<p>Durezas da pele, como calos, olhos de gallo, verrugas, pele seca, doença de Darier (com espinhas calosas, compactas, arredondadas ou em bico, tonalidade entre pardo e avermelhado, muitas vezes excrescências em forma de couve-flor), acne vulgar (glândulas sebáceas inflamadas), ictiose, queimaduras, úlcera de raios X, varizes, ozena, inflamação da laringe e dos brônquios, inflamação da laringe, inflamação das mucosas da boca, do estômago, com escassez ou falta de ácido, úlcera do estômago e duodeno, inflamação da mucosa do intestino grosso, cegueira noturna, amolecimento e descolamento da córnea, queratose e queratomalacia. Doença de Basedow, funcionamento excessivo das glândulas salivares, cirrose hepática- Repetição de abortos.</p> <p>Formação de cálculos nas vias urinárias. Secura e estreitamento dos órgãos sexuais externos femininos, doença não infecciosa da mucosa da vagina.</p>

57

Denominação alfabética	Denominação química	Função característica	Modo de atuação	Fontes naturais
Vitamina D Vitamina D3	Calciférol A vitamina D3 é	Vitamina anti-raquítica.	Regula o metabolismo do fósforo e do cálcio. Melhora, essencialmente, o metabolismo do	Em óleo de fígado de peixes (emulsões de fígado de

	a provitamina natural que antigamente se denominava «vitamina D». A vitamina D3 é um produto de irradiação do 7 - dehidrocolesterol. A vitamina D2 ou calcifecol é um produto de irradiação do ergosterol.		cálcio e permite a formação do complexo de cálcio-fósforo, necessário para a ossificação normal. Fomenta o desenvolvimento. Também devem corresponder às vitarrimas D outros efeitos, até agora desconhecidos. Já se conhece a sua relação com a glândula paratircóide que regula sobretudo o metabolismo do cálcio.	bacalhau, atum, mero), leite, ovos, manteiga, levedura.
Vitamina E	Toculecol.	Vitamina da repiodução, utiesterilizante.	Regula o metabolismo da glândula pituitária (hipófise) e influi assim sobre o metabolismo dos hidratos de carbono, do hidrogênio e, sobretudo, dos órgãos sexuais. Atua, também sobre o metabolismo muscular, sobre os vasos (apilares, facilitando a sua renovação e melhorando a circulação. É importante, além disso, o efeito regenerador nos tecidos conjuntivos.	Grãos de cereal e seus azeites, legumes e verduras, gemas de ovo, leite e manteiga.

58

Denominação alfabética	Necessidades diárias no homem	Fenômenos produzidos pelas carências vitamínicas	Doenças que o emprego da vitamina cura ou melhora
Vitamina D Vitamina D3	Adultos e crianças: 400-800 U.I. Durante a gravidez e	A presença de vitamina D no organismo deve ser completada, continuamente, pois, do contrário, produz-se um rápido empobrecimento de vitamina D. Nos lactentes ou infantis, a falta de	Redução e desaparecimento do raquitismo, das tendências epilépticas infantis, estímulo

	<p>amantamenração:</p> <p>800-1000 U. I.</p> <p>Abortos:</p> <p>800-1400 U.L</p> <p>Uma U.I. corresponde a 0,25 gramas de vitamina D2 e D3 pura.</p> <p>Uma unidade clínica corresponde a 100 U.I.</p>	<p>vitamina D leva ao raquitismo, e à queda prematura dos dentes. Estes não se desenvolvem, estão mal colocados ou apresentam defeitos de estrutura.</p> <p>Nas crianças mais crescidas e nos adultos, apresentam-se sintomas evidentes de raquitismo, tais como anomalias e deformações do tórax, pélvis, articulações, «colar raquítico» e fraturas de ossos.</p>	<p>do desenvolvimento dental, enfraquecimento ósseo, descalcificação óssea, reumatismo articular crônico, eczema crônico, tuberculose óssea articular, cutânea e mucosa (<i>lupus vulgaris</i>).</p>
<p>Vitamina E</p>	<p>Não se sabe, com segurança. Calcula-se para o lactente em 5 mg e para o adulto de 10 a 25 mg.</p>	<p>Em várias espécies de animais a falta de vitamina E produz uma atrofia das glândulas germinais (órgãos sexuais), que, em parie, irão se podem regenerar. Noutras espécies, a falta de vitamina E leva a uma degenerescência</p> <p>de toda a musculatura dos órgãos de movimento, dos órgãos internos ou dos músculos cardíacos. Muitas vezes,</p> <p>observa-se com a falha de vitamina E uma lesão dos diversos componentes do tecido conjuntivo, nomeadamente no sistema circulatório. A falta de vitamina E causa nos animais degenerescência do fígado e hemorragias, quando falha a função de proteção hepática da vitamina E a respeito de lesões provocadas pela alimentação.</p> <p>Nos homens tornam-se muito difíceis de comprovar os diferentes sintomas de insuficiência.</p>	<p>1) Perturbações nos órgãos de reprodução, tais como: parto prematuro, aborto, menstruação fraca ou irregular, deficiências nas idades críticas e na gravidez, formação defeituosa do leite.</p> <p>2) Tendência para partos prematuros e dificuldades de crescimento e desenvolvimento, durante a amamentação.</p> <p>3) Doenças dos sistemas nervoso e muscular, sobretudo fraqueza muscular, depois de infecções.</p> <p>4) Doenças do tecido conjuntivo, especialmente as de tipo reumático, como</p>

			<p>reumático, como ciática, torcicolo e reumatismo muscular e nervoso.</p> <p>5) Doenças cardíacas e circulatórias de tipos diversos</p> <p>6) Queda dos dentes (parodontose)</p> <p>7) Mau cheiro das fossas nasais.</p> <p>8) úlceras nas pernas.</p>
--	--	--	---

59

Designação alfabética	Designação química	Função característica	Modo de atuar	Fontes naturais
Vitamina K	Filoquinona	Vitamina anti-hemorrágica coagulante.	A vitamina K faz com que o fígado segregue protrombina, Fermento necessário para a coagulação normal do sangue.	Legumes (sobretudo espinafres e as folhas da couve-flor e o repolho), batatas, óleo vegetal e frutas (especialmente tomates, morangos) e gordura de fígado.

B) Vitaminas hidrossolúveis

Designações alfabética e química. Função característica	Modo de atuar	Fontes naturais	Necessidades diárias no homem
<p>Vitamina B1</p> <p>Aneurina Tiamina. Vitamina antineurítica Vitamina antiberibérica.</p>	<p>Unida a uma molécula de proteína específica, a vitamina B1 desempenha importante papel no metabolismo dos hidratos de carbono (carboxilase). Intervém no metabolismo dos hidratos de carbono. A sua falta produz, por exemplo, a acumulação de ácido pirúvico como substância residual no metabolismo e dá origem, por isso, ao aparecimento de graves doenças, especialmente no sistema nervoso. A vitamina B1 é, sobretudo, uma decisiva substância ativa, no sistema nervoso. A necessidade do seu consumo aumenta no sistema nervoso, consideravelmente, quando se efetua um forte trabalho muscular, com uma alimentação em que predominam hidrocarbonatos. Da mesma maneira, no metabolismo dos hidratos de carbono participa também, a vitamina B1, no metabolismo de gorduras e proteínas, pois que também intervém o ácido pirúvico, como substância intermediária. Por sua vez, também são necessários outros fatores do grupo de vitaminas B.</p>	<p>Cascas e gérmen de cereais, arroz, levedura, legumes, frutas, batatas e leite humano e de vaca.</p>	<p>Homem: 1,2-2,0 mg. Mulher: 1,1-1,5 mg. Durante a gravidez e lactação, 2,0 mg. Crianças abaixo de um ano, 0,4 mg, aproximadamente.</p> <p>Entre um e doze anos: 0,6 - 1,0 mg.</p> <p>Na adolescência: Rapazes: 1,5 - 1,7 mg. Meninas: 1,2 - 1,3 mg.</p> <p>1 U.I. corresponde a 3 gramas (isto é, 3/1000 mg de aneurina).</p>

Designações alfabética e química. Função característica	Necessidades diárias no homem	Fenômenos produzidos pelas carências vitamínicas	Doenças que o emprego da vitamina cura ou melhora
Vitamina B1 Aneunina. Tiamina. Vitamina antineurítica. Vitamina antiberibérica.	Os adultos necessitam de uns 4 mg. A U.I. não está, ainda, determinada.	Tendência para hemorragias, tendo em conta que, ou não se consome suficiente vitamina K na alimentação, ou então, a produção própria vê-se dificultada por doenças bacterianas intestinais, ou a absorção através do intestino é afetada por lesões na mucosa intestinal, ou há transtornos intestinais, hepáticos ou bifares. As hemorragias nos tecidos subcutâneos e musculares, no intestino e noutros órgãos podem ser sintomas de falta de vitamina K.	Tendência para a hemorragia, por falta provável de protrombina. Tal estado aparece sobretudo nas doenças que provocam a obstrução dos canais biliares (cálculos, úlceras, inflamações crônicas) e lesões hepáticas. A vitamina K demonstrou também a sua eficiência para as hemorragias dos vasos cutâneos, tensão alta, tendência para hemorragias nasais, profilaxia de extrações dentais e de operações da garganta e do nariz. A vitamina K também combate a cárie.

Designações alfabética e química. Função característica	Fenômenos produzidos pela falta de vitamina	Doenças que o emprego da vitamina cura ou melhora
Vitamina B1 Aneunina. Tiamina. Vitamina antineurítica. Vitamina antiberibérica.	Como a vitamina B1 participa em todos os processos metabólicos básicos, a sua falta ou insuficiência leva a graves perturbações nas funções de tecidos e dos órgãos. A principal entre elas é o beribéri, doença que afeta, principalmente, os tecidos nervosos e musculares e a troca hídrica, provocando graves lesões no coração e nos vasos sanguíneos. Embora esta gravíssima doença seja pouco freqüente, entre nós, aparecem, contudo, freqüentemente, transtornos localizados no sistema nervoso, muscular, digestivo e circulatório. Ate agora, conhecemos como sintomas de falta da vitamina B1 no organismo humano, os seguintes: 1 Alterações nervosas: dores de cabeça (também enxaqueca), fadiga, cócegas nas mãos e nos pés, insônia, suores, reflexos defeituosos, hipotermia. 2. Alterações digestivas: inapetência. vômitos. náuseas. falta de ácido clorídrico	Beribéri. Esta clássica doença carencial da vitamina B1, é muito rara no mundo ocidental. Praticamente, são mais importantes as fases iniciais, inaparentes e difíceis de diagnosticar, causa principal da debilidade geral, inapetência, astenia, fadiga e apatia. Atualmente, a vitamina B1 emprega-se só ou combinada com outros fatores do grupo de vitaminas B e outros específicos para os seguintes tipos de doença: inflamação

	<p>no suco gástrico, debilidade no funcionamento do estômago e dos intestinos, prisão de ventre.</p> <p>3. Alterações musculares: fraqueza geral, atrofia muscular, sintomas de paralisia, câibras nas pernas.</p> <p>4. Alterações circulatórias: apertos do coração, palpitações, dilatação cardíaca, debilidade cardíaca.</p>	<p>dos nervos de qualquer tipo. paralisia nervosa e muscular, seqüelas diftéricas, paralisia infantil, herpes, doenças da gravidez, depressões e estados de deficiência mental. Nas crianças em desenvolvimento intelectual, é necessária a administração de 2 mg de aneurina, por dia.</p>
--	--	---

61

Designações alfabética e química. Função característica	Modo de atuação	Fontes naturais	Necessidades diárias rio homem
<p>Vitamina B2</p> <p>Lactoflavina. Riboflavina. Vitamina do crescimento. Substância de proteção.</p>	<p>Na adolescência, a vitamina B2 fomenta o crescimento e o aumento de peso. Como parte constitutiva dos fermentos ativa a respiração celular. Juntamente com outros grupos de fermentos, os fermentos que contêm vitamina B2 participam nos processos de degradação e combustão dos açúcares e proteínas. O importante conteúdo de vitamina B2 da retina faz supor a sua importância para o bom funcionamento dos órgãos visuais.</p>	<p>levedura, grãos de cereais, legumes, frutas, queijo, ovo de galinha, leite.</p>	<p>Homem: 1,6 - 2,6 mg. Mulher: 1,5 - 2,0 mg. Durante a gravidez: uns 2,5 mg. Durante a amamentação: uns 3,0 mg. Crianças de 1 a 12 anos: 0,9 - 1,8 mg. Ainda não foi estabelecida a unidade internacional.</p>
<p>Fator PP</p> <p>Nicotinamida. Fator antipelagroso.</p>	<p>Como as vitaminas B1 e B12, constitui o ácido nicotínico um elemento constitutivo de importantes fermentos, transportadores de hidrogênio, que intervêm na composição e decomposição dos hidratos de carbono, dos alcoóis e dos ácidos gordurosos. O ácido nicotínico e a nicotinamida participam, além disso, na formação do sangue e tornam-se imprescindíveis para a função normal dos órgãos digestivos, do sistema nervoso e da pele. Para muitos seres minúsculos vivos, especialmente as bactérias, é esta vitamina um fator de crescimento imprescindível.</p>	<p>Levedura, cereais, legumes, frutas.</p>	<p>Homem: 12 - 18 mg, Mulher: 10 - 15 mg. Durante a gravidez: uns 15 mg, Durante a amamentação: uns 15 mg. Crianças menores de 1 ano: uns 4 mg. De 1 a 12 anos: 6 - 12 mg. Meninas adolescentes: 12 - 13 mg. Rapazes adolescentes: 13-20 mg. Ainda não foi determinada a unidade internacional.</p>
<p>Ácido pantogênico.</p>	<p>Intervém no metabolismo das proteínas e gorduras; é necessário para a desintoxicação de corpos estranhos, (por exemplo, medicamentos) e, em geral, é imprescindível para a formação e o funcionamento dos tecidos. É necessário para a conservação das características defensivas da pele e das mucosas contra as infecções e para o desenvolvimento normal dos processos metabólicos na pele e nas suas formações glandulares.</p>	<p>Levedura, cereais, fruta, legumes, leite.</p>	<p>Ainda insuficientemente conhecida: aproximadamente 10 mg. Ainda não foi fixada a unidade internacional.</p>

62

Designações alfabética e química. Função característica	Fenômenos produzidos pela falta de vitamina	Doenças que o emprego da vitamina cura e melhora
<p>Vitamina B2</p> <p>Lactoflavina. Riboflavina. Vitamina do crescimento. Substância de proteção.</p>	<p>Interrupção do crescimento e do aumento de peso, lesões na pele e na mucosa e no nervo óptico. Deve dar-se especial importância à vitamina B2 durante a gravidez e amamentação.</p>	<p>Diminuição de peso nos lactentes, numerosas perturbações na pele e nas rançosas e alterações visuais. Consume-se, quase sempre, a vitamina B2 de combinação com outros fatores do complexo vitamínico B.</p>
<p>Fator PP</p> <p>Nicotinamida. Fator antipelagroso.</p>	<p>Graves perturbações no metabolismo que se estendem ao sistema nervoso, ao estômago, intestinos e à pele. O quadro clínico típico tem a designação de pelagra.</p> <p>No ser humano pode apresentar os seguintes sintomas de carência:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nos sistema nervoso: intranqüilidade, irritação, fadiga, amnésia, mau-humor, angústia e tendência para estados de excitação. 2. Nos órgãos digestivos: sintomas de inflamação nas mucosas da boca e do esôfago, inapetência, vômitos, diarreia, repugnância por determinados alimentos, alterações nas funções hepáticas. 3. Na pele: focos inflamatórios simetricamente situados nas mãos e nos pés, pescoço, nuca, rosto, isto é, nas partes do corpo mais expostas à luz. 	<p>Pelagra e estados análogos, doenças da pele e das mucosas devidas a insuficiências alimentares, intoxicações ou afecções de origem medicamentosa, que também podem estar localizadas na cavidade bucal ou na via digestiva. Também os estados de depressão nervosa ou mental constituem um bom campo de aplicação do ácido nicotínico.</p>
<p>Ácido pantogênico.</p>	<p>Transtornos metabólicos, perturbações funcionais nas cápsulas supra-renais, descoloração e queda do cabelo, doenças da pele (de colaboração com outros fatores).</p>	<p>Doenças da mucosa bucal e inflamações e alergias das vias respiratórias e alterações funcionais no sistema digestivo e no fígado. Doenças cutâneas de natureza inflamatória e alérgicas (eczemas, pruridos, queimaduras do sol). Doenças dos órgãos de formação do pêlo, como queda parcial ou total do cabelo, sequidão, fragilidade e descoloração do pêlo, formação de caspa. A cura de queimaduras e de</p>

		feridas infectadas acelera-se consideravelmente, assim como a de úlceras e fissuras.
--	--	--

63

Designações alfabética e química. Função característica	Modo de atuação	Fontes naturais	Necessidades diárias no homem
Vitamina B6	A vitamina B6 é um fator necessário no metabolismo das proteínas e, por conseguinte, no geral das células. Considera-se, <i>geralmente, como</i> reguladora do metabolismo dos tecidos hepáticos, do sistema nervoso e da pele. Para muitos animais microscópicos, bactérias e leveduras, atua como fator de crescimento, e nos ratos, como fator que impede as inflamações cutâneas.	Leveduras, cereais, legumes verdes, leite, gema de ovo.	<i>Ainda</i> não suficientemente conhecidas; aproximadamente, 24 mg; U.I. ainda sem determinar.
Vitamina B12	A vitamina B12 é absolutamente necessária para a formação normal do sangue, assim como para o normal funcionamento do sistema nervoso central juntamente com outros fatores (por exemplo, ácido fólico). Não se conhece ainda o modo exato de atuar, A vitamina B12 facilita ao corpo o aproveitamento total das moléculas protéicas, para o que se considera, até à data, como a substância biológica mais eficaz.	Encontra-se no fígado e ainda no conteúdo do intestino humano e animal (excremento do gado vacum).	Aproximadamente, 0,5 - 1 gama (igual a 0,5 - 1/1000 mg). Unidade internacional por determinar.
Vitamina Bc Ácido folínico Ácido fólico	Juntamente com outros fatores (por exemplo, vitamina B12) o ácido fólico favorece a formação e a maturação de glóbulos vermelhos. Parece ser também necessário para o funcionamento normal das mucosas das vias digestivas.	O ácido fólico aparece de forma complexa no leite, queijo, legumes, couve-flor e de forma mais livre nos espinafres. Inumeráveis animais microscópicos podem sintetizar ácido fólico.	Apenas por cálculo, 0,1 - 0,2 mg ou mais. Unidade internacional por determinar.

64

Designações alfabética e química. Função característica	Fenômenos produzidos pela falta de vitamina	Doenças que o emprego da vitamina cura ou melhora
Vitamina B6	Ao passo que nos animais se conhecem características de carência (sintomas cutâneos nos ratos, cerebrais, nervosos e de anemia em cães e macacos), não se conhecem sintomas específicos, até hoje, no organismo humano. Mas a observação clínica verificou efeitos curativos em diversas enfermidades nervosas e, sobretudo, nos vômitos, durante a gravidez. A vitamina B6 é também um fator de cura da pelagra (veja-se também o fator PP).	1. Os sintomas secundários da pelagra e do beribéri, como esgotamento, fadiga, nervosismo, irritação, câibras de estômago, debilidade e rigidez muscular (quase sempre de combinação com a falta dos demais fatores do grupo B). 2. Graves doenças nervosas orgânicas.

		3. Vômitos durante a gravidez. 4. Lesões pelos raios X.
Vitamina B12	Transtornos na formação do sangue e alterações nervosas, especialmente diminuição de hemoglobina, do número de glóbulos vermelhos, brancos e plaquetas.	1. Anemia perniciosa e outras doenças análogas (por exemplo, depois de uma operação do estômago). 2. Estados de fraqueza depois das operações e doenças infecciosas ou gastrintestinais.
Vitamina Bc Ácido fólico	Interrupção do crescimento, diminuição de hemoglobina e do número de glóbulos vermelhos e das plaquetas necessárias para a coagulação (ver a vitamina B12).	como na vitamina B12.

65

Designações alfabética e química. Função característica	Modo de atuação	Fontes naturais	Necessidades diárias no homem
Vitamina C Ácido ascórbico. Vitamina anti-escorbútica	A vitamina C é um transportador de hidrogênio necessário no metabolismo celular geral. É de importância para o aproveitamento de energia no funcionamento das cápsulas supra-renais. Ativa, também, numerosos fermentos e aumenta a força das defesas naturais contra as infecções. Neutraliza os tóxicos ou diminui-lhes os efeitos. Fomenta a capacidade de absorção de ferro e regula as funções da medula óssea. Além disso, é necessária para numerosas funções dos tecidos conjuntivos. É de igual importância geral à da vitamina B1 e tem, como esta, que desempenhar numerosas funções, no metabolismo celular.	A vitamina C encontra-se em todos os tecidos vivos. Contêm-na em grande quantidade as frutas frescas, legumes e verduras, especialmente as maçãs, limões, pimentões, groselhas, alhos e leite.	Homens: 75-100 mg. Mulheres: 70-100 mg. Durante a gravidez: 100 - 125 gr. Durante a amamentação: 150 mg, aproximadamente. Crianças: de 1-12 anos: 35 - 75 mg. Moças: 80 mg, aproximadamente. Rapazes: 90 - 100 mg, aproximadamente. 1 U.I. é igual a 0,05 mg do ácido ascórbico cristalizado.

66

Designações alfabética e química. Função característica	Fenômenos produzidos pela falta de vitamina	Doenças que o emprego da vitamina cura ou melhora
Vitamina C Ácido ascórbico. Vitamina anti-escorbútica	Como o organismo humano não está em condições de sintetizar a vitamina C, torna-se muito sensível a qualquer insuficiência de consumo, através da alimentação. Bem depressa aparecem perturbações no estado geral, inapetência, fraqueza, peso nas pernas, propensão para infecções e anemia. Também é afetado o crescimento. Com este completaram-se os sintomas prévios do escorbuto. O escorbuto é a doença típica da falta de vitamina C. Corresponde à doença de Moeller-Barlow, no lactente. Ambos os quadros clínicos têm como característica a apresentação, em geral, de hemorragias grandes ou pequenas. Ressalta, sobretudo, a brandura e inflamação das gengivas. Soltam-se, com frequência, os dentes e caem. Os estados de hipovitaminose são, na prática, de maior importância, que as doenças carenciais. A tendência para as hemorragias gengivais é, geralmente, indicio de falta de vitamina C. O consumo insuficiente desta vitamina pela desnaturalização dos alimentos, um desgaste maior pelo esforço, as infecções, a gravidez, a amamentação, o crescimento ou a idade, são motivos para o aparecimento de numerosos sinais de insuficiência desta vitamina C. Conhecem-se como estesia primaveril, inapetência, escorbuto rápido	A vitamina C, ativadora universal das funções celulares, dispõe, naturalmente, de enorme campo de aplicações. É necessário no escorbuto e em todos os estados pré-sintomáticos desta doença, tais como: anemia geral, tendência para as hemorragias, doenças das gengivas e lesões nos dentes. Emprega-se, também, para aumentar a capacidade defensiva nas infecções e nas intoxicações. Atua favoravelmente nas doenças reumáticas e nas infecções tuberculosas, nas alterações da hematopoiese, nos órgãos de formação do sangue e na medula óssea. É necessária rios transtornos gastrintestinais e para acelerar a cura de feridas e, além disso, como complemento da alimentação, com frequência pobre em vitamina C. O pediatra deve prescrever esta vitamina para os transtornos do desenvolvimento e da digestão, insuficiente ossificação e dificuldades na dentição. Suaviza-se a tosse renitente mediante a ingestão de grandes doses de vitamina C, encurtando-lhe o curso. Em casos de intervenções cirúrgicas, a vitamina C favorece a formação de ossos e de cartilagens e a cura das feridas. Durante toda a gravidez e a amamentação deve-se procurar o consumo de suficiente quantidade de vitamina C, juntando à alimentação artificial do lactente, portadores naturais da vitamina (sucos de fruta). Na odontologia a vitamina C é um

	<p>astenia primaveril, inapetência, esgotamento rápido (físico ou intelectual), tendência para hemorragia, propensão para as infecções, transtornos digestivos, perturbações circulatorias, dores de cabeça, anemia, crescimento retardado, etc.</p>	<p>auxiliar excelente em todas as inflamações da mucosa, doenças das gengivas, enfraquecimento dos dentes e lesões da dentadura. As feridas, depois das extrações dentais, ficam curadas com os efeitos benéficos da vitamina C, com a máxima rapidez e o mínimo de complicações.</p>
--	--	---

67

Frutos

Capítulo 2

A minha experiência de médico ensinou-me que os danos originados pela nutrição são um inimigo invisível, o mais perigoso entre todos os do homem. Por isso, minha consciência de médico obriga-me a combater esse inimigo, até o último suspiro.

Max Bircher-Benner -- Doutor em Medicina

1. Frutas e Sucos

Açaí



O açaizeiro, do gênero *Euterpe oleracea*, é uma delicada palmeira de estipe elevado e esguio, terminado por uma coroa de folhas pinatissectas. Originária da região amazônica, é muito cultivada em virtude do sabor de 'seus frutos, dos quais se faz um macerado de cor vinhosa, com certa densidade, apresentando a consistência de borra. Esse prato, muito apreciado na região, é conhecido como *açaí*. A bebida é geralmente tomada com açúcar ou com farinha d'água ou farinha de tapioca.

O açazeiro forma majestosas touceiras. Produz também um saboroso palmito, que vem sendo industrializado nos últimos anos. Os estipes, por serem muito duros e resistentes, são usados como material de construção. Os frutos também servem para alimentar animais domésticos. Deve-se dizer, ainda, que o açaí é um alimento muito rico em ferro, constituindo-se num elemento precioso na alimentação dos habitantes da Amazônia. Os ribeirinhos, por exemplo, encontram nos frutos do açazeiro um alimento graciosamente propiciado pela Natureza.

A propósito do açaí, fez-se uma quadrinha popular, muito conhecida em todo o Brasil:

"Chegou no Pará,
Parou ...
Bebeu açaí,
Ficou ..."

Ameixas

A ameixa considera-se oriunda das terras do baixo Danúbio, da Pérsia, da Armênia e do Cáucaso. As cultivações sírias, em volta de Damasco, alcançaram grande fama. Através dos gregos e dos romanos, também as ameixas chegaram até nós, embora os romanos só as cultivassem mais tarde. Segundo se diz na «*Capitulare de Villis*», Carlos Magno, em 812, mandou plantar ameixeiras, de diversas espécies, nas suas propriedades imperiais. Hoje, as

70

ameixas desfrutam de uma popularidade geral.

A ameixa autêntica (*Prunus domestica*) tem diversos nomes, nas várias regiões. Pertence à família das Rosáceas.

O abrunho (Prunus insititia), também chamado *abrunho grande*, *abrunho de enxertar*, é diferente botanicamente da ameixa autêntica. Difere sobretudo pelo fruto, esférico e de cor violeta escura, com o caroço chato, em vez de pontiagudo, como na verdadeira ameixa.

As ameixas devem ser comidas cruas, em grande quantidade; são também um elemento culinário, para conserva, geléia e doce em pasta. Além deste interesse como alimento, têm um significado muito mais justificado como remédio dietético médico.

Composição e Propriedades -- Analisemos a composição química das ameixas tal como hoje a conhecemos: 100 gramas de ameixas contêm: 71 calorias, 75,6 g de água, 0,8 g de proteína, 0,9 g de ácido de fruta, 15,7 g de hidratos de carbono

e 0,6 g de minerais. A combinação de minerais é semelhante à da pêra, com menos sal e quase com as mesmas quantidades de potássio e de fósforo. Isto significa que podemos usar ameixas em todos os regimes de doenças, nos quais a alimentação for pobre em calorias e sal, como nas doenças do aparelho circulatório, rins e fígado, na gota e no reumatismo, podendo consumir-se cruas ou cozidas, e sobretudo de combinação com alimentos farináceos. O conteúdo de vitaminas não é considerável. Segundo as análises mais recentes, encontraram-se em 100 g de polpa de ameixa: 0,08 mg de caroteno; 0,1 mg de vitamina B1, 0,043 mg de vitamina B2 e 5 mg de vitamina C. Para cobrir a necessidade diária de vitaminas não basta.

Emprego na Atonia Intestinal -- Através de inumeráveis gerações de médicos pode afirmar-se que as ameixas secas são um bom purgante, suave e inócuo, utilizado de formas diversas para a atonia digestiva e prisão de ventre. Umedecem-se, durante a noite, de cinco a dez ameixas secas, num pouco de água e comam se, na manhã seguinte, em jejum, com a água em que estiveram. O Prof. *Heupke* recomenda reforçar o efeito em casos difíceis, fazendo passar de quinze a vinte ameixas por uma peneira e acrescentando à pasta 15 g de sulfato de magnésio ou de sódio. Deste purê toma-se de meia em meia hora uma colher, das de café, cheia. A pasta pode ser também de duas partes de ameixa e de uma de figos secos.

A grande capacidade de absorção das matérias análogas à pectina que se encontram nas ameixas -- de que trataremos, quando nos ocuparmos da pêra -- facilitam a deposição; o considerável conteúdo em alimentos similares à celulose excita a mucosa intestinal de modo que se torna mais

71

fácil a evacuação do intestino.

Deve-se ter em conta que as ameixas cruas, cozidas e secas são sempre um alimento são e que constituem para os transtornos do metabolismo um elemento dietético útil, servindo as ameixas secas umedecidas de purgante excelente e natural, sendo até inócuo para as crianças.

Ananás (Abacaxi)

Esta fruta de rara estrutura e de maravilhoso aroma procede da América tropical; mas cultiva-se também noutros países de clima tropical ou subtropical. A perene raiz do ananás (*Ananas sativa*) produz uma roseta que consta de um eixo central com numerosas florinhas isoladas, cujos frutos com as folhas de recobrimento convertidas em ponta e o mesmo eixo constituem a fruta amarela sem semente.

Composição -- Pode ser considerada (como alimento e como remédio. Possui, além disso, uma característica de grande valor em medicina que a distingue das outras frutas. Vejamos, em primeiro lugar, a simples análise química que nos orientará sobre as principais matérias que contém:

Proteínas..... 0,5%
Gordura--
Hidratos de carbono 13,9%
Água83,6%
Ácidos de fruta0,67%
Excesso de bases+5,4%
Calorias62%

Disto mesmo podemos deduzir que com um grande conteúdo de água tem, contudo, um valor nutritivo muito baixo e, por conseguinte, o índice de calorías é muito reduzido. Entre os minerais conhecidos não se destaca nenhum em especial e é muito limitado o excesso de bases produzido pelos elementos constitutivos ácidos e básicos. Inclusive, o conteúdo de vitaminas conhecido até agora é mínimo.

Substituto do Suco Gástrico -- Os ananases distinguem-se das outras frutas porque possuem no seu suco e em quantidade abundante fermento albuminóide que tem a especialíssima propriedade de separar as proteínas dos alimentos facilitando-lhes a digestão, o que é motivo suficiente para lhes dispensarmos o nosso maior interesse. Podemos aproveitar a característica do ananás de digerir as proteínas, trabalho este reservado aos ácidos gástricos, para conseguir que as pessoas de estômago fraco ou doente, com suco gástrico pobre ou carente de ácidos, possam retirar das proteínas o seu valor alimentar, substi-

72

tuindo o suco gástrico pelo suco de ananás. Mas há que ter sempre em conta que só o *suco fresco* do ananás é que possui essa característica, sendo portanto inúteis todas as conservas correntes de ananás. Qualquer emprego de calor destrói a força digestiva da proteína, pois está relacionada com os fermentos ou enzimas de grande sensibilidade. Além disso, diga-se a título complementar, que já por si mesma a comida e a bebida muito quentes dificultam no seu trabalho os fermentos digestivos que se encontram na saliva e nos sucos gástricos ou intestinal, reduzindo-lhes a eficácia o que também acontece com muitos dos modernos remédios químicos. O cuidado a ter com respeito à destruição de fermentos pelo tratamento farmacêutico é provavelmente mais importante do que se supõe.

Em todas as fraquezas e doenças gástricas, relacionadas com a insuficiência de sucos ou ácidos gástricos, praticamente em todos os casos de inapetência, servimo-nos de suco de ananás fresco, que é ao mesmo tempo refresco e medicamento e pode substituir em todo o seu valor o suco gástrico; mediante uma

melhor digestão e um melhor cuidado com a mucosa do estômago favorece-se o fortalecimento do enfermo e com isso também há de melhorar a sua saúde ou porventura poderá recuperá-la.

É curioso notar que nem na América, nem na Europa se emprega com freqüência o ananás na alimentação dos lactentes.

A minha opinião é que o suco de ananás fresco diluído, por causa da sua força para a digestão de proteínas, resulta num valioso auxiliar na alimentação do lactente, sobretudo se este sofrer de transtornos digestivos, podendo por isso recomendar-se à especial atenção dos puericultores.

Bananas

As bananas, que se tornaram tão populares entre nós, são o fruto da bananeira tropical (*Musa paradisíaca*) e da sua forma cultivada (*Musa sapientium*).

A banana é um alimento muito importante nos trópicos e um grande artigo de exportação. Infelizmente nem todos chegam a saborear o gosto das bananas amadurecidas em fresco e naturalmente. As de exportação são colhidas verdes, amadurecidas artificialmente nos portos importadores. Mesmo assim, constituem tanto para as pessoas sãs como para as doentes um fruto de qualidade excepcional.

Composição -- Ao passo que

73

o conteúdo em hidratos de carbono da batata consiste, exclusivamente, em amido, a banana madura apenas tem frutose e glicose (açúcar invertido) e nenhum amido. Conteúdo por percentagem:

	Proteínas	Hidratos de carbono	Gorduras	Água	Calorias
Batata com casca	1,3	22,8	--	73,8	100
Batata	1,9	16,4	0,2	79,1	76
Banana	1,8	18,6	0,2	66,5	86

Os Seus Efeitos, Especialmente na Alimentação Infantil -- Parece-nos que está claro o seu variadíssimo aproveitamento dietético, tanto mais quanto a sua digestibilidade é sempre magnífica. Em primeiro lugar, as bananas são um alimento muito apropriado para os meninos pequenos que as comem com gosto pelo seu sabor e perfume. É principalmente agradável pela facilidade em se descascar, oferecendo em condições higiênicas uma polpa sem sementes nem

caroços. Além disso, pode esmagar-se facilmente, e também passar pela peneira, sei batida à mão ou em um liquidificador. Deste modo, o purê de banana é para o lactente entre os sete e os oito meses, um alimento rico. Tal como a maçã crua ralada, também a banana, que possui grande eficácia antidiarréica, se se consumir exclusivamente, pode empregar-se nas crianças pequenas para lhes curar transtornos agudos digestivos, inflamações do intestino grosso e até a celiacquia -- uma grave alteração intestinal e alimentar crônica. No *espru*, uma doença tropical, que ainda não está suficientemente esclarecida e que ocasionalmente se manifesta entre nós, o melhor e até mesmo o remédio mais seguro é a banana. Os doentes de *espru* ficam curados, quase por milagre, mediante um regime exclusivo de bananas. O quadro clínico da celiacquia infantil corresponde nas suas manifestações ao *espru* nos adultos.

O regime de bananas modifica não só o desvio ácido do metabolismo, como também e sobretudo faz aumentar simultaneamente as reservas alcalinas necessárias no sangue, o que também se pode conhecer imediatamente da maneira mais simples na modificação da reação da urina.

Se antigamente era quase impossível salvar a vida a uma criança gravemente enferma de celiacquia, falecendo a maioria com uma complicação infecciosa geral, figura hoje a celiacquia entre as missões mais gratas da pediatria, já que desde o aparecimento do regime de bananas quase sempre se consegue restituir aos pequeninos a saúde e a alegria de viver. A boa digestibilidade, a fácil absorção da sacarose, o abundante conteúdo em vitamina C das bananas cruas e maduras, que facilitam, de combinação com o leite, as proteínas, a gordura, o cálcio e a lactose, transformam-nas num excelente alimento para doentes graves, febris e subalimentados, para as grávidas e lactantes, para os desportistas, operários braçais e para pessoas idosas com pouco apetite e formação insuficiente de suco gástrico.

Caju

O cajueiro é planta brasileira da família das anacardiáceas (*Anacardium occidentale*). O fruto, por seu alto valor medicinal e sua grande utilidade em vários aspectos, merece boa acolhida à mesa. De massa carnosa e esponjosa, branco-amarelada, do fruto se extrai saboroso suco branco, de efeito sudorífero, depurativo e anti-sifilítico, diurético, antidiséptico. Combate os catarros crônicos e a icterícia.

Sua árvore é grande, atingindo até 10 metros de altura. O lenho, quando reduzido a cinzas, é aproveitado como dentifício, em virtude de seu alto teor de potassa.

A casca é eficaz nas astenias, serve como estimulante dos centros medulares, sendo ainda excelente para a glicosúria e a poliúria. O suco dos brotos é antiscorbútico e recomendável nos casos de cólicas intestinais e nas aftas.

O fruto é comestível depois de assado ou mesmo cru. Substitui a amêndoa. Possui matérias azotadas, amido, óleo amarelado. Contém cardol e ácido anacárdico. Daí ser antisséptico e vermífugo Presta-se ainda para cicatrizar verrugas, calos e úlceras.

Das frutas brasileiras, o caju constitui-se na maior fonte de vitamina C, deixando atrás o limão * a laranja.

Os cajueiros abundam em todo * Nordeste e Norte do Brasil, especialmente nos Estados do Ceará e Sergipe. E um detalhe: o caju amarelo é o mais rico de todos.

Cerejas

Não só as crianças e os pássaros consomem gostosamente as cerejas, mas também os adultos, por causa da sua polpa refrescante. A cereja (*Prunus avium*) é uma espécie cultivada da cereja silves-

75

tre que uma vez ou outra é descoberta nos bosques e que antigamente se dava em quase toda a Europa, até na Noruega, com abundância. Parece que procede do Cáucaso, onde ainda existe no estado selvagem.

Propriedades e Emprego -- Examinemos as cerejas, quanto às propriedades que contêm e suas possibilidades de aproveitamento. Atuam, como a maior parte das rosáceas, nas vias gastrintestinais e nos seus órgãos anexos, a glândula hepática e o pâncreas.

Como os morangos, também as cerejas são ricas em glicose (12 %), o que lhes dá um bom índice de saciedade, A ginja tem o mesmo conteúdo de glicose, mas, além disso, também tem ácido orgânico (0,9%) que lhe condicionam o sabor. Estes ácidos vegetais atuam como depuradores no metabolismo e como elementos antibacterianos, desinfetantes e fomentadores das secreções e da digestão. Durante a época da sua colheita, comer um quilo de cerejas diariamente elimina bem depressa a *atonía intestinal ou a prisão de ventre*. O conteúdo elevado de minerais (0,7%) converte a cereja num meio dietético de primeira ordem. Consegue anular graves deficiências na nutrição pelo excessivo consumo de farinha branca, açúcar refinado, carne e especiarias. Os obesos que quiserem enjagrecer devem submeter-se a uma dieta total de cerejas, pois é perfeitamente suportável. Tem-se a sensação de haver comido abundantemente e contudo

consegue-se uma notável redução de peso, já que faltam os autênticos portadores de energia, as gorduras e as proteínas, assim como também o sal.

Cidra

De casca espessa e escabrosa, a cidra é um tipo de limão galego, de tamanho acentuado. A árvore, originária da Ásia, deu-se bem no Brasil.

Os seguintes males podem ser combatidos pela cidra: dor de cabeça, mediante a aplicação da casca fresca, em rodela aplicada à testa; prisão de ventre, por meio do infuso das sementes com pétalas de rosa comum; perturbações do aparelho digestivo, como indigestão, inapetência, flatulência, mediante a ingestão de uma xícara do infuso da casca seca de cidra, em jejum. Bochechos com suco de cidra são aconselháveis contra as aftas.

Além de proteínas, sais e calorías, a cidra possui as vitaminas A, B₁, B₂, B₅ e C.

76

Cupuaçu

Da família das Esterculiáceas, o cupuaçu é árvore nativa da Amazônia, e hoje cultivada em todo o país, com exceção dos Estados sulinos. Botanicamente, denomina-se *T. grandiflorum*. O porte é elevado e os ramos são longos, pendentes, com folhas dísticas e ferrugíneas na parte inferior. Os frutos, grandes e ovóides, prestam-se para um saboroso refresco, muito difundido entre os nortistas. Também se podem fazer doces e sorvetes de seus frutos, que possuem um forte aroma.

Damascos

O damasco (*Armeniaca vulgaris*) contém apenas uma pequena quantidade de proteínas que não chegam a 0,8 %, 0,1 % de gorduras e 10-12 % de hidratos de carbono. É um alimento energético de pouco valor. No estado seco, uma vez que o elevado conteúdo de água dos frutos frescos baixou de 86 para 23 por cento, o seu valor energético fica consideravelmente aumentado, acontecendo o mesmo com as proteínas que sobem cinco por cento do peso, as gorduras sobem para 0,4% e os hidratos de carbono para 67 %. Os frutos frescos produzem 50 calorías por cada 100 g, ao passo que os secos chegam até 300 calorías. A sua composição tem uma percentagem relativamente elevada em ferro e cobre, pelo que os damascos fazem parte dos regimes indicados nas anemias de qualquer tipo.

Efeitos das Deficiências de Vitamina A -- A mais interessante de todas as suas características é o seu elevado conteúdo de *vitamina A*, realmente extraordinário, pois dá 500-3.000 U.I. por cento nos frutos frescos e chega até 7430 nos secos. Os frutos secos cozidos reduzem este número a 2.000 U. I., ao passo que os açucarados e de conserva só têm 1.350. No que diz respeito às outras vitaminas, os damascos contêm a respeitável quantidade de dez gramas de vitamina B1, 160 gramas da B2, 12 mg da C e 33 mg de ácido ni-

77

cotínico, em cada 100 gramas de damasco seco.

O seu excepcional conteúdo de vitamina A faz dos damascos um regime alimentar de escolha nos casos de deficiências desta vitamina, assim como nas alterações da pele e das mucosas, infecções cutâneas, na cegueira noturna e nos períodos de gestação e da lactância, e ainda na convalescença de doenças graves, especialmente as de origem infecciosa, assim como nos processos de cura lenta, inapetência, fraqueza, anomalias do crescimento, doenças glandulares, processos patológicos das células hepáticas e do seu funcionamento e, finalmente, nas alterações da menstruação e na debilidade dos órgãos femininos.

A melhor forma de utilização é com os frutos secos amolecidos com o suco, frios ou quentes, mas nunca cozidos, tomados no princípio da refeição.

Figos

A figueira (*Ficus carica*) pertence à família das Moráceas. Os figos não são frutos, rio rigor do termo, mas sim a polpa das infrutescências.

Nos países da Europa meridional e no Oriente, os figos constituem um alimento nutritivo, tanto frescos como secos. Por outro lado, também são um magnífico remédio dietético e é precisamente por isso que aqui os consideramos.

Composição -- O conteúdo em substâncias nutritivas e o seu valor energético são muito parecidos com os das tâmaras, como se pode ver no quadro que apresentamos no fim do estudo sobre os figos. Neste quadro, porém, não se especificam as substâncias que dão valor dietético de primeira ordem aos figos. O elevado conteúdo destes frutos em fibras indigeríveis na sua maior parte e em ácidos de fruta, tornam os figos um dos melhores remédios conhecidos para curar a prisão de ventre, regular o fluxo biliar e como meio facilitador das secreções.

Valor Dietético na Prisão de Ventre -- Nas obstruções intestinais parciais, dar de manhã e em jejum, ou então no lanche, de 150 a 250 g de figos secos, depois de terem estado de molho, 12 a 24 horas. Igual quantidade se deve administrar nas

doenças hepáticas e nos cálculos biliares, mas precisamente nos períodos não coincidentes com ataques agudos destas doenças. Para facilitar a expectoração na bronquite, dar figos desfeitos numa boa infusão bronquial, da qual se deve beber uma xícara, várias vezes por dia.

Conteúdo por 100 g de:					Vitaminas				
	Proteínas	gorduras	hidratos de carbono	calorias	A U.I.	B1	B2	C mg	Ácido Nicotínico mg
Figos secos	3,4	0,8	60	260	60	120	80	5	1,7
Tâmaras secas	1,6	0,4	66	280	200	60	50	0	2,0

Laranjas e Limões

Quando antigamente nas cidades sitiadas, nas grandes viagens por mar nas expedições polares, havia insuficiência de alimentos frescos, surgia nos habitantes ou nos viajantes uma doença que *Cordus* descreveu pela primeira vez, em 1534: o *escorbuto*. Bem depressa se compreendeu, também, que os vegetais verdes e as frutas podiam evitar e curar a doença. Sabemos hoje que tal doença é causada sobretudo pela *falta de vitamina C*, substância esta que em 1928 *Szent Györgly* conseguiu isolar como corpo químico puro e mais tarde se chamou ácido ascórbico. Os marinheiros holandeses já haviam descoberto no século XVI, o efeito antiescorbúutico dos limões (*Citrus limonum*) e das laranjas (*Citrus aurantium*) e realmente as frutas destas famílias apresentam um conteúdo extraordinariamente elevado de vitamina C. Hoje entre nós é raro o aparecimento de casos de escorbuto, mas a investigação dos efeitos da vitamina C levou a surpreendentes conhecimentos e comprovações.

O Seu Emprego na Avitaminose C -- A falta de vitamina C nota-se e sente-se em qualquer indivíduo que se observe. Muitos investigadores se têm ocupado com os sintomas desta insuficiência e verificaram que toda uma Série de desordens orgânicas têm como causa a falta de vitamina C. Entre elas pode contar-se a astema (cansaço da primavera), a inapetência, doenças reumáticas nos músculos, articulações e nervos, a tendência para a hemorragia da pele e das mucosas, a propensão para catarros nas vias respiratórias, digestivas e urinarias. Quando tais sintomas aparecem, é o momento de consumir diariamente limões e laranjas para evitar graves lesões orgânicas e recuperar a saúde, capacidade de rendimento e força de resistência.

Calcula-se hoje em 50 a 120 mg a necessidade média diária de vitamina C no homem sadio (segundo *Step* e *Schroeder*), isto é, a quantidade que se encontra em 100 a

200 g de suco de laranja ou de limão. Com relação a isto deve-se ter em conta que se produz uma necessidade de consumo muitíssimo maior na gravidez, na jactância, nas doenças infecciosas, no câncer, no diabetes, na doença de Basedow e nas intoxicações, assim como por ocasião de grandes esforços físicos (trabalho profissional, desporto e grandes caminhadas). O fato de um intenso trabalho físico impor um maior consumo de vitamina C deve ser tomado muito em conta pelos operários de trabalhos pesados e pelos desportistas, uma vez que a falta de vitamina C ocasiona uma diminuição na capacidade de rendimento.

É ainda maior a necessidade dessa vitamina durante a convalescença, depois de uma grave doença e durante a velhice, de modo que deve recomendar-se aos convalescentes e às pessoas idosas que consumam abundantemente limões e laranjas.

Outros Usos Destas Frutas -- Mas o valor das laranjas e dos limões não se reduz ao conteúdo em vitamina C ou ácido ascórbico. Também o ácido cítrico presente nas duas frutas, deve ser tomado em consideração. Produz-se normalmente no organismo (isto é, não tem de ser obtido do exterior) no metabolismo orgânico de homens e de animais e introduz-se no sistema ósseo. Novas investigações permitem ver que o ácido cítrico desempenha um importante papel químico no metabolismo orgânico. Quanto à nutrição dos lactentes, sabe-se que quando estes consomem leite ao qual se acrescenta ácido cítrico ficam com maior resistência ao raquitismo do que as outras crianças alimentadas sem ácido cítrico. Está demonstrado, além disso, que o ácido cítrico aumenta a absorção de cálcio pelo intestino. Por isso, o ácido cítrico é juntamente com a vitamina D um importante fator na prevenção e cura do raquitismo.

De grande importância prática é a observação, que eu próprio comprovei, de que um par de pinceladas na mucosa nasal e bucal com suco fresco de limão nos portadores de bacilos diftéricos leva rapidamente a libertarem-se deles. Ao que parece, intervém em tal desaparecimento o ácido cítrico. Observe-se a este respeito o efeito do mel sobre os bacilos diftéricos.

Lima



Árvore da família das Rutáceas, a limeira é originária da Ásia, tendo-se aclimatado muito bem em nosso país.

O suco de lima, de sabor doce-amargo, é apropriado nos casos de hipercloridria, úlceras gástricas, acidez gástrica e afecções renais. Ajuda a combater o escorbuto em virtude de seu elevado teor de vitamina C.

Chupar lima pela manhã é aconselhável no caso de dermatoses decorrentes das impurezas sanguíneas.

Segundo pesquisas feitas pelo Dr. Teófilo Luna Ochoa, «a lima é excelente contra as infecções, a neurite, o raquitismo, a pelagra», caso de flatulências, aconselha-se a casca da lima, em infusão, após as refeições. As enxaquecas podem ser combatidas por meio das folhas da limeira, quando aplicadas em cataplasmas, junto às têmporas.

Em sua composição química, a lima apresenta hidratos de carbono, calorias, proteínas, sais, e as vitaminas B2, B5, além da C.

Maçãs

A maçã (*Pirus malus*) já era conhecida e apreciada entre os povos cultos da Antiguidade. Encontramos o seu cultivo tanto entre os israelitas, gregos e romanos, como entre os nossos mais remotos antecessores. Da Idade Média temos numerosos testemunhos que nos informam sobre o alto nível do cultivo da maçã e mais especialmente acerca do cultivo da maçã silvestre. Em numerosos cruzamentos com tipos da Europa, e da Ásia, apareceram as variedades hoje conhecidas, que passam de 600.

Muitos milhões de maçãs proporcionam hoje não só um apetitoso alimento como também uma valiosa matéria-prima para numerosos ramos de indústria, como sejam os fábricas de geléias e de sucos.

Botanicamente, a maçã pertence à família das Rosáceas, que nos é de muita utilidade.

Composição - Embora a análise química nos dê uma imagem débil da eficácia da maçã no organismo vivo, contudo é bom conhecê-la para permitir uma comparação com outras espécies de frutas. Em média obtêm-se os seguintes valores na maçã crua:

Água.....	83,9
Proteína.....	0,4
Gordura.....	---
Hidrato de Carbono.....	13,3
Amidos de fruta	0,65
Minerais	0,6
Excesso de bases	1,7
Calorias	59

Além do sódio, potássio, magnésio, fósforo, enxofre e cloro, provou-se a presença do ácido

81

salicílico e de alumínio. A isto juntam-se as combinações dos ácidos da fruta que condicionam o seu grato perfume e a pectina, fécula que pode reter um grande volume de água. A maçã atingiu nos últimos tempos a sua plena consideração como meio insubstituível de cura, embora já fosse famosa em todos os tempos pelos seus efeitos curativos.

Efeitos e Emprego da Dieta de Maçã -- Hoje o regime na base de maçãs faz parte dos recursos dietéticos mais eficazes de qualquer médico. O processo aplica-se geralmente de modo que em casos de catarro gastrintestinal, disenteria ou paratifo, se rale de duas em duas horas, ou até oito vezes diariamente, uma maçã madura com a pele, no ralador, de vidro se for possível, dando-a a comer ao doente. Podem ingerir-se assim, de 1 a 1,350 kg, renunciando em absoluto a qualquer outro alimento ou medicamento. O inchaço coloidal ao reter a água produz a maravilhosa cura numa harmoniosa colaboração com as substâncias estéricas, os ácidos da fruta, o tanino e os minerais. A dieta de maçãs atua como uma esponja de grande capacidade de absorção. A maçã incha, absorvendo água e produtos intestinais tóxicos, evitando desta forma a sua rápida absorção através do intestino. O grande conteúdo em tanino da maçã atua como adstringente contra a inflamação.

O puericultor de Heidelberg, Prof. *Moro*, perante os êxitos de *Heisler*, dedicou-se à comprovação sistemática dos casos infantis de diarréia e disenteria. Administrou, em dois dias, doses de 200 a 300 g, cinco vezes diárias, de maçã ralada num ralador de vidro, descascada e sem as sementes. Este processo totalmente inócuo atuou de modo surpreendentemente rápido em diarréias de diferentes tipos, satisfazendo completamente as necessidades de alimento e líquidos. Mantendo constantemente o consumo de maçãs, passa-se depois dos dois dias de dieta para a alimentação usual. Quando não se dispõe de maçãs frescas, pode estabelecer-se também esta dieta com um específico de xarope de maçãs.

O descobrimento da pectina na casca da maçã, que introduzida na circulação sanguínea tem a propriedade de acelerar o processo de coagulação, transformou-a num remédio de assombrosa eficácia para a hemofilia. Geralmente nos hemofílicos, uma pequeníssima lesão pode provocar uma interminável hemorragia; consegue-se, porém, com preparados de pectina provocar a coagulação do sangue, ao cabo de poucos minutos. Por outro lado, a pectina, como substância amilácea, tem a maior importância na indústria de geléias e conservas, já que sem ela as geléias e gelatinas têm de cozer durante muitas horas, com grandes perdas de matérias ativas. Mas não é só neste ramo industrial, mas também na pastelaria, na confeitaria, indústrias lácteas e padaria, que a pectina desempenha um importante papel.

O emprego médico da maçã não se limita apenas ao tratamento das doenças disentéricas e hemofílicas.

O médico vienense *Jagic* conseguiu excelentes resultados com dois ou três dias de fruta em inflamações renais, hidropisia, doenças do coração e dos vasos. Fazia consumir 1,350 kg de maçãs em compota doce. Esta alimentação favorece os rins, o coração e o fígado. A pobreza da maçã em sal e em proteínas pode ser vantajosa para reforçar um regime de emagrecimento. Um regime de emagrecimento típico é o do pão escuro e da «compota laxante». Digno de citar é também o vantajoso emprego da maçã nos anêmicos e nos intelectuais, por causa do seu conteúdo de arsênico, ferro e fósforo. Também a criança que come com regularidade uma maçã por dia ficará notavelmente protegida contra as infecções.

O suco de maçã é, como todos os sucos doces, uma bebida refrescante, que os intelectuais e os doentes deviam tomar, em lugar de café e bebidas alcoólicas, e também constitui, além disso, um remédio tônico e sedativo, pelo que o neurólogo *Georg Reid* (de Schuverin) resolveu empregar a sidra de maçã combinada com o seu consumo em cru para todas as enfermidades inflamatórias do sistema nervoso central. A perigosa prisão de ventre crônica pode ser tratada, praticamente com êxito, mediante o consumo, três vezes por dia, de meio frasco de sidra doce, antes de cada refeição, devendo-se seguramente a sua ação à influência que exerce sobre as colônias bacterianas do intestino.

A infusão de maçã exerce como bebida diária um efeito fortalecedor e tônico, que convém ser utilizado como reforço na gota, reumatismo, doenças de fígado e rins, hipertensão, transtornos cardíacos e erupção cutânea. Pelo seu conteúdo em fósforo constitui a infusão de maçã um alimento natural para o sistema nervoso, especialmente para as crianças.

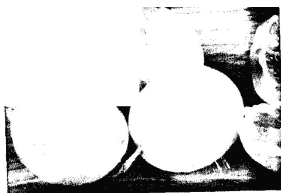
Mangaba

A mangabeira (*Harcornia speciosa*), da família das Apocináceas, é um arbusto de caule rugoso, cujos ramos se desenvolvem em círculos. O fruto é piriforme, de polpa acidulada, amarelo, corado de vermelho. Quando verde, é cheio de leite. De suave sabor, deve ser comido bem maduro sem se deitar nada fora, como figos. É de boa digestão e faz bem ao estômago.

83

A mangaba, quando verde, é venenosa. Recomenda-se o seu suco contra úlceras, tuberculose e herpes. É conhecida, no Estado de Sergipe, como «fruto-de-doente».

Maracujá



Planta trepadeira, o maracujazeiro é planta da família das Passifloráceas (*Passiflora macrocarpa*). Conhecem-se várias espécies no Brasil.

O fruto possui sais e vitaminas. Vários maracujás podem ser apreciados ao natural, como: o maracujá-cobra, o maracujá-da-serra, o maracujá-marmelo, o maracujá melão, o maracujá-peroba, etc. Os que proporcionam melhores refrescos são: o maracujá-guaçu, maracujá-pedra, maracujá-mirim, maracujá-de-capoeira, etc. Para compotas e doces cristalizados, prefere-se o maracujá-mirim. Os maracujás, de modo geral, são soníferos.

Marmelos

Os marmeleiros (*Cydonia vulgaris*) crescem como arbusto ou árvore até quase à altura de quatro metros. Os marmelos têm sementes, que na água soltam uma substância viscosa.

No Cáucaso, Amênia, Ásia Menor e parte da Pérsia crescem marmeleiros silvestres, e na velha Grécia as «maçãs de ouro» eram consagradas à deusa do amor, Afrodite. Como muitas outras rosáceas, os marmelos chegaram até nós através da Grécia e da Itália. Nas disposições agrárias . de Carlos Magno já aparecem citados. Bem maduros podem consumir-se crus.

Toda a dona de casa que alguma vez tenha provado a saborosa marmelada, geléia ou pasta de marmelo, não deixará de as querer também fazer. Os marmelos contêm tal quantidade de pectina que não necessitam de outros produtos gelatinosos. São também apropriados para sucos, compotas e pastelaria. Quando se cozerem, cumpre ter em conta que as frutas cozem tanto mais depressa quanto menos água absorverem. O mais prático é empregar uma peneira de vapor. A panela para

84

cozer só deve levar dois dedos de água, por cima da qual deve estar a peneira com os marmelos, que com pouco fogo se impregnam de vapor. No receituário deste livro encontram-se alguns exemplos, pois esta preparação é pouco conhecida.

Efeito em Todo o Tipo de Catarros -- O rico conteúdo dos marmelos em pectina, tanino e substâncias gelatinosas fez com que na Idade Média se aplicasse o marmelo com remédio curativo para a diarreia. Assim também se justifica o seu emprego nas inflamações de outras mucosas, como, por exemplo, a traqueia, os brônquios e o estômago.

A semente do marmelo (*Semen cydoniae*) proporciona-nos uma valiosa geléia vegetal pelo seu emprego medicinal nas inflamações da faringe, nas bronquites; como portadora de uma medicina excitante especial também presta valiosos serviços, embora em geral seja muito forte. Quando se cozem 5 g de sementes de marmelo triturados com 5 g de água e se lhes mistura xarope de malvaíscos, obtêm-se um remédio natural que pode consumir-se às colheradas nos catarros da faringe e dos brônquios.

Nêspersas (Ameixa Amarela)



Estes frutos têm um sabor bastante agradável. Contêm no seu interior cinco caroços e no estado

silvestre são praticamente incomestíveis. Quando, porém, são submetidos a temperaturas baixas ou permanecem durante várias semanas conservados em palha, tomam uma consistência pastosa e adquirem o cheiro característico da fruta e um sabor entre doce e ácido. Por causa do seu elevado conteúdo de pectina não se pode obter o suco de modo que interesse.

A nespereira pode melhorar-se como árvore frutífera mediante enxertos em pereiras, macieira (*Pirus*), marmeleiro (*Cydonia*) ou espinheiro branco (*Craiaegus*). As variedades cultivadas são as de fruto grande e conforme a forma chamam-se nêspersa-pera ou nêspersa-maçã.

Regulador das Funções Intestinais -- As propriedades dietéticas das nêspersas já de há muito tempo que são utilizadas. Atuam como diuréticos e exercem nos catarros intestinais ação enérgica antiinflamatória, donde provém a sua influência reguladora intestinal.

Estas ações são devidas às subs-

85

tâncias que entram na sua composição, que ainda não são completamente conhecidas. A polpa da nêspersa contém 0,35 % de proteínas; nada de gorduras; 11,5% de hidratos de carbono (dos quais 9,5 são açúcares); 75 % de água; 13,2 % de celulose; 56 calorias; 0,44 % de cinzas. Também contém pectina e tanino; ácidos cítrico, málico, tartárico e uma pequena quantidade de ácido bórico. As sementes contêm 2,5 % de óleos gordurosos.

O conteúdo em tanino e pectina justifica o seu efeito antidiarréico e regulador do intestino, assim como a sua ação adstringente e tonificadora da mucosa intestinal.

Recomenda-se o seguinte processo para uma cura com esta fruta, nos casos indicados: 1.000 g de nêspersas, 800 g de açúcar e 500 g de água tudo a cozer, durante 45 minutos, conservando-se depois em lugar fresco. Tomar durante várias semanas em jejum 20 cm³ deste xarope.

Peras



Quem quiser libertar-se de hidropisia ou das gorduras inúteis, deve substituir a sua alimentação corrente por pêras cruas ou cozidas, eventualmente em combinação com iogurte e pão integral.

A pêra de que hoje dispomos, de variadíssimo e seletto sabor, é também antiqüíssima na sua forma de cultivo.

Composição e Propriedades -- Sob o ponto de vista da fisiologia da nutrição, deve-se ter em conta que o conteúdo em substâncias calóricas é muito baixo, como em todas as frutas. 100 gramas produzem umas 50 calorias. O conteúdo de ácidos da pêra é menor do que o da maçã, mas é maior o da quantidade de açúcar. Tem, segundo a classe e o estado de maturidade, de 6 a 13 %. Mais importante é o conteúdo em valiosas substâncias minerais básicas, excedendo nisto a maçã. Na pêra, além do cálcio e do magnésio, com falta de sódio e falta de cloro, apresenta-se, antes de mais, um excesso de potássio. Também é digno de consideração o conteúdo em ácidos fosfórico e silícico, em enxofre e em óxido de ferro.

O conteúdo vitamínico das frutas frescas exagera-se com frequência, passando-se o mesmo com as pêras. Na realidade, é insignificante. Falta a vitamina A e o conteúdo em procaroteno é de 0,014 mg o de vitamina Bi é de 0,065 mg; o de vitamina B2 é de 0, 1 mg e o de vitamina C é de 3 mg por cada 100 gramas.

Se do que fica dito parece de-

86

duzir-se que a importância da pera na fisiologia da nutrição se (leve sobretudo ao seu conteúdo em substâncias minerais, não devemos esquecer que a pêra, como a maioria das frutas cruas, contém numerosas substâncias em quantidades muito diversas que escapam por enquanto à análise química. Talvez sejam os elementos aromáticos, ou os oligoelementos, os fermentos (enzimas), os hormônios, ou outras substâncias energéticas, ou os compostos até hoje desconhecidos, as coisas que determinam o verdadeiro valor da fruta crua com respeito aos alimentos cozidos. Também se menospreza o efeito absorvente e antiinflamatório dos ácidos tânico na mucosa da via digestiva. Além disso, começamos a conhecer agora a importância dos diversos hidratos de carbono, tão

abundantes nas paredes celulares da pêra. Ultimamente conheceu-se melhor a *pectina* e os seus efeitos na absorção dos tóxicos intestinais (*Stepp*).

Modo de Ação e Emprego -- Com respeito ao significado médico da pêra, de acordo com as experiências e análises realizadas até agora, podemos acrescentar mais alguma coisa. Pelo elevado excesso de potássio e falta de sal, a pêra torna-se muito apropriada para eliminar os inchaços dematosos nos doentes do aparelho circulatório e rins. As mesmas propriedades, de combinação com a falta de proteínas e de gordura, fazem que a pêra se torne eficaz nos tratamentos de eliminação de gorduras. Para isso deve-se consumir pêras cruas e cozidas em vez dos alimentos habituais. Tratando-se de cruas mais ligeiras podem eventualmente ser consumidas de combinação com iogurte e pão integral.

Nas doenças das vias gastrintestinais diz a velha experiência médica que a pêra crua é pesada, ao passo que cozida se torna muito digerível, não causando flatulência.

Contudo, em cada caso importa ver se são melhores cruas ou cozidas, devendo porém as pessoas sãs preferir o consumo das pêras cruas.

Naturalmente, no caso de haver grande sensibilidade de estômago e intestino, deve-se empregar o suco de pêras cruas ou cozidas para conseguir a eliminação do sal e com ele a desidratação. Além disso, alternada e sucessivamente, pode, combinada com outros sucos de frutas e purês, servir de modo saliente numa cura de sucos de frutas.

Pêssegos

87

O pessegueiro (*Prunus persica*) pertence à família das rosáceas e, contra o que poderia facilmente deduzir-se do seu nome latino, a verdade é que não é procedente da Pérsia, mas sim do Norte da China.

Composição -- O conteúdo em princípios nutritivos e calorias dos pêssegos é muito parecido com o dos damascos, conforme se pode apreciar no seguinte quadro comparativo.

Conteúdo por 100 gramas de:

					VITAMINAS				
	Proteínas	Gorduras	Hidratos	Calorias	A	B1	B2	C	PP

			de Carbono		U.I.	g	g	mg	mg
Damascos_frescos	0,8	0,1	12	50	2000	30	50	8	0,7
Pêssegos frescos	0,7	0,2	12	55	500	30	50	8	0,9
Pêssegos secos	3	0,6	70	295	1500	10	200	20	5,4
Damascos secos	5	0,4	67	300	7430	10	160	12	3,3

Embora, como fica patente, o conteúdo de calorias seja insignificante nos frutos frescos, atinge, porém, valores interessantes nos secos. Os pêssegos não chegam a dar os valores extraordinariamente altos em vitamina A dos damascos, embora sejam muito parecidos nos restantes.

Além da grande ação reguladora do apetite que têm os frutos frescos, pelo que são empregados em todas as doenças que decorrem com febre, nos outros aspectos dietéticos, no conteúdo em vitaminas e em minerais e no seu valor energético podem comparar-se aos damascos,

As sementes do pêssego contêm cerca de 44-47 % de óleo não secante e que, embora não seja realmente empregado como gordura alimentar, é-o porém com grande aceitação para o fabrico de sabões e de perfumes.

Propriedades e Emprego -- o consumo de pêssegos é necessário para os doentes do coração, sendo também um bom remédio contra a gota; drenam os canais hepáticos e biliares, são de grande valor na prisão de ventre crônica e exercem uma ação favorável nas inflamações agudas dos rins.

Os caroços do pêssego são empregados pela medicina naturalista como remédio curativo nas estases pulmonares, especialmente na denominada «tosse cardíaca». O fundamento científico do emprego terapêutico está no conteúdo dos caroços do pêssego em ácido cianídrico. A medicina homeopática conhece o grande valor do ácido cianídrico, como tratamento nas falhas do coração e nos colapsos graves, assim como nas falhas dos capilares sanguíneos ou dos nervos vasomotores. Em tais casos é bom processo dar amêndoas de pêssego duas vezes por dia.

88

A romãzeira (*Punica granatum*), pertencente à família das Mirtáceas, é rara na Europa Central, mas cultiva-se em grande quantidade na Europa do Sul e no Norte de África. É uma das espécies cultivadas desde os mais antigos tempos e empregadas em usos domésticos. Nos textos do antigo Egito encontra-se mencionada sob o nome de «schedech-it» uma espécie de limonada que se obtinha da polpa da romã, um pouco ácida e refrescante. No Pentateuco registra-se com frequência como os hebreus, durante a sua peregrinação pelo deserto, dirigidos por Moisés, acharam falta das romãs e das uvas do Egito. No templo de Salomão foi usada a romã como motivo decorativo. Também é antigo o uso

dietético e terapêutico da romã. Já *Hipócrates* (460-377 A.C) empregava o suco das romãs como estomacal nos enfermos e febricitantes.

O cultivo da romã deve ter sido introduzido na Península ibérica pelos árabes, em 711. A cidade de Granada, fundada pelos mouros no século X, tirou o nome precisamente da romã (em espanhol «granada»), que também faz parte do seu brasão de armas.

Esta espécie é um arbusto ou árvore que chega até a oito metros de altura, com os troncos mais velhos fortemente retorcidos e requebrados.

Composição e Propriedades -- A romã fresca tem a seguinte composição, em percentagem: proteínas 0,9; sódio 70 mg; gorduras 4,5; potássio 50 mg; hidratos de carbono 16 g; cálcio 10 mg; vitamina B2, 100 g; água 75 g; magnésio 5 mg; vitamina C, 50 mg; calorias 110; manganês 1,3 mg; vitamina D, 0 U.I. e ferro 0,3 mg.

Ao passo que (como acontece em todos os frutos frescos) o conteúdo em princípios imediatos e em calorias é insignificante, é, pelo contrário, interessante o conteúdo em manganês (1,3% entre os minerais e em vitamina B2, (cem gamas por cento). A romã é um dos alimentos mais ricos em manganês.

O manganês é um elemento fundamental para a vida e é necessário no organismo humano para a formação de diversos fermentos, pelo que o homem dele necessita de dois a três miligramas por dia.

A romã está indicada para todas as alterações do metabolismo dos fermentos, cujos sintomas ainda não foram descobertos nem compreendidos nos últimos anos. Esta fruta pode situar-se nas dietas juntamente com os alimentos mais ricos em manganês, como são a aveia, a cevada, o centeio, o arroz

89

integral, o milho, o soja, as sementes verdes, o feijão, as ervilhas e as lentilhas.

O seu conteúdo em vitamina B2 (lactoflavina ou riboflavina) é dos mais altos.

Quando a contribuição da vitamina B2, nas pessoas que estão a crescer desce abaixo de 0,6 mg diários, aparecem rapidamente os sintomas carenciais clínicos. É necessário então usar dieta rica nesta vitamina, na qual a romã pode desempenhar um papel importante.

No Sul da Europa, prepara-se com romãs um suco de cor avermelhada, agradavelmente ácido, assim como um xarope refrescante, chamado «granadina».

Emprego Como Adstringente e Tenífugo -- As flores da romãzeira podem ser usadas como infusões contra a diarreia e a leucorréia. A casca do fruto emprega-se como adstringente e antihelmíntico. A indústria obtém da casca uma substância corante, de amarelo-limão e vermelho-pardo, que se emprega para tingir tapetes orientais e outros curtumes (com um conteúdo até 28%) para trabalhar o couro.

O invólucro da raiz e do tronco ainda hoje é utilizado nas farmacopéias alemã, austríaca e suíça como enérgico tenífugo de ação não só contra os vermes vulgares como também contra o temível *Dibothriocephalus latus*. Também se usa como adstringente e emenagogo em diversas formas, como pó, cocção e extrato de casca de romã. O extrato de romã entra nas chamadas *pílulas índicas* contra a disenteria.

A casca da romã contém como substâncias ativas, quatro alcalóides diferentes (derivado da piperidina), especialmente 0,4-1,0 % de peletierina, veneno espasmódico, que depois de se comportar como agente espasmódico, dá lugar a uma paralisia central generalizada. Os primeiros sintomas de uma intoxicação são dados por alterações visuais, vertigens e vômitos. A casca da romã contém considerável quantidade (20 a 28%) de glucósidos adstringentes, que com facilidade produzem prisão de ventre; também contém resinas, amido, ácido málico, oxalatos, um corante amarelo e de 3 a 20 por cento de minerais.

A casca da raiz, do tronco e dos ramos é muito ativa contra as tênias intestinais. Uma velha receita recomenda a preparação deste remédio, da seguinte maneira: 100 g de casca de romã cozida em 500 g de água, até reduzir para 150 g, adicionando-lhe, depois, 15 g de álcool. Este cozimento será administrado, por três vezes, com intervalos de meia hora. Como este remédio não é totalmente inócuo, não deve ser empregado senão por prescrição do médico.

Tâmaras

As palmeiras de tâmaras (*Phoenix dactylifera*) apresentam-se como estipes de 20 metros de altu-

90

ra e com uma coroa de folhas coriáceas, em número de cinqüenta aproximadamente, com dois a três metros de comprimento. Os frutos são extraordinariamente ricos em açúcar (60 a 70 % de sacarose) e com um excelente sabor.

A composição das tâmaras em substâncias nutritivas e vitaminas encontram-se no quadro dos figos, pois estes dois produtos têm uma ação muito parecida.

Efeitos no Aparelho Digestivo -- O seu valor dietético assenta no seu elevado conteúdo em sacarose, assim como na sua riqueza em fibra e celulose. As tâmaras empregam-se como remédio nas doenças intestinais e do estômago que decorrem com inapetência, nas alterações funcionais do fígado e nos processos patológicos das células hepáticas, nas anemias e na prisão de ventre. Pelo contrário não devem ser utilizadas nos casos de diabetes, de obesidade e nas doenças gástricas que decorrem com hipercloridria.

2. Frutos Secos

Embora, desde há séculos se considerem os cereais como os alimentos vegetais mais importantes e influam por isso consideravelmente na nossa alimentação, cumpre recordar que anteriormente predominava a alimentação com frutos de árvores e que as nozes e as castanhas também desempenhavam um papel importante. Se são as *gramíneas* ou as árvores que proporcionam uma nutrição mais valiosa, é coisa que ainda hoje se não pode decidir sob o ponto de vista científico. Os frutos das árvores e entre todos eles os de tipo da noz exercem em todo o caso importante função na cozinha vegetariana.

São, portanto, muito necessários, uma vez que com os legumes secos constituem os principais fornecedores de proteínas, podendo substituir a carne.

Composição e Características Destes Frutos - Se considerarmos a composição dos frutos secos, veremos que as suas matérias minerais excedem em 2% as demais frutas. Ocupam os primeiros lugares o fósforo, o enxofre e o potássio. Isto prova que o conteúdo em fósforo natural há de influir no sistema nervoso, fornecendo aos trabalhadores intelectuais um substituto da lecitina. O elevado conteúdo de ferro, sobre-

91

tudo nas avelãs, transforma-as num valiosíssimo meio para fomentar a função da medula, isto é, a formação da hemoglobina. Para crianças anêmicas até podem ser um remédio. O conteúdo de enxofre dos frutos é também importante para o metabolismo e para as atividades antitóxicas do fígado. É notável, também, o seu conteúdo em vitaminas do grupo B.

Importa salientar que os frutos secos são ricos em gordura e em proteínas completas, ultrapassando neste aspecto todos os produtos vegetais, com exceção das sementes de soja. Podem, portanto, ser qualificados de carne vegetal. Uma comparação entre o valor nutritivo das nozes com relação a outros alimentos animais portadores de proteínas mostra claramente a superioridade daquela. 500 g de nozes correspondem a 1,5 kg de presunto magro, a 2 kg de perna de cordeiro ou de rins magros de vaca assados, a 2 kg de nata concentrada, a 2,5 kg de ovos, a 2,75 kg de vitela, a 3 kg de frango, a 4,75 kg de leite ou a 6,75 kg de

ostras. Neste sentido cumpre salientar que esta proteína vegetal é completamente digerível. Todos os frutos oleaginosos (nozes, avelãs, amêndoas, amendoins, pinhões e cocos) equiparam-se à carne quanto ao seu conteúdo em proteínas e ao seu valor alimentar.

Vantagens das Proteínas dos Frutos Secos Sobre os Animais -- Por muitas razões são de preferir incondicionalmente os frutos secos à carne:

1. Não apresentam produtos de resíduos do metabolismo, como ácido, uréia, etc., tão abundantes na carne.
2. Não estão expostos à putrefação, que não se pode evitar completamente no percurso da carne até chegar ao consumidor.
3. Estão livres de bactérias prejudiciais que a carne contém facilmente, sobretudo durante o verão (intoxicações freqüentes e graves da carne e seus derivados).
4. Estão livres de parasitas, como lombrigas e triquina, que se localizam normalmente na carne.
5. Podem comer-se em cru, ao passo que a carne tem de ser exposta geralmente aos efeitos do calor.

Desde há muito que os desportistas apreciam as pequenas quantidades de alimento concentrado dos frutos secos combinados com a fruta crua durante os treinos. A falta de matérias excitantes e tóxicas que dificultam o metabolismo e produzem sede, a sua leve carga sobre os órgãos digestivos e o conjunto de substâncias energéticas, plásticas e minerais, fazem com que a noz seja um alimento excepcionalmente apropriado para os desportistas.

A alimentação com estes frutos com casca e outras frutas é para muitas enfermidades o regime mais oportuno; é o caso de escassez de cloro e de purinas (que se encontram sobretudo na carne, no queijo duro, no café e no chá), isto é, quando se trata de enfer-

92

mos dos rins, do fígado, da circulação e da gota. Pelo seu elevado valor nutritivo são por sua vez impróprias para o caso de obesidade.

Por isso, sobram motivos para procurarmos ampliar os nossos conhecimentos sobre as diversas classes de frutos de casca dura, geralmente chamados frutos secos.

Amêndoas

Toda a gente conhece o fruto da amêndoa encerrado num caroço, que por sua vez está recoberto de uma pele coriácea e abundantemente pelosa. A amêndoa (*Amygdalus comunis*) é uma árvore parecida com a do pêsego, pertencente à família das Rosáceas, que apresenta a particularidade de florir antes do aparecimento das folhas.

No mercado encontram-se diversas classes e variedades de amêndoas: espanholas, italianas, berberes (do Norte da África) e alemãs.

O seu uso na confeitaria e na pastelaria é considerável, por causa do seu delicado gosto. Tem também importância na alimentação e na medicina, embora se deva ter em conta que temos de eliminar as amêndoas amargas, pelo seu conteúdo de ácido cianídrico, que as torna fortemente venenosas, até o extremo de sessenta amêndoas amargas causarem a morte.

AS SUBSTÂNCIAS NUTRITIVAS EM PORCENTAGEM POR GRAMAS						
	Proteínas	Gorduras	Ácidos gordos não saturados	Hidratos de carbono	Água	Calorias
Amêndoas....	21	53	12	13	6	637
Avelãs.....	17	62	5	7	7	682
Nozes.....	16	58	-	13	7	666
Amendoins...	27	44	-	15	7	591

VITAMINAS							
	A U.I.	B1 gramas	B2 gramas	Ácido nicotínico, mg	Ácido Pantogênico, mg	E mg	C mg
Amêndoas....	580	250	670	5	400	0,4	-
Avelãs.....	440	400	-	-	-	-	-
Nozes.....	-	48]	130	1,2	-	-	-
Amendoins...	360	750	300	15	-	-	-

93

MINERAIS EM MG POR 100							
	Cálcio	Magnésio	Ferro	Cobre	Manganês	Fósforo (P ₂ O ₅)	Enxôfre (SO ₃)
Amêndoas....	45	80	4	1,2	20		400
Avelãs.....	286	140	5	1,2	35	800	500
Nozes.....	120	100	3	1	17	810	350

Amendoins...	100	150	2	-	42	930 800	410
--------------	-----	-----	---	---	----	------------	-----

Composição e Valor Terapêutico - Como se depreende do quadro acima apresentado, a composição das amêndoas em substâncias nutritivas é muito semelhante à das nozes, pelo que têm o mesmo valor na alimentação.

O Dr. *Bircher-Benner* demonstrou o significado do leite de amêndoas na alimentação da lactante. Este «leite vegetal» apresenta, perante o leite dos animais as vantagens da sua proteína vegetal.

Esta razão torna aconselhável o leite de amêndoas numa dieta especial na terapêutica dos *eczemas infantis*, que se sentem piorar ou recebem uma forte umectação com o emprego do leite da vaca. Nas *diarréias agudas dos lactentes*, é de muito bom efeito administrar uma mistura de leite de amêndoas e soro com uma dieta estável. Contudo, nestes casos, deve-se consultar o médico. O uso do leite de amêndoas é recomendado em todas as alterações digestivas do lactente que decorram com infecção. Não se pode, contudo, usar como regime *normal* da terapêutica dos lactentes, devido à sua pobreza em cálcio, especialmente quando se trata de recém-nascidos ou de crianças atrasadas no desenvolvimento.

Para os adolescentes, enfermos e convalescentes, é o leite de amêndoas uma bebida refrescante, delicada e apetitosa.

Emprego e Preparação do Leite de Amêndoas -- A preparação do leite de amêndoas, segundo o Prof. *Henpke*, é como se segue: escaldam-se 250 g de amêndoas com água fervente, tira-se-lhes a pele e secam-se as amêndoas propriamente ditas. Seguidamente, trituram-se as amêndoas doces num liquidificador e misturam-se, o mais possível, numa vasilha, com três ou quatro colheres de água fria. Põe-se a massa numa travessa e bate-se, juntando-se-lhe um litro de água fervida e depois esfriada. Coloca-se em seguida, durante duas horas, na geladeira, e passa-se a emulsão por um pano fino. O leite de amêndoas mantém-se durante 24 horas fresco no gelo, metido em frascos totalmente limpos. Pode fazer-se um apetitoso e doce leite de amêndoas desfazendo em água, maçapão mole e de boa qualidade.

Eis a receita do Prof. *Glazmann*: deixam-se 150 g de amêndoas doces em água fria, de 12 a 24

94

horas, tira-se-lhes a pele e trituram-se num liquidificador. Misturam-se depois numa vasilha, adicionando paulatinamente, durante meia hora, um litro de água. Pode fazer-se isto com maior facilidade acrescentando um pouco de sal. Finalmente, filtra-se tudo por um pano muito fino, misturando com igual quantidade de água. Junta-se três por cento de farinha de arroz ou de milho e uns cinco por

cento de açúcar; coze-se tudo muito bem, conseguindo-se com isto uma fina e total emulsão do leite de amêndoas.

Nos ervanários da Europa pode adquirir-se uma pasta de amêndoas sem casca de boa qualidade e preparar rapidamente leite de amêndoas adicionando água.

Por pressão a frio de amêndoas doces ou amargas trituradas, pode obter-se um óleo, que apresenta a peculiaridade de não secar ao ar, pelo que se emprega largamente como lubrificante na mecânica e na relojoaria. Como remédio, emprega-se a gordura de amêndoa para abrandar a secreção endurecida do ouvido e para a pele. A porção que fica, depois de se ter obtido o óleo por pressão, emprega-se na cosmética como creme de amêndoas.

Outros Usos das Amêndoas Como Remédios -- As amêndoas *amargas* são empregadas pelos médicos naturalistas como remédio contra as estases pulmonares e contra a denominada «tosse cardíaca». A sua ação é devida ao conteúdo em ácido cianídrico das amêndoas amargas. A medicina homeopática considera o ácido cianídrico muito eficaz contra as falhas do coração, perigo de colapsos e estases dos capilares vasculares (ou *vasomotores*). Nestes casos, comer uma amêndoa amarga por dia, como remédio. Pode conseguir-se o mesmo efeito embora tudo esteja baseado no conteúdo de ácido cianídrico mediante o emprego de água de amêndoas amargas (*aqua amygdalaruin amararum*).

Amendoim

O amendoim, cujo nome científico é *Arachis hypogea*, é uma planta leguminosa, nativa na América do Sul. Atualmente também se cultiva nas regiões tropicais e subtropicais da América, na África Oriental e Ocidental e nas Índias Orientais.

O amendoim apresenta a particularidade de poder amadurecer os frutos debaixo da terra, donde lhe deriva o nome latino (*hypogeus = subterrâneo*).

Composição e Propriedades Como Fruto Oleaginoso - Me-

95

diante pressão a frio (1a. e 2a. extração) obtém-se um azeite de cozinha excelente e de muito bom sabor, ao passo que - mediante pressão a quente (3a. extração) o azeite que se obtém só se utiliza para o fabrico de sabões. Os amendoins fortemente torrados também se empregam como sucedâneos do café. O subproduto resultante das extrações (torta de amendoim, farinha de amendoim) forma um magnífico alimento que com pequenas quantidades de gordura contém uma elevada proporção de proteína (28%).

Os amendoins do Brasil e da África são os que produzem o melhor azeite, e os da Índia, os de mais baixa qualidade, ao passo que os japoneses costumam dar os maiores rendimentos. A percentagem de azeite pode chegar a 40-50% de média, incluindo 53% nos de origem tropical. Os cultivados nas zonas temperadas costumam atingir 25 ou 20 %, pelo que o seu cultivo não é muito rentável nestas regiões. Nas partes quentes da terra costumam as plantas dar maior quantidade de óleos do que nas frias, já que precisamente a acumulação de gordura nas sementes é um processo especial para lutar contra as altas temperaturas.

Na produção de amendoins estão à cabeça a China e a Índia com 60% do total, seguidas pela África com 30%. Nos mesmos países produtores, consome-se cerca de um quarto da quantidade total produzida.

O produto obtido mediante pressão a frio é um azeite de cor amarela clara, sem cheiro característico e quase insípido. Como todos os azeites e gorduras é uma combinação de glicerina com diversos ácidos gordurosos, saturados e insaturados. Entre estes últimos encontram-se alguns dos chamados «essenciais», totalmente necessários para o organismo humano, mas que este não pode sintetizar por si mesmo, razão pela qual o óleo de amendoim adquire enorme valor dietético. Os ácidos gordurosos essenciais têm um caráter semelhante ao das vitaminas. São imprescindíveis no metabolismo para manter em perfeito estado de saúde a pele e o sistema circulatório, para a defesa contra as infecções no crescimento e para a respiração normal das células.

Valor Dietético -- Por estas razões é conveniente o emprego do óleo de amendoim obtido por pressão a frio nas doenças da pele, do coração e do sistema circulatório, e em todas as alterações do metabolismo, às quais pertence também, em último lugar, o câncer.

Deve afastar-se a utilização do óleo de amendoim hidrogenado como alimento ou como meio dietético, porque o processo de redução transforma grande parte dos ácidos gordurosos não saturados, de grande utilidade para o organismo, como se disse, em ácidos gordurosos saturados, perdendo, assim, o seu valor.

96

Avelã

A avelã (*Corylus avellana*) é um arbusto que cresce naturalmente em quase toda a Europa, Ásia Menor e parte também da América do Norte, figurando na família das Betuláceas (Abedules), cobrindo antigamente grandes superfícies e constituindo uma importante fonte de alimentação.

Composição e Propriedades Os quadros de composição bromatológica dão-nos o seguinte resumo sobre a composição da avelã (como fruto seco sem casca), infelizmente muito incompleto quanto ao conteúdo em vitaminas.

	Por cento
Água.....	7,1
Proteínas.....	17,4
Gordura.....	62,6
Hidratos de Carbono.....	7,2
Minerais.....	1,3
Celulose.....	3,17
Vitamina B1.....	0,460
mg	
Caroteno.....	0,265 mg
Vitamina C.....	6,000mg
Calorias.....	682

Deste quadro podemos concluir que a avelã dispõe de um elevado conteúdo de óleo (48-66%), pelo que é muito aproveitada como matéria oleaginosa para objetivos alimentares e industriais. Bem mastigados, estes frutos prestam-se muito bem para o consumo cru, tanto mais que 15 a 20 avelãs equivalem a uma refeição pelo seu elevado conteúdo de proteínas e de gordura. O proveito é ainda muito maior se tiverem sido trituradas ou raladas ou moídas num moinho ou no liquidificador. Nesta forma, as avelãs desempenham um papel importante na alimentação dos diabéticos e nas curas para engordar.

A avelã é utilizada para a elaboração de produtos de grande riqueza alimentar, como o leite de avelã, manteiga de avelã, pasta de fruta de avelã, pastéis de avelã, biscoitos de avelã. Uma mistura de avelã moída com um pouco de mel e abundante nata açucarada renova rapidamente as forças de quem a consumir.

A Azeitona e o seu Azeite

Diz um adágio antigo que o azeite tira todo o mal, indicando assim o que ele representa para o homem.

A oliveira (*Olea europaea*) é uma árvore que atinge de 6 a 10 metros de altura, com abundantes ramificações.

Atualmente, cultivam-se numerosas variedades de oliveira: na

Península Ibérica, nos países mediterrânicos, na Califórnia, na União Sul-Africana e no Sul da Austrália.

A cultura da oliveira é muito antiga. Os sumérios, os primitivos habitantes do Sul da Babilônia, já conheciam a oliveira, no ano 4.000 antes da nossa era; os egípcios também mencionam o azeite da oliveira no *Papiro de Eber*, três milênios antes da Era Cristã.

Composição das Azeitonas -- As azeitonas, logo que começam a cair os frutos mais maduros, devem ser apanhadas à mão, ou então mediante a varejadura da árvore. As azeitonas frescas contêm 25-38% de azeite, ao passo que as dessecadas podem dar até 57 %. As azeitonas frescas, têm um sabor acre, ácido e desagradável. Além do azeite, já mencionado, contêm 3 % de proteínas, 39 % de hidratos de carbono e 8 % de fibra bruta. São de reação básica e o seu conteúdo em minerais é o seguinte: 1.000 mg por cento de potássio, 100 mg por cento de sódio, 80 mg por cento de cálcio, 2 mg por cento de magnésio e 8 mg por cento de ferro. As vitaminas estão pobremente representadas por 190 U.I. de vitamina A por 100 gramas.

As azeitonas frescas não têm significado especial dietético.

Obtenção e Características do Azeite -- Para obter um bom azeite de oliveira para o consumo de mesa é preciso dessecar, previamente, as azeitonas, até apresentarem um aspecto ligeiramente enrugado.

Cumprir evitar que a temperatura ultrapasse os 35' C, porque neste limite começa a atuar rapidamente o fermento lipolítico. Depois da seleção, as azeitonas são submetidas, com o caroço ou sem ele, a altas pressões (20-50 atmosferas) a frio, obtendo-se o melhor azeite de cozinha, o chamado azeite virgem. O total beneficiado costuma subir a 70 % do azeite existente. O resto pode ser obtido mediante o uso de maiores pressões, pelo calor ou com a ajuda de dissolventes, mas o azeite assim obtido é de qualidade inferior.

O azeite extraído por pressão a frio é completamente claro, só raras vezes está um pouco turvo, de cor amarelo-claro, ou amarelo-ouro, com um peso específico de 0,916-0,918. O sabor e o aroma, suave e agradável, variam, conforme a procedência, mas podem tornar-se desagradáveis no caso de azeites virgens ou nos que são obtidos numa segunda prensada. Os azeites de extração apresentam, às vezes, uma coloração verde amarelada ou verde parda-

98

centa. O azeite de oliveira submetido a uma vigorosa agitação pode apresentar borbulhas na superfície, sinal de que foi submetido a alguma falsificação.

O azeite da oliveira (*Oleum oli varum*) é um azeite gordo, que não seca, que começa a turvar-se aos 10' C por uma parcial cristalização que a 0' C forma uma massa com aspecto de sebo. Os dados da sua composição são os seguintes: à volta de 25 % de gorduras consistentes (glicéridos dos ácidos esteárico, palmítico e araquidônico), 25 % de gorduras fluidas (glicéridos dos ácidos oléico, linólico e outros) e 0,54,5 % de ácidos gordurosos livres. Não estão presentes na sua composição as proteínas e os hidratos de carbono; apenas contém minerais e só 300 U. I. de vitamina A. Cem gramas de azeite produzem 900 calorias.

Significado Alimentar e Terapêutico do Azeite -- O azeite de oliveira tem extraordinário valor dietético, terapêutico e na fisiologia da alimentação. É muito importante, sob o ponto de vista de tina alimentação completa e sã, usar gorduras que não signifiquem apenas a contribuição de determinado número de calorias, mas que cubram igualmente as necessidades do organismo em elementos essenciais que apresentem a particularidade de não se armazenar nos tecidos. Estas substâncias de alto valor biológico existem nos ácidos gordurosos não saturados dos azeites vegetais extraídos a frio e, por isso, também no de oliveira; impedem a formação de acumulações de gordura. É conveniente ter cuidado em usar apenas azeites genuínos, obtidos por extração a frio, e não aqueles que por refinação têm um aspecto claro e transparente e se transformaram num produto inodoro e insípido. Em cada uma destas elaborações perde o azeite as suas características mais importantes. O azeite de qualidade só deve ser obtido a partir de frutos completamente maduros.

O azeite de oliveira está indicado para a preparação dos alimentos que devem consumir os doentes do fígado, vesícula biliar, aparelho circulatório, estômago, intestinos, pele e sistema renal. Também pode ser usado simplesmente como purgante, tomando-o às colheres. Nos casos de acentuada prisão de ventre, emprega-se meio litro de azeite em forma de enema.

Nas cólicas produzidas por cálculos biliares, tomam-se 100-200 g de azeite, no intervalo de algumas horas. Mediante a administração de 0,3 g de mentol o azeite torna-se menos repugnante para se tomar.

Para eliminar os cálculos biliares pode seguir-se durante bastante tempo a seguinte pauta: de manhã, em jejum, tomar de 100 a 200 cm³ de azeite de boa qualidade durante três dias seguidos. Tal cura não deve ser empregada naturalmente nos casos que decorrem com inflamação aguda, nos quais se deve atender à preparação facultativa e utilizar ou-

99

tros meios, como por exemplo, *os sais de Karlsbad*.

Mediante a administração de 20 cm³ de azeite, à temperatura do corpo, por meio de uma sonda duodenal, pode provocar-se uma forte evacuação da vesícula biliar,

que pode ser muito conveniente nas radioscopias para provocar uma imagem por contraste da vesícula.

Em dermatologia, emprega-se muito o azeite de oliveira, principalmente como dissolvente (por exemplo do ácido salicílico e seus derivados), ou então na preparação de pomadas. Neste último caso, o azeite aumenta a fluidez da pomada, devido ao seu baixo ponto de fusão.

Também se emprega o azeite de oliveira nas inflamações e irritações das mucosas, especialmente na preparação de instilações e toques nas afecções de nariz, garganta e ouvidos.

Castanhas

Composição -- É característico o elevado conteúdo em hidrocarbonatos, sobretudo na forma de açúcar facilmente solúvel. O conteúdo de proteínas corresponde aproximadamente ao dos cereais e, como nestes, não é todo de grande valor. O conteúdo de gordura e minerais é também aproximadamente o mesmo que o dos cereais. As vitaminas do grupo B estão representadas com abundância e as outras escasseiam ou faltam em absoluto. Entre os minerais destaca-se o potássio e o fósforo.

Assando ou cozendo a castanha, desaparece o seu sabor áspero, que só permite consumi-las cruas em pequena quantidade e converte-as em brandas, farinhentas, saborosas e digeríveis.

Valor Dietético -- São boas as curas de engordar e, por carecerem de sal, para os doentes de coração, circulação e rins. Os diabéticos têm que ter em conta o elevado conteúdo de hidratos de carbono, para não se excederem as quantidades autorizadas. É muito importante a farinha de castanhas pela sua fácil digestão para doentes, crianças anêmicas e anciãos sem dentes. Retiram-se primeiramente com uma faca as cascas duras, pondo depois as castanhas em água muito quente, mas sem ferver; alguns momentos depois, solta-se com facilidade a pele interior; lavam-se seguidamente em água fria e deixam-se secar. Finalmente, passam-se por um pequeno moinho de café graduado para moer em grosso, ou por um liquidificador. A farinha que assim se obtém presta-se para fazer uma excelente sopa.

100

Castanha-do-Pará

São frutos triangulares de forma ovalada, também chamados *castanhas-do-maranhão* (*Bertholletia excelsa*). Pertencem à família das Lecitidáceas. Estas castanhas têm debaixo da casca dura uma semente parecida com a amêndoa, muito saborosa, e consomem-se quase exclusivamente cruas. São muito ricas em óleo (70%). O óleo extraído do fruto em boas condições é claro, sem cheiro e de sabor agradável.

A castanha-do-pará é indispensável aos desnutridos. Os desmineralizados, os anêmicos e tuberculosos encontram nessa castanha um alimento preciosíssimo. Recomendável na alimentação das crianças, das gestantes e das lactantes.

Garcia Paula afirma que «a castanha-do-pará, na taxa de 20% evitou nova crise de beribéri.»

Rica em calorias, não perde para nozes. Possui grande teor de proteínas. Em virtude de seu valor protéico, um nutrólogo denominou a castanha-do-pará de «carne vegetal».

É aconselhável aos intelectuais por causa de seu teor de fósforo, e ao trabalhador braçal, em virtude de sua riqueza em gorduras.

Deve-se mastigar bem a castanha-do-pará por ser de difícil digestão.

Coco

Nos trópicos o coco (*Cocos nuccifera*) é muito apreciado tanto pelos brancos como pelos nativos, por causa da sua polpa branca e substanciosa e pela refrescante água, tudo protegido por uma duríssima casca. A polpa e a água de coco constituem um alimento geral naquelas regiões, pois podem ter diversas aplicações. Pode ser ralado, assado, cozido e empregar-se em numerosos preparados. Também são quase imprescindíveis na cozinha tropical o óleo e a gordura do coco. As pouco exigentes palmeiras de cocos não só proporcionam aos indígenas os cocos, cuja casca lhes serve muitas vezes de vasilha, como também as folhas para os tetos das cabanas de barro; o miolo (palmito) vende-se como artigo de luxo.

101

Composição e Propriedades -- Os efeitos curativos do coco são devidos principalmente ao seu conteúdo de magnésio. O corpo necessita dele para a conservação da tensão muscular, chegando muitos investigadores à conclusão de que é indispensável para a defesa contra as alterações cancerígenas das células. Os alimentos ricos em magnésio, como o coco, fazem parte do regime

anticanceroso, juntamente com a laranja, o trigo, a cevada, a aveia, o milho, as amêndoas, o aipo, o soja e as nozes.

Além dos ossos que contêm fosfato magnésico, são também ricas em magnésio as cartilagens e parece ser necessária a presença deste elemento para a sua função normal.

A polpa e a água de coco consumidos em jejum provocam a expulsão de determinados tipos de tênias.

O coco, esse fruto exótico tropical, merece ser incluído no nosso programa de alimentação. As suas qualidades curativas devem ser objeto de um estudo atento.

Coco-da-Baía

Alimento completo, o coco é excelente substituto da carne, do queijo, do ovo e do leite, aos quais é superior.

O coco-da-baía medra principalmente na Bahia e em Pernambuco. É rico em proteínas, gorduras, calorias, sais, hidratos de carbono e vitaminas A, B₁, B₂, B₅ e C.

A água de coco tem várias aplicações na terapêutica caseira. A água e o leite de coco são apropriados nos casos de rugas da pele. Prestam-se também como calmantes, diuréticos, mineralizantes, febrífugos, aperientes, depurativos do sangue, etc.

O coco verde possui as mesmas propriedades do leite materno, segundo experiências realizadas nos Estados Unidos. No Havaí, as mães costumam alimentar os bebês com leite de coco.

Uma colherada de coco pela manhã, é excelente remédio contra vermes intestinais. E a polpa age como adstringente nas hemorroidas.

Em virtude das propriedades que encerra, o coco pode alimentar a vida do homem indefinidamente. Daí ser aconselhável seu largo uso.

Faia (Landes da)

A faia (*Fagus sylvatica*) encontra-se em várias regiões da Península Ibérica, onde tem várias designações. Pertence, como o cas-

tanheiro, de que já falamos, à família das Fagáceas. Os conhecidos frutos triangulares de cor parda-avermelhada constituem um alimento muito cobiçado pela fauna dos bosques, sendo infelizmente pouco apreciados pelo homem.

Não é aconselhável o consumo de grandes quantidades destas landes, porque produzem, às vezes, dores de cabeça e náuseas. A casca contém fagina, matéria tóxica para homens e animais. O óleo, depois de quente, fica liberto de produtos nocivos e pode empregar-se vantajosamente na cozinha, como qualquer azeite.

Juncinha Mansa

Uma planta alimentar de grande interesse é a juncinha mansa (*Cyperus esculentus*), tubérculo de uma ciperácea, que em Portugal também é conhecida por junça de comer, juncinha avelanada e chufa. Embora botanicamente não possa figurar entre os frutos de noz, temos de a incluir aqui por causa da sua semelhante aplicação.

Este tubérculo constitui, como o soja, uma rara concentração de alimentos.

Composição e Propriedades -- Além de ser uma planta herbácea, dá vida a numerosos tubérculos de grande riqueza nutritiva, cuja análise sobre matéria seca dá os seguintes valores: gordura, 20- %; proteína bruta, 36,5 %; fibra bruta, 15,23 %; féculas 2-3 %; vitaminas (especialmente H e P) e numerosas enzimas.

O azeite que se obtém da juncinha corresponde em todos os aspectos aos melhores de mesa, incluindo o de oliveira, sem secar nem tomar ranço com facilidade e com sabor análogo ao da noz ou da amêndoa. Como possui um grande conteúdo de ácidos gordurosos não saturados (sobretudo 15,2 % de ácido linólico) é de grande valor fisiológico e alimentar, segundo já se disse no capítulo referente ao significado das gorduras. Para o aproveitamento da gordura é necessário, ao mesmo tempo, o consumo de hidrocarbonatos. A relação favorável entre gorduras e hidrocarbonatos é de uma para dois, isto é, se se admi-

nistram 50 gramas de gordura deve-se administrar também 100 gramas de hidratos de carbono. A natureza consegue esta ótima relação no leite das mães lactantes, que contém 3,5 % de gordura e 7 % de hidratos de carbono. O mesmo valor quase aproximado se repete na juncinha, que em termo médio contém 22 % de gordura e 50 % de hidratos de carbono.

Emprego da juncinha no Diabetes -- Ao que parece, nunca se efetuaram investigações muito minuciosas acerca do conteúdo de vitaminas e minerais na juncinha e no seu azeite; mas, se se fizessem, levariam a resultados interessantes e valiosos, com respeito à importância alimentar e fisiológica da juncinha.

Para o emprego na alimentação, é de indicar que dos tubérculos secos se obtém uma farinha excelente para a preparação de «bolachas ou biscoitos de amêndoas», que são especialmente úteis para os diabéticos. Da mesma maneira que das amêndoas, também da juncinha se pode obter um leite vegetal saboroso e refrescante. Diga-se de passagem que a juncinha se emprega na preparação de chocolate e como substituto do cacau e do café.

Nozes

Entre as plantas que produzem nozes (*Juglandáceas*) figura a noqueira (*Juglans regia*), árvore muito conhecida, de 10 a 20 metros de altura, que possui uma casca cinzento clara que com os anos apresenta grandes rachas.

A noqueira procede da Ásia; ainda hoje existem enormes bosques de noqueiras no Himalaia. Pela sua grande capacidade de adaptação e suas poucas exigências quanto ao solo, tem sido introduzida em quase todos os países do mundo.

O seu desenvolvimento é fácil, desde que se escolham para a sementeira variedades autóctones e acreditadas.

Características e Emprego Como Alimento -- O valor nutritivo completo supera o da carne de vaca com muita vantagem. 100 quilos de nozes contêm 50 quilos de óleo de noz e 100 g de óleo de noz contêm 50 g de gorduras. Além do seu valor nutritivo, o rico conteúdo em cálcio, fósforo e vitamina B naturais provam a conveniência da noz como alimento ideal para o sistema nervoso.

As antigas teorias científicas do simbolismo viam na aparência externa da noz como que um cérebro humano e, por isso, um

104

indício da sua importância para a cura do cérebro.

Para os diabéticos, a noz desempenha um papel análogo ao dos outros frutos da sua espécie. Deve figurar no cardápio diário, que ficará assim enriquecido sob muitos aspectos. Os obesos devem evitar comer nozes, por causa do seu elevado valor calórico. Para os mal-alimentados e para os convalescentes é de recomendar-se em quantidades prudentes para enriquecer a alimentação.

3. Frutos de Baga

Abacate

O abacateiro (*Persea gratissima*; *Laurus persea*) pertence à família das Lauráceas. É uma árvore grande, muito elegante, chegando até 20 metros de altura. O caule é pouco reto, e a extremidade superior dos ramos e os brotos são de amarelo-tormentoso. As folhas são pecioladas, alternas, acumeadas, agudas ou agudo-arredondadas na base. As flores, muito pequenas, são pálidas ou branco-esverdeadas.

O fruto, de tamanho variável, é uma baga ovóide ou piriforme, medindo até 20 cm de comprimento. Contém polpa verde, finíssima, comestível, que envolve a semente, grande e globulosa. Além de uma pequena porcentagem de ácidos, o abacate possui matérias graxas, proteínas, substâncias minerais, óleo pingue, açúcar, hidrato de carbono, etc. Com exceção da banana, o abacate tem quatro vezes mais valor nutritivo do que os outros frutos.

Emprego -- Prisão de ventre, flatulências, perturbações digestivas, gota, reumatismo, afecções dos rins, da pele, do fígado, etc., eis alguns problemas que podem ser resolvidos mediante a ação das propriedades medicinais desse fruto.

As cascas são vermífugas, sendo também adequadas para o tratamento de hemorragias, disenterias e boubá. O chá das folhas, por sua vez, é excelente diurético, sendo também eficaz nos seguintes casos: nevralgias, dores de cabeça, catarros, bronquite, diarreia, afecções da garganta, cansaço, dispepsia atônica, rouquidão, tosse, disenteria, etc.

105

Abrió-do-Pará (*Mammea americana*)

Da família das Gutíferáceas, o abrió-do-pará é produto de uma árvore muito frondosa e grande, de forma piramidal, podendo atingir até 15 metros de altura. As folhas são pecioladas, verde-escuras, nernicosas, medindo até 14 cm de comprimento. As flores são brancas e perfumadas.

É cultivada em toda parte do Brasil, especialmente no Estado do Pará. O fruto, muito gostoso, apresenta uma massa cor de abóbora, podendo ir à mesa no estado natural. Possui as vitaminas A, B 1, B2 e C. É fonte de calorías, hidratos de carbono, proteínas, gorduras e água. Recomenda-se para os seguintes casos:

gota, arteriosclerose, ácido úrico, tumores e endurecimentos, escorbuto, raquitismo, afecções cutâneas, catarros, etc.

As folhas são febrífugas e a resina da casca é adequada contra o conhecido As sementes possuem propriedades vermífugas.

Abrunhos

O freqüentemente desprezado abrunheiro (*Prunus spinosa*) pertence à família das Rosáceas e dá-se em toda a Península Ibérica, em sebes, matos e lugares pedregosos. Este arbusto tem muitos nomes. Costuma apresentar-se como arbusto espinhoso perene bastante espesso, com a casca quebradiça, cinzento-escura, de mais de dois metros de altura. Os frutos, quase esféricos, suculentos e de sabor amargo, com um só caroço grande, quando maduros têm uma cor azulada; o interior é polpudo e verde.

Colhem-se e empregam-se as flores, seguindo as normas repetidas nas espécies anteriores.

Composição - Nas sementes, encontram-se geralmente 3 % de amigdalina, óleo gorduroso e emulsina; nas folhas, um glicósido e nas flores pequenas quantidades de glicósidos que produzem ácido cianídrico.

Emprego Como Planta Medicinal - As flores do abrunheiro atuam contra as convulsões e as

106

dores e são um laxante suave. Nas pessoas que têm qualquer forma de prisão de ventre persistente, com dores e espasmos, e que têm uma evacuação dura e grumosa, agravando-se a prisão de ventre com o emprego dos demais laxantes mais gástricos -- devem empregar-se flores de abrunheiro. Prepara-se uma infusão com uma colher das de chá de flores secas e uma xícara de água; bebe-se uma xícara assim preparada de manhã e outra à noite.

Emprego Como Alimento -- Podem conservar-se os abrunhos adicionando-lhes um pouco de açúcar e diversas especiarias, empregando-se, assim, como alimento. Se tiverem sido gelados ficam bons para fazer suco.

Amoreira

No que diz respeito aos objetivos deste livro, achamos que devemos incluir neste capítulo todas as «amoras», cujos frutos pretos, comestíveis, têm propriedades semelhantes às do *Rubus fruticosus*. Esta espécie dificilmente se diferencia de outras muito afins, como *Rubus discolor*, *R. thyrsoides*, *R. amoenus* que, com o *Rubus caesius*, são muito freqüentes na Península Ibérica, apresentando vários nomes, conforme as regiões.

Aparece sobretudo nas orlas dos bosques, dos prados, nas sendas das montanhas e colinas.

Cortam-se as folhas com o talo, à tesoura, e deitam-se numa cesta. Retiram-se as folhas descoradas. Colocam-se o mais depressa possível numa camada fina no solo para secar, guardando-as depois em sacos. O produto elaborado tem a cor das folhas frescas já maduras.

Depois recolhem-se uma a uma as amoras e colocam-se em cestos de modo que não fiquem apertadas. Os frutos têm um agradável sabor ácido.

Para cultivo são menos apropriadas as amoras silvestres do que as formas mistas obtidas por cruzamentos. Os arbustos não exigem grandes condições, quanto ao solo, mas preferem o calor. Plantam-se em filas à distância de 1,50 m e apóiam-se em estacas atando os ramos tenros e podando no outono os ramos velhos. Consegue-se a multiplicação mediante rebentos debaixo de vidro ou enterrando as pontas verdes dos renovos em terra mole.

Composição -- As folhas contêm tanino, ácidos orgânicos, especialmente láctico, resinas, pigmentos e pectina. O óleo de amoras contém como componente essencial um óleo de cor verde-amarelada escura, que em plena

107

luz dá uma fluorescência vermelha, com glicéridos dos ácidos em pequenas quantidades, assim como ácidos gordurosos saturados, sobretudo ácido palmítico. A cor do óleo é devida ao conteúdo de clorofila.

Valor Como Planta Medicinal -- Como portadoras de tanino, as folhas das amoreiras têm qualidades antidiarréicas e antiinflamatórias. Recomenda-se o emprego de infusões nos casos de irritações catarrais e inflamações das vias gastrintestinais, diarréias, inflamações do intestino grosso e hemorróidas. Nos catarros das vias respiratórias, assim como nos fleimões e inflamações das gengivas, empregar um cozimento de folhas de amoreira para gargarejos.

Usos Como Alimento -- A amora emprega-se para infusões que substituem o chá na vida familiar. Mediante a fermentação obtém-se das folhas um bom substituto do chá: 2 partes de folhas de amoreira e 1 parte de folhas de framboeseiro; depois de secas e um pouco prensadas, regam-se com água e envolvem-se num pano,

deixando-as durante dois ou três dias num lugar quente. A fermentação produz um aroma semelhante ao das rosas. Perdem-no quando secam; mas podem conservá-lo, se forem guardadas num recipiente de lata, estando ao ar. Esta infusão constitui uma bebida aromática para o desjejum.

Arandos

O arando ou erva-do-monte (*Vaccinium myrtillus*) pertence à família das Eriáceas. Os arandos são freqüentes nas montanhas do Alto Minho, e nas Serras do Marão e Estrela, em Portugal.

Os frutos maduros são de cor azul-escura brilhante, com suco violeta-escuro e muitas sementes pequenas e pardas.

A cor das folhas permanece inalterada na dessecação e têm um ligeiro sabor adstringente. Conservam-se em saquinhos.

Os frutos maduros são colhidos a mão. Guardam-se em baldes ou em cestos; para os secar, estendem-se numa só camada, durante alguns dias. Têm um sabor agridoce e levemente adstringente. Conservam-se em caixas. Deve-se inspecioná-los com certa freqüência.

Composição - Nas folhas encontra-se tanino, ácido málico, ácido cítrico e glicose. Nos frutos, além destes produtos, encontra-se, também, pectina, o glicósido corante mirtilina e vitaminas A, C e, em menor quantidade, B.

108

Características Terapêuticas -- Como meio curativo, os arandos são um excelente fruto silvestre e notam-se pelos seus especiais valores medicinais. A sua característica principal de curar todo o tipo de diarréia já era conhecida pela antiga medicina popular. Não é só o grande conteúdo de tanino que caracteriza esses efeitos, mas também o ácido tânico que forma combinações naturais com os corantes orgânicos, mediante os sucos intestinais. Desta forma atuam unidos aos pigmentos (corantes) de uma forma intensiva e contínua a todo o comprimento do tubo intestinal. As mesmas substâncias produzem os efeitos antissépticos e antiinflamatórios dos arandos demonstrados pelo farmacólogo *Flury*.

É especialmente notável que o suco ou extrato de arando exerça uma autêntica ação bactericida e de inibição do crescimento sobre culturas bacteriológicas puras. Os colibacilos, causa principal da diarréia fermentada, podem tornar-se inócuos dentro do prazo de vinte e quatro horas. A força curativa dos arandos pode fazer frente neste sentido à concorrência das modernas preparações de sulfamidas,

empregadas para combater as infecções colibacilares do intestino. Precisamente no momento das diarreias do verão, a Natureza pôs à nossa disposição um meio de proteção e de cura. Mas os arandos secos ou de conserva também podem desenvolver igual eficácia no inverno. Devem, figurar, portanto, em todos os lares, tanto secos, ou de conserva, como em sucos em frascos. Para todos os processos de fermentação ou de putrefação intestinais que acompanham a diarreia, temos à nossa disposição um remédio natural rápido e simples, que além disso será gostosamente aceito pelas crianças.

Dieta na Base de Arandos -- As curas de arandos constituem também um excelente meio natural e totalmente inócuo para libertar as crianças e os adultos de lombrigas e de parasitas intestinais. A forma mais fácil de efetuar a cura é alimentar-se, exclusivamente, durante três dias consecutivos, de arandos crus ou ligeiramente cozidos. A limitação da alimentação com arandos custa apenas naturalmente um esforço; mas a firme decisão de terminar de vez com a pesada moléstia tem ampla recompensa.

Nas pessoas sãs, os arandos frescos, comidos com um pouco de açúcar ou leite, provocam a secreção das glândulas gástricas e intestinais e, sobretudo, do pâncreas; impedem que se declare uma diarreia por consumo de alimentos não totalmente frescos.

Cumprir citar, especialmente, as folhas dos arandos que contêm uma substância semelhante à insulina. O emprego dessas folhas, em forma de pó ou de infusão, pode completar o regime, no caso de diabetes ligeiros e naqueles casos em que é conveniente poupar a insulina, embora ultimamente se tenham conhecido ou-

109

tras plantas das quais se pode esperar um forte efeito de redução de açúcar no sangue, que em muitos casos evitará a injeção de insulina. Pelo menos, pode permitir-se, dentro de prudentes limites, o consumo de arandos aos diabéticos, pois contêm muitas substâncias semelhantes à insulina. Suportam-nos muito bem e, em muitos casos, tão bem como o mel, que possui substâncias que fazem baixar o nível da glicose no sangue.

Além do uso interno, o suco de arando cozido cura os eczemas, mesmo que sejam supurativos, assim como a sicose da barba e as feridas e as cicatrizes de cura difícil nos diabéticos.

Portanto, arandos frescos, em tintura ou em suco, não devem faltar em nenhum lar.

Valor Alimentar - Os arandos com leite servem de excelente reconstituente, sendo suportados até pelos estômagos mais delicados. Frescos, são de excelente sabor, misturados com açúcar ou banhados em leite. São muito conhecidos as frituras e as sopas de arandos. As suas compotas, sucos, purês, doces e geléias são muito

agradáveis; também se podem conservar em frascos com açúcar ou esterilizados sem ele.

Arandos Encarnados

A família das *Eriáceas* fornece-nos arandos encarnados (*Vaccinium vitis idaea*). Aparecem em solos calcários, em prados e bosques.

O arando encarnado floresce formando pequenos arbustos vivazes, cujas bagas se colhem em cubas ou cestos. Formam cachos, e têm um sabor levemente ácido; são aromáticos e adstringentes.

Composição -- Como substâncias ativas e estruturais, encontram-se em suas folhas arbutina, metilarbutina, ericolina e tanino, e nos bagos muitos ácidos de tanino e outros orgânicos.

Modo de Atuar e Aplicações -- Como planta curativa, por causa do conteúdo em arbutina e metilarbutina, podem empregar-se as folhas dos arandos encarnados nas inflamações dos rins e da vesícula. Os bagos espremidos em água proporcionam aos doentes com febre uma bebida refrescante. O seu conteúdo em ácido tânico explica os benefícios da sua aplicação na diarréia.

Como alimento pode preparar-se uma infusão com as inflorescências do arando encarnado para o desjejum ou para o lanche. As bagas podem ser consumidas

110

frescas, em compota, de conserva, ou em sucos, geléias e doces com numerosas aplicações.

Caqui

Originário da China, da Coréia e do Japão, o caqui (*Diospyros Kaky*) é um fruto amarelo-escuro. A árvore que o produz pertence à família das Ebenáceas.

Por ser muito adstringente, quando verde, o caqui só deve ser comido bem maduro. É rico em sais e vitaminas.

Pessoas acometidas de acidez, dores e câimbras, são curadas comendo dois ou três caquis por dia. Esse fruto é conveniente para os desnutridos, os tuberculosos, os anêmicos e descalcificados. Presta-se também em casos (lê enfermidades das vias respiratórias, catarros da bexiga e transtornos intestinais).

Carambola

A caramboleira (*Averrhoa carambola*, L.) pertence à família das Oxalidáceas. De caule nodoso, a árvore é pequena, possuindo ramos numerosos e flexíveis. As flores são comestíveis como salada. A raiz e as folhas fazem parte da farmacopéia indiana.

A caramboleira foi introduzida no Brasil em 1817, pelo agrônomo francês Paul Germain, que a trouxe para Pernambuco. Existem muitas variedades.

A carambola é muito rica em ácido oxálico e fósforo. O suco da fruta é ótimo febrífugo.

Framboesas

A framboesa é conhecida em toda a parte (*Rubus idaeus*), tendo vários nomes. Os frutos, de excelente sabor, consistem em bagas pequenas de tonalidade amarela, vermelha e esbranquiçada.

111

Durante o verão, colhem-se as folhas com os seus talos e guardam-se em cestos, deitando fora os descorados.

Colhem-se as bagas, uma a uma. Separam-se com grande facilidade do receptáculo, quando estão maduras. O melhor é depositá-las numa cuba para não se esmagarem. O cultivo das framboesas vale a pena, porque o arbusto exige poucos cuidados e pouca atenção. As variedades cultivadas dão mais fruto e este dá mais suco que as silvestres.

A framboesa reproduz-se por estaca. Os rizomas plantam-se em filas à distância de dois metros em estacas. No outono cortam-se os antigos rebentos e deixam-se os novos, que frutificam no ano seguinte, sem os despontar.

Composição -- Nas folhas há ácido tânico, ácido láctico, ácido succínico e ácidos não saturados, nos frutos há a pectina, glicose e ácidos de fruta. Das sementes de framboesa isoladas e secas ao ar obtém-se 13,5 % de um óleo pouco espesso e de cor verde amarelada, cujo cheiro recorda o ácido linoléico e cuja capacidade de secar é muito parecida com a deste último. Os ácidos gordurosos muito líquidos são compostos principalmente de ácido ninólico e linoléico. Os ácidos e isolinoléico só se apresentam em quantidades reduzidas.

Modo de Ação e Aplicações Terapêuticas -- Como as folhas contêm tanino, possuem, tais como as das amoreiras, um efeito antidiarréico e antiinflamatório. O emprego é o mesmo que o das folhas das amoreiras. Uma mistura de folhas de framboesas e de amoreiras dá bons resultados nos catarros, nas irritações e inflamações das vias gastrintestinais, nas diarreias e catarros inflamatórios do intestino grosso e nas hemorragias por hemorróidas. Nas inflamações das gengivas e de garganta, a infusão das folhas de framboesa pode utilizar-se para enxaguaduras calmantes.

As framboesas, sob o ponto de vista curativo, excitam, pelo seu conteúdo em frutose, ácidos de frutas e componentes fixos, o peristaltismo intestinal e limpam os tecidos de um excesso de ácidos pela sua grande riqueza em bases. Uma cura de framboesas é útil contra a prisão de ventre, e reumatismo e outras doenças metabólicas, e sobretudo contra as doenças do fígado, dos rins e hemorróidas. Além disso, como a framboesa apresenta um conteúdo abundante de vitaminas, preparada em suco, compota, doce e geléia, é um meio conveniente para evitar ou equilibrar os casos de insuficiência de vitaminas, durante as estações do inverno e da primavera.

O suco de framboesas serve como meio para melhorar o sabor dos preparados farmacêuticos. O frescor de framboesas, mediante a diluição do suco em água, é uma bebida apropriada para os doentes com febre, pois tira a sede e ajuda a curar.

112

Emprego Como Alimento -- A framboesa emprega-se com gosto na cozinha para muitos fins. Recomenda-se como alimento cru. Tem muito consumo em pastelaria.

Goiaba

De grande valor nutritivo, a goiaba (*Psidium guayava*) é, entre as frutas brasileiras, uma das mais comuns. Possui calorías, proteínas, sais, hidratos de carbono, e as vitaminas A, B1, B2, C. Durante a última guerra mundial, a goiaba, graças a sua grande quantidade de vitamina C, foi usada como suplemento na alimentação dos soldados nas regiões frias.

Emprego Medicinal - Tanto a goiaba como a goiabeira possuem ricas propriedades medicinais de alto valor adstringente, a goiaba é aconselhável para curar diarreias agudas. Também combate a tuberculose incipiente e promove o metabolismo das proteínas. Além disso, auxilia a prevenir a acidez e a fermentação dos hidratos de carbono durante a digestão.

Os brotos da goiabeira, cozidos, são, na prática caseira, adequados nos casos de diarreias. As folhas, por sua vez, podem ser empregadas, em decocção, contra a inchação das pernas, hemorragias uterinas, gastrenterite, etc. Nestes casos, devemos usar 30 g de folhas para um litro de água.

Infelizmente, a goiaba é de pouco uso entre os brasileiros. Já a goiabada é mais procurada. Esta, entretanto, não encerra a riqueza medicinal que existe no fruto em estado natural.

Da família das Moráceas (*Artocarpus integrifolia*), a jaqueira é originária da Índia e de outros países asiáticos. Desenvolve-se muito bem no Brasil, onde se aclimatou satisfatoriamente.

O fruto, muito grande, é riquíssimo em elementos sacarinos, sendo também muito hidrocarbonado, possui uma propriedade excelente: a de combater a tosse de qualquer natureza.

Os caroços, por sua vez, combatem os transtornos intestinais. A raiz tem propriedades antias-

113

máticas. E a casca combate a diarreia. A polpa e as sementes contêm calorias, água, gorduras, hidratos de carbono, proteínas, cálcio, vitamina C, fósforo e ferro. À semelhança do caju, a jaca se desenvolve muito bem no Norte e Nordeste brasileiros.

Jenipapo

O Jenipapo (*Genipa americana*) possui um elevado conteúdo de ferro. Por isso, é aconselhável um grande uso dessa rubiácea. Também possui cálcio, hidratos de carbono, calorias, gorduras, água, e às vitaminas B1, B2, B5 e C. Acredita-se no Norte e no Nordeste do Brasil, que o suco de jenipapo é adequado para combater a anemia decorrente do impaludismo ou das verminoses.

Segundo autoridades científicas, esse fruto faz bem aos asmáticos. Como diurético, o suco do fruto é aconselhável nos casos de hidropisia.

As chagas de origem sífilítica podem ser combatidas pelo fruto ainda verde, moído, em aplicações tópicas. A raiz é purgativa e a casca do tronco propicia uma substância branca mediante a qual se podem combater as cataratas.

A polpa do fruto é esponjosa e succulenta, com a qual se pode preparar sucos e compotas.

Mamão

Oriundo da América tropical, o mamoeiro (*Carica papaya* Lin.) pertence à família das Caricáceas. O fruto é uma baga piriforme, globosa ou subglobosa, dependendo da variedade. Segundo o Dr. Lingen, eis a análise do mamão: água, 8,400; resina, 0,310; albumina, 0,080; açúcar incristalizável, 1,000; papaína, 0,010; óleo, ácido málico, oxálico e extrato, 0,200. As sementes são anti-helmínticas.

O mamão é considerado uma das melhores frutas do mundo, quer pelo seu valor nutritivo, quer pelo seu valor medicinal. Possui proteínas, calorias, gorduras, hidratos de carbono, fósforo, cálcio, ferro e as vitaminas A, B1, B2, B5, C.

O mamão maduro é laxante, diurético, emoliente e digestivo. É, na opinião do Dr. John Harvey

114

Kellog, "o mais poderoso digestivo que se conhece".

Comido em jejum, pela manhã, é eficaz contra o diabetes, a icterícia e a asma.

As sementes são um excelente vermífugo, mas também são eficazes contra a tuberculose e o câncer.

As folhas são próprias para um chá digestivo.

As raízes, em decocção, constituem um tônico para os nervos, sendo também um remédio para as hemorragias renais.

O mamão é um grande alimento. Além disso, promove a manutenção do equilíbrio ácido-alcalino do organismo, sendo, neste aspecto, superior ao próprio melão.

Manga

A mangueira é uma árvore frondosa, de belo aspecto, e pertence à família das Anacardiáceas.

A manga (*Mangifera indica*) apresenta uma polpa carnosa por vezes da cor amarela em variados tons.

As principais variedades são: manga-rosa manga-espada, manga-bourbon, manga-coração-de-boi, manga-carioquinha e manga-família.

O principal valor dessa deliciosa fruta se encerra em seu alto teor em vitaminas A e C, sendo que o conteúdo desta última varia conforme a qualidade de manga. A manga-rosa, por exemplo, é a que possui a mais elevada quota. Quanto menos amadurecida a manga, maior o teor de vitamina C.

Além das vitaminas mencionadas, a manga possui as vitaminas B1, B2 e B5. Contém ainda fósforo, cálcio, ferro,

115

proteínas, gorduras e hidratos de carbono.

Seu uso é recomendável em caso de bronquites, escorbuto, sendo também depurativa do sangue. É aconselhável comer manga em jejum pela manhã, para combater a acidez e outras enfermidades do estômago, conforme afirma o Dr. Teófilo L. Uchoa. Como expectorante, é eficaz contra as enfermidades das vias respiratórias, como bronquite, tosse, catarro, etc.

Melancia

Da família das Cucurbitáceas, a melancia (*Cucurbita citrullus*), originária da Índia, aclimatou-se muito bem no Brasil.

Possui grande poder refrescante. É, entretanto, de difícil combinação com outros alimentos sólidos ou líquidos. Por isso, deve-se comê-la isoladamente.

Contém fósforo, cálcio, ferro, calorias, proteínas, gorduras, hidratos de carbono e as vitaminas A, B1, B2, B5 e C. A melancia é muito diurética e levemente laxante. É aconselhável o seu uso nos casos de ascites e nas obstruções renais, segundo o Dr. Domingos D' Ambrósio. A água nela contida ocasiona grandes descargas de ácido úrico, afirma o Dr. W.F. Friedmann.

Muitos dietistas aconselham a melancia nos seguintes casos: artrite, reumatismo, acidez estomacal, dispepsia, enfermidades dos rins e da bexiga, etc.

Morangos

O morango silvestre (*Fragaria vesca*), tem perfume fragrante, faz parte (la grande família das Rosáceas e tem vários nomes. Encontram-se silvestres nos lugares

frescos e úmidos, nas montanhas. Colhem-se as folhas com talos. Retiram-se todas as carcomidas, descoradas ou que tenham galhos. Guardam-se em cestas e pouco depois guardam-se, simplesmente, no chão arejado para secarem. As folhas secas conservam a cor das verdes. Guardam-se as folhas em sacos. Também se podem utilizar, naturalmente, as folhas dos morangos cultivados.

Os frutos maduros colhem-se nas horas da manhã logo que desaparece o orvalho e guardam-se em cestos. Só se empregam frescos ou de conserva.

Composição e Propriedades -- As folhas conservam substâncias tânicas e óleo essencial com citral. Os falsos frutos contêm ácidos de frutas, sementes não digeríveis, pigmentos e substâncias aromáticas, e em grande parte formadas por combinações leves de ácidos gordurosos, enzimas, fermentos, secretinas e vitaminas. As folhas podem fermentar, como as da amoreira, proporcionando uma excelente infusão caseira.

Usos Medicinais Como Depurativos -- As folhas empregam-se, como as da amoreira e da framboesa, nas inflamações e catarros das vias respiratórias superiores e das digestivas. Fazem também parte do «chá caseiro».

Agradáveis ao paladar, pelo seu aroma e efeito estimulante do

116

apetite, são muito valiosos; também possuem, como o povo já de há muito sabia e hoje é comprovado pela prática médica, qualidades curativas especiais. Hoje compreendemos o valor das tradicionais «curas de morangos». Pelos pigmentos, pelos elementos não digeríveis e pelos ácidos de fruta, estes frutos atuam no intestino, assim como as enzimas, os fermentos, as vitaminas e as secretinas, facilitando a digestão. O seu grande conteúdo de açúcares naturais constitui na prática médica um excelente alimento para o fígado. As matérias aromáticas atuam nos nervos do olfato e do gosto, aumentando o apetite. Num quilo contêm os morangos até um miligrama de ácido salicílico, o conhecido remédio para o reumatismo articular e para a gota. Por isso, não é de estranhar que o grande botânico *Lineu* tivesse curado a sua gota com morangos. Uma dieta de morangos (vários dias repetidos, nos quais se comerá até um quilo e meio de morangos) é eficaz para a prisão de ventre, hemorróidas, estase da circulação, reumatismo articular e gota, doenças dos rins, perturbações circulatórias e, com vigilância médica, até no diabetes e nas doenças hepáticas. Aumenta o metabolismo em geral, porque os morangos são muito ricos em minerais básicos.

Contra-Indicação do Seu Emprego -- Não se pode negar que há pessoas sensíveis aos morangos e que, quando os comem, lhes produzem irritação e ardor na pele (urticária). Tal estado mostra que o intestino está lesionado e permeável a um tipo de albumina (*protease*) que, quando se introduz no sangue, provoca tais reações. Essas pessoas estão metabolicamente doentes e devem submeter-se a tratamento médico. Naturalmente, devem suprimir na sua alimentação os

morangos até se curarem do seu mal (no caso de a sua origem não ser hereditária). Também como produto de beleza, desfrutam os morangos de grande consideração na França. As sardas, no verão, tornam-se quase imperceptíveis depois de um tratamento com uma mistura de suco de morangos com limão. Friccionando a pele com suco de morangos melhora-se a sua função.

Valor Alimentar -- Os morangos são muito apreciados tanto pelos jovens como pelas pessoas de idade, por causa do seu delicioso aroma. Além de serem servidos ao natural como sobremesa, também se podem preparar em compotas, vitaminas e outras misturas com leite, sucos, recheios de pastel, doces, sopa quente ou fria, molhos, geléias, etc..

Sabugueiro

O sabugueiro (*Sambucus nigra*), pertence à família das Caprifoliáceas.

Encontra-se quase sempre na forma de arbusto ou árvore pe-

117

quena, de três a seis metros de altura. O tronco possui uma casca parda e acinzentada, quebradiça, nodosa, de odor desagradável. As ramas, redondas, aos pares, uma em frente da outra, estão cheias de uma polpa espessa e branca. Os frutos são bagas de cor negra, violeta, redondas; contêm suco negro violeta ou vermelho, duas ou três sementes ovais e pardas.

Os cimos cortam-se à tesoura e colocam-se em cestos, estendendo-se depois numa só camada, no chão de um desvão ventilado e sombrio para secarem. Isto não se deve fazer muito devagar, se se quiser evitar o descolorido, sempre indesejável. Depois de bem secas, as flores apresentam um tom de marfim e despreendem um forte aroma. Separam-se então dos talos. Deve-se guardar as flores em recipientes isolados do ar, porque absorvem com facilidade a umidade e apodrecem.

Cortam-se todos os cimos com as bagas maduras, à tesoura, e separam-se as bagas em casa com um garfo. Se não se consumirem frescas, deixá-las secar, durante alguns dias, numa única camada expondo-as depois ao calor artificial (mas não a um forno muito quente). As bagas secas guardam-se em saquinhos dependurados ao ar ou em latas fechadas.

Colhem-se as folhinhas dos talos, evitando toda a pressão. Estendem-se numa única camada para secar, num lugar bem ventilado. Guardam-se em saquinhos. Deve-se colher só o que for necessário para o consumo.

Composição -- Nas folhas, encontra-se na proporção de até 0, 1 % o glicósido samburigina-amigdalina (e emulsina), o qual dá lugar a glicose, óleo de amêndoas amargas (benzaldeído) e ácido cianídrico (HCN). As flores têm, além disso, pequenas quantidades de amigdalina, saponinas, um óleo essencial e éter. Na casca encontra-se uma resina de efeito drástico e nas bagas pretas tirosinas com abundância de vitaminas A, D e C. São mais ricas em vitaminas B do que qualquer outra variedade. As bagas contêm, além disso, ácidos málico tartárico, valeriânico, tânico, óleo essencial, simburigrina-amigdalina, solina, resinas, hidratos de carbono, glicose e um pouco de albumina.

Usos Terapêuticos -- Como planta curativa, já de há muito se sabe que o sabugueiro fomenta a formação-de urina, suor e leite, o que se deve à presença do óleo essencial. Também se recomenda para resfriamentos, rouquidão, tosse, espirros, catarros do peito e bronquial, dores dos molares,

118

neuralgias, dores de ouvidos e de cabeça e inflamação da laringe e da garganta.

Um cozimento de folhas, raízes e cascas frescas e verdes que se encontram debaixo da casca exterior, atua energicamente na expulsão de água e melhora extraordinariamente a secreção de sucos gástricos, embora provoque facilmente, se se tomar em grandes doses, vômitos, pelo que temos de estar precavidos. Só se deve consumir uma xícara diária (com uma colher das de sopa cheia de infusão) no caso de catarro gástrico crônico, doenças de urina e hidropisia.

Pelas suas características depurativas de sangue, hematopoética, diurética e sudorífera, as bagas tornam-se valiosas e o seu xarope é próprio para fazer uma cura de limpeza do sangue. Também limpará todos os restantes órgãos. Por causa do elevado conteúdo de vitamina B, não há que ficar surpreendido com o êxito dos seus sucos nas inflamações do sistema nervoso.

As bagas secas são um remédio excelente contra a diarreia: mastigar dez bagas, três vezes por dia.

O efeito sudorífero das flores de sabugueiro fica reforçado se lhe juntarmos uma metade de flor de tília e se acrescentarmos à infusão duas colherinhas de suco de limão. Quando se deseja uma positiva transpiração, como em casos de gripe, pneumonias incipientes, bronquite, reumatismo articular febril, etc., tomar a infusão várias vezes por dia.

Usos Alimentares -- Como alimento, o sabugueiro é muito apropriado para sobremesas e compotas e pode conservar-se como suco, geléia e seco.

O sapotizeiro (*Achras sapota*, L.) é uma árvore copada, com folhas verde-escuras. O fruto é um dos mais saborosos do mundo. Apresentam-se de duas formas: esféricos e oblongos. A casca é parda e a polpa, muito succulenta. As sementes, trituradas, em decocção, são diuréticas, adequadas no tratamento da litíase vesical.

Natural das Antilhas e bem aclimatado no Brasil, o sapoti contém as vitaminas A, B1, B2, B5, e C. Encerra calorias, hidratos de carbono, cálcio, fósforo e ferro.

Uvas

Em algumas regiões encontra-se, espontaneamente, a *Vitis labrusca* ou *videira silvestre*. Mas o número de variedades obtidas a partir da videira cultivada (*Vitis vinifera*), que se exploram tradicionalmen-

119

te para consumo de mesa, é enorme.

Composição -- Entre os elementos ativos e na composição do suco de uvas, encontramos (segundo o professor *Henpke*): água 72,92%, albumina 0,38%, glicose 23,51 %, outros hidratos de carbono 2,23 %, cremor de tártaro 0,52 %, ácido tartárico 0,29 %, outros ácidos 0,29% e minerais 0,50 %.

O valor calórico é reduzido. 100 gramas de uvas contêm apenas 79 calorias. Também não é grande o conteúdo em vitaminas.

Modo de Ação -- O aproveitamento das uvas é muito variado. Não se destinam apenas à produção de sucos e de vinhos, mas também é importante o consumo cru, durante o outono. O suco é aplicado tradicionalmente para a depuração do sangue. Das grainhas obtém-se por pressão suco, etc. Conseguem-se as passas vulgares, assim (orno as de grande tamanho, secando os cachos).

A força curativa da uva é conhecida pela humanidade, já de há muito tempo. Os vinhos de uva obtidos por pressão a cru permitem dispor, em qualquer época do ano, do meio de se efetuar uma cura de uvas completa. Deve-se consumir as uvas pelo modo que mais favoreça a saúde. Assim, para a cura, as uvas devem ser comidas com a casca e com as sementes. Isto deve ser tido muito em conta, quando se segue uma cura de uvas para regular o funcionamento do intestino, pois precisamente as matérias básicas das peles e das sementes que geralmente se deitam fora é que fomentam a atividade do intestino.

Regime na Base de Uvas -- Para uma cura de uvas devem empregar-se os frutos bem formados, maduros, sem defeitos; a uva deve ser cuidadosamente mastigada e ensalivada, porque assim o estômago vai aumentando as secreções necessárias para a digestão, facilitando-lhe o trabalho. Muita gente pensa que é mau comer as sementes, receando apendicite, que se atribui a matérias não digeridas. Mas qualquer médico sabe, e é preciso que isto chegue ao conhecimento do público, que a apendicite obedece a causas muito diferentes.

Naturalmente, as uvas devem ser muito bem lavadas e limpas de pó, de teias de aranha e de outras impurezas, especialmente de inseticidas com matérias tóxicas.

As pessoas com boca e dentaduras delicadas sentem às vezes repugnância pelo consumo de uvas frescas. Pode resolver-se a

120

dificuldade adquirindo o costume de as comer com um pedaço de pão integral. A salivagem será muito maior. As pessoas mais velhas ou aquelas cujos órgãos digestivos são fracos, devem fazer curas de suco de uvas, ou então de uvas frescas espremidas, ou de mosto doce (suco sob pressão de uvas frescas sem qualquer adição de meios de conservação, esterilizado com calor moderado).

O valor curativo das uvas frescas mostra-se nas curas de depuração do sangue para a renovação de plasma, na defesa contra o esgotamento orgânico, na anemia e em todas as fases de uma convalescença. Finalmente, interessará saber que o suco de uvas é um excelente meio contra a obesidade, inclusive, por estranho que pareça, para aumento de gorduras e superalimentação. Esse efeito em direções contrárias demonstra que a cura de uvas tem aspectos contraditórios, e só terá êxito se for aplicada conforme os casos individuais. Por isso, convém pedir ao médico as instruções exatas para uma cura pessoal.

As curas de uvas para doentes de estômago, fígado, intestino e circulação gozam hoje, com razão, de grande popularidade.

Nos chamados «dias de uvas» tomam-se com exclusão de qualquer outro alimento de 1 a 1,1/4 de quilo de uvas de boa qualidade, ou de 1 litro a um litro e meio de suco (espremido fresco ou de mosto doce). Nestas curas o alimento serve também como medicamento.

Zimbro

Nas zonas montanhosas e elevadas de Trás-os-Montes e Minho aparece o zimbro com. freqüência (*juniperus communis*). É um arbusto perene com ramos a partir do solo. As hastes e os ramos são disformes e torcidos. A casca é irregular e tem uma cor parda avermelhada; a madeira é dura e aromática.

As bagas maduras de azul escuro colhem-se no tempo seco, escolhendo-se as mais claras, isto é, com menos impurezas, deitando do fora as secas ou verdes.

Composição -- Com respeito a substâncias ativas e composição, encontra-se açúcar invertido, gorduras, resina, pectina, ácidos orgânicos, a juniperina (glicósido que tem tanino), inosita, pentosa nas e um importante óleo essencial que, por sua vez, contém terebenteno, canfeno, terpineol, juniperma e outros alcalóides. O conteúdo das bagas em óleo essencial, segundo o receituário alemão, é pelo menos de 0,1 %.

121

Modo de Atuação e Usos Terapêuticos -- O zimbro oferece em suas bagas um antigo meio curativo. A sua ação é múltipla. Os efeitos excitantes e energéticos mais importantes recaem nos órgãos e tecidos seguintes:

a) *Sobre a mucosa gastrintestinal:* o óleo essencial leva a uma maior vascularização da mucosa, regula a atividade das glândulas digestivas e dos músculos da via gastrintestinal e exerce grande atividade antibacteriana, porque sendo dissolvente das gorduras introduz-se nos organismos bacterianos. Os zimbros são de aplicação indicada nas diferentes perturbações gastrintestinais e em todos os transtornos do sistema hepático-biliar que tem relação causal com as doenças da mucosa intestinal.

b) *Sobre os tecidos pulmonares e mucosa bronquial:* o óleo essencial elimina-se, em parte, pelos pulmões. Atua como limitante da secreção das glândulas bronquiais e como excitante dos movimentos vibratórios da mucosa nos brônquios, de modo que a expectoração se torna mais rápida. Ao mesmo tempo, faz-se sentir a sua eficácia antibacteriana. Nos processos pulmonares infecciosos o seu emprego como meio auxiliar é muito aconselhável, sobretudo nos casos de gangrena pulmonar e de tuberculose.

c) *Sobre os tecidos renais:* a maior parte do óleo essencial é eliminado pelos rins, pelo que se produz uma espécie de excitação dos tecidos específicos e, com isso, maior produção de urina. Contudo, as grandes quantidades levam à irritação e inflamação e até à hemorragia. O emprego do zimbro está só indicado, portanto, para todas as doenças renais, não inflamatórias, isto é, má expulsão da urina por hidropisia, para as inflamações articulares, estados gotosos, reumatismo e enxaquecas. Se os edemas são devidos a debilidade circulatória, a ação dos zimbros não deixará de ser plenamente satisfatória.

d) *Sobre os órgãos sexuais femininos:* o óleo essencial provoca um aumento da vascularização dos órgãos genitais e, por isso, dos períodos. No caso de regras atrasadas e dolorosas podem os zimbros prestar bons serviços, combinados com alecrim e arruda. Na gravidez é melhor prescindir dos zimbros, porque pode produzir-se uma irritação desnecessária da matriz e dos rins.

Sobre o metabolismo: o efeito excitante dos zimbros sobre as vias digestivas e respiratórias e os tecidos renais significa, em conjunto, forte renovação do metabolismo, de modo que a idéia popular de limpeza do sangue parece justificada. Inclusive para as doenças de endurecimento da pele, a gota, o reumatismo, as deficiências glandulares e a mistura do ácido úrico no sangue (*diátese úrica*), é de esperar um efeito favorável.

O emprego mais simples em todos os casos citados é a cura de zimbros de *Kneipp*, na qual se con-

122

somem mastigadas quatro bagas no primeiro dia, cinco no segundo, seis no terceiro, e assim sucessivamente, até ao duodécimo dia, em que se tomam quinze bagas. Depois vai-se tomando diariamente, uma baga a menos, até se chegar a cinco bagas; esta cura, repetida quatro ou cinco vezes, depura também o sangue doente.

Como meio diurético prepara-se uma xícara de infusão com uma colher grande de bagas secas prensadas ou então toma-se mente uma colher de xarope de zimbros.

Como Condimento -- Utilizam-se as bagas, aos pedaços ou moídas, para cozidos de carne, peixe, caça, legumes, saladas cruas e para regimes, assim como para conservar repolho fermentado (chucrute). Os doentes de rins devem evitar o zimbro, inclusive como especiaria.

123

Legumes e Verduras

Capítulo 3

Nas verduras cruas encerra-se uma enorme e assombrosa potência curativa, insuficientemente conhecida, que combateria todo um exército de doenças muito frequentes. Com as frutas cruas, as verduras também cruas constituem o único alimento curativo existente.

Max Bircher-Benner -- Doutor em Medicina

1. Hortaliças de Folha, Talo e Gema (Olho ou Gomo)

Alcachofras

Com o nome de alcachofras designam-se as cabecinhas floridas verdes e ainda incompletamente desenvolvidas de uma espécie de cardo (*Cynara cardunculus L. ssp. Scolymus*), pertencente à família das Compostas, que se cultiva em toda a bacia do Mediterrâneo, mas especialmente na Espanha e na França. Não há dúvida de que os povos do Mediterrâneo já usavam há séculos como alimento esta planta no estado silvestre, devido às suas qualidades nutritivas, às suas brácteas e aos seus receptáculos carnudos.

Composição e Propriedades -- Na análise das substâncias que compõem as cabecinhas, encontrou-se inulina, açúcares, tanino e os fermentos inulase, invertase e coalho. Entre as vitaminas encontram-se 100 g de substância fresca: 300 U.I de vitamina A, 120 g de vitamina B1, 30 g de B2 e 10 mg de C. O conteúdo de minerais é muito semelhante ao das outras verduras, embora seja superior o conteúdo de potássio, cálcio, magnésio e, sobretudo, de manganês, que atinge 20 mg%, percentagem esta que não é igualada por nenhuma outra fruta ou legume. O conteúdo em princípios imediatos e em calorías não é muito alto, especialmente em proteínas (3 %), gorduras (0, 1 %), hidrato de carbono (11 %), água (82170); 100 g de alcachofras frescas dão umas 50 calorías.

Investigações francesas encontraram em 1934 uma substância ativa especial, denominada cinarina, que conseguiram isolar e cristalizar. Posteriormente, *Pannizi* e *Scarpati* descobriram a composição química da cinarina que resultou ser o ácido di-cafeilquínico.

O significado terapêutico das alcachofras é muito antigo. Na idade Média, já se conhecia a sua influência na formação da bÍlis. No século XIX realizaram-se numerosas investigações sistemáticas sobre o extratos de alcachofra, que deram os seguintes resultados principais: o extrato completo de alcachofra fresco atua especialmente para regular diversas funções hepáticas, sobretudo a formação de bÍlis (*colerético*) e as funções antitóxicas. Além disso, também regula e facilita a saída da bÍlis (*colagogo*) e ajuda nas alterações originadas por estases hepáticas, como pressões e dor no

126

ventre, vômitos, enjôos, flatulência, vertigens, alterações intestinais (diarréia, prisão de ventre, atonia) e prurido retal. Também exerce uma ação reguladora sobre os rins, devido a maior eliminação da água e das substâncias de refugo.

Outros ensaios também demonstraram que as alcachofras produzem um aumento dos ésteres da colessterina no sangue, ao passo que diminuem as colessterinas

livres mobilizando-as dos tecidos e acelerando a sua excreção, e exercendo, como conseqüência desta ação, um efeito protetor contra a arteriosclerose.

Emprego -- O emprego das alcachofras na dieta é recomendado nas doenças funcionais ou orgânicas do fígado, vesícula biliar, colédoco e em todas as doenças dos órgãos do aparelho digestivo. Também são de grande utilidade nas alterações do metabolismo originadas por enfraquecimento ou insuficiência das funções renais.

Também o alto teor de manganês nas alcachofras apresenta utilizações dietéticas. Como conseqüência, as alcachofras podem ser úteis quando for necessária uma ativação dos fermentos, nas alterações do metabolismo celular e nos sintomas de deficiência da vitamina B.

As alcachofras podem utilizar-se em suco fresco, como infusão e ainda preparadas como saladas e legumes.

Alho-Porro

O alho-porro (*Allium porrum*) é cultivado largamente em toda a América do Sul. O pequeno bulbo, de escassa reprodução, dispõe de grande número de raízes fibrosas e brancas, sem ramificações na terra. Folhas grandes, lineares e de nervuras longitudinais rodeiam os bulbos que ficam enterrados no chão.

Extraem-se do solo os bulbos com folhas e talos. Colocam-se as plantas em lugar protegido, ao ar livre ou no sótão. Como a planta se tem de manter fresca para o seu consumo imediato, não é recomendável a dessecação.

Composição e Propriedades -- A matéria ativa principal é um óleo enxofrado e essencial (óleo de alho) que, entre outros componentes, contém sulfureto de alilo, que exerce suave excitação sobre as glândulas das vias gastrintestinais e no fígado, pâncreas e vesícula biliar, evitando a formação de produtos de fermentação e de putrefação e abrindo o apetite. Encontramo-nos, pois, com:

127

a) *Um efeito sobre o aparelho digestivo em geral.*

b) *Um efeito sobre as vias respiratórias.* Como o óleo de alho é expelido em parte pelos pulmões, torna-se mais fácil a reparação das vias respiratórias nos catarros bronquiais.

c) *Um efeito sobre as vias urinarias.* Além disto, o alho-porro também exerce um efeito diurético, devido ao conteúdo em óleos essenciais, potássio, ácido salicílico, nitrato sódico e magnésio.

d) *Uma crescente excitação dos centros de formação de sangue,* devido ao seu conteúdo em compostos orgânicos de ferro. Não devemos menosprezar o seu conteúdo em vitaminas C, sobretudo por se dispor dela durante o inverno.

Aplicações -- 1. Como planta curativa, o alho-porro conta na medicina com pequena consideração, embora seja ao mesmo tempo um alimento e um remédio. É eficaz contra deficiências de vitamina C, doenças renais, doenças do metabolismo, obesidade, degeneração de vasos do sangue, ajudando nos catarros bronquiais agudos e, sobretudo, nos crônicos, assim como nas doenças do fígado, estômago e intestinos.

2. *Como legume e salada.* O alho-porro presta-se igualmente para consumo cru ou cozido. Este último é excelente no inverno como depurativo do sangue. Aproveitam-se para isso as folhas.

3. *Como condimento.* O alho-porro é tradicionalmente conhecido como condimento para sopa. Mas deve ser adicionado sempre quase no fim, para ser pouco cozido. A maior parte das vezes emprega-se nas sopas de batatas e em molhos. Totalmente cru, emprega-se como condimento em saladas de verduras, com batatas e com requeijão. Também é bom para regimes crus e dietas. Os rebentos que aparecem no segundo ano nas raízes das plantas são muito saborosos adicionados a saladas, a legumes e à carne.

Aspargos

Sob o ponto de vista da Botânica, o aspargo (*Asparagus officinalis*), da família das Liliáceas, é um talo de cerca de um metro de altura e tem tina raiz lenhosa. Os que se compram não são mais do que os rebentos recentes de um talo de numerosos rebentos, cujo desenvolvimento inicial exige uns três anos.

Composição e Propriedades -- Tão antiga como o cultivo do aspargo é a observação dos efeitos diuréticos dos renovos das raízes e daí o seu significado terapêutico. Este conhecimento tem-se

128

mantido em todos os tempos, embora presentemente desempenhe um papel na dieta que não está limitado às doenças renais.

Como matérias ativas componentes, os aspargos apresentam a seguinte composição:

100 g de aspargos contêm:

Água.....	95,3 %
Proteínas.....	1,6 %
Gorduras.....	0,1 %
Hidrocarbonetos.....	1,7 %
Calorias.....	14,0
Celulose.....	0,63 %
Excesso de bases.....	1,1 g
Vitamina C.....	25,0 mg
Vitamina B1.....	0,025 mg

Modo de Ação e Emprego -- De tudo isto se deduz uma grande insuficiência em calorias e sobretudo em proteínas, assim como em geral um escasso valor em todas as matérias plásticas. Muito cozidos e sem lhes acrescentar molho de manteiga, os aspargos podem servir para o regime dos obesos. Mas se forem preparados com adições de calorias, manteiga, ovos, nata ou farinha, farão parte da alimentação de anêmicos, convalescentes ou pessoas que necessitem de unia superalimentação.

O escasso conteúdo em hidrocarbonatos torna-os apropriados para o regime dos diabéticos, porque enriquecendo os aspargos com manteiga, nata ou ovo ficam um alimento de grande valor para os ditos enfermos.

A celulose, impossível de digerir, atua como excitante do intestino e como matéria de recheio. Acelera, por conseguinte, o trabalho do intestino grosso, o que vai beneficiar os obesos e os doentes dos intestinos.

A virtude curativa dos aspargos é conhecida já de há muito tempo, especialmente o seu efeito sobre os rins. Através do incremento da atividade celular dos rins, chega-se a maior expulsão de água, descrita já pelos antigos médicos e conseguida sem provocar nenhuma irritação.

Como, porém, não conseguimos esclarecer o mecanismo do efeito dos aspargos sobre os rins por meio dos elementos componentes que até agora conhecemos, temos de nos conformar com o fato real de que os espargos exercem um efeito excitante nas funções renais e que podem ser consumidos até mesmo durante enfermidades inflamatórias dos rins.

Consegue-se um efeito indireto também com os aspargos como remédio de uso interno nos eczemas crônicos, já que todos os remédios vegetais de uso interno para o tratamento de eczemas atuam mediante o incremento da atividade renal e uma excitação das funções glandulares.

Couves

A couve (*Brassica*) pertence à numerosíssima família das Crucíferas (umas 1.900 espécies), que compreende quase sem exceção todas as verduras. Contém nu-

129

merosos óleos consistentes e enxofrados que estimulam o apetite e reforçam as secreções das glândulas, especialmente no tubo gastrintestinal. As formas de cultivo mais comuns são a couve portuguesa, a couve galega, a couve lombarda, a couve crespa ou de Sabóia, a couve de Bruxelas, a couve-rábano, a couve-flor, o repolho, os brócolos, os nabos e as nabiças.

Composição e Propriedades -- Até hoje, infelizmente, os químicos não nos podem dizer muita coisa a este respeito. Conhece-se, porém, o conteúdo das diferentes variedades de couves quanto às principais substâncias alimentares, conforme se vê no quadro que se segue.

O conteúdo mineral corresponde completamente ao das outras espécies de verdura. Além disso, todas as variedades de couve, assim como todos os legumes, possuem elevado conteúdo de bases.

Todas as variedades de couve mostram, de resto, um pequeno conteúdo de caroteno, primeiro escalão da vitamina A, assim como de vitaminas B₁, B₂, C e K.

Os elementos que entram na sua composição são muito escassos em calorias, mas, segundo a experiência mostra, satisfazem muito bem a sensação de apetite. Esta característica pode aproveitar-se no regime para obesos, preparando pratos pobres em calorias, isto é, sem gordura nem fécula. As variedades de couves com paredes celulares delgadas, como a couve-flor, a couve-nabiça, podem, por outro lado, preparar-se com a ajuda de nata, ovos e gordura para a alimentação de enfermos desnutridos ou de alimentação difícil.

Também, como nas demais verduras de folhas, as variedades de couves constituem um alimento sumamente apropriado para os diabéticos, porque suportam mui-

Teor alimentar em 100 g	Água em g	Proteínas em g	Gorduras em g	Hidrocarbonatos em g	Calorias	Fibra bruta em g
-------------------------	-----------	----------------	---------------	----------------------	----------	------------------

Repolho.....						
Lombarda	92,1	1,5	0,2	4,2	25	1,7
Couve galega	90,1	1,3	0,1	4,9	27	1,3
Couve crespa	80,0	4,9	0,9	11,2	74	1,9
Couve de Bruxelas.....	89,6	2,7	0,5	5,0	36	1,3
Couve-	85,6	3,5	0,3	5,2	40	1,6
flor	90,9	1,8	0,2	3,8	26	0,9
Couve-nabiça	89,3	2,5	0,2	5,9	36	1,7

130

tíssimo bem o seu conteúdo em hidrocarbonatos, talvez por facilitarem o aproveitamento das matérias auxiliares, que atuam de forma análoga à insulina.

Para o homem são, a couve tem sido desde a Idade Antiga um alimento sempre importante e variado, como hoje. Nunca se insistirá demasiado em que os legumes, as verduras, os cereais, as frutas e os produtos lácteos, numa preparação simples e natural, oram sempre a base (la alimentação sã, continuando ainda agora a sê-lo. Com respeito à composição química da couve e das suas variedades, indica-se com frequência que são pobres em proteínas e matérias nutritivas, que cheiram mal, que são de difícil digestão e de pouco proveito, que têm poucas calorias, que carregam os intestinos, que produzem flatulências, etc. Estas propriedades negativas, freqüentemente atribuídas às hortaliças, e em especial à couve e suas variedades, só se justificam quando as verduras se desnaturalizam e se desvalorizam totalmente na cozinha «seleta», cozendo-as, suavizando-as com bicarbonato de sódio, branqueando-as, salgando-as e recobrando-as de farinha ou de extratos de carne ou de gorduras salgadas.

Na forma mais simples, consumidas em parte como alimento cru, em parte impregnadas com pouca gordura, as nossas variedades de couve tomadas em quantidades moderadas constituem um importante alimento preventivo para jovens e velhos.

Emprego do Suco de Couve nas úlceras do Estômago -- O suco de couve pode ostentar já um significado médico. O médico americano Dr. *Carnett Cheney* (Universidade de Stanford) tem publicado, desde 1940, uma série de trabalhos científicos sobre o tratamento das úlceras do estômago e do duodeno com suco de couve. Obtinha o suco centrifugando couve crua e fazia os doentes tomarem quatro ou cinco vezes diariamente, de 200 a 250 cm³ de suco cru. Informou que mediante este tratamento ao cabo de cinco dias, no máximo, conseguia fazer cessar as dores, curando-se as úlceras, nuns catorze dias. O Dr. Cheney vê a causa deste efeito principalmente na presença de algum elemento ainda desconhecido e a que chama vitamina U. Esta substância, de existência ainda insegura, está contida na gordura da couve, encontrando-se também provavelmente na salsa, na alface, no aipo, nos ovos e no leite cru. A couve refogada ou murcha perde esta vitamina.

Os médicos suíços *Strehler* e *Hunziker* praticaram o tratamento de úlceras com suco de couve. Fizeram os doentes tomarem, além de um litro diário do dito suco, com uma ligeira alimentação básica, um litro de purê de banana com um pouco de nata e ovos. Com este regime não conseguiram acelerar o processo de cura por efeito da vitamina U (fator

131

antiulceroso) nos doentes de gastrite e úlcera do estômago. Nos enfermos de úlcera do duodeno e de colite ulcerosa puderam, em contrapartida, comprovar uma redução do tempo de cura. Esta, nos doentes de úlcera do duodeno, precisou, em média, de três semanas e, num dos casos, apenas de sete dias. Os êxitos dos mencionados médicos na inflamação do duodeno, sempre de difícil cura, resultaram sobremaneira decisivos e deverão servir de base para posteriores investigações.

Outras Indicações Terapêuticas -- Na alimentação dos doentes, como se disse atrás, cumpre ter em conta as características dietéticas das diversas variedades da couve. Assim, aos doentes do estômago e do intestino devem dar-se naturalmente só as espécies mais finas, tais como couve-nabiça e couve-flor, ao passo que aos doentes de atonia intestinal ou com prisão de ventre crônica se devem dar as espécies mais fortes, excitantes das paredes intestinais, como couve galega e couve de Bruxelas, com as quais se sentirão aliviados, desde que não se apresente uma excepcional proliferação bacteriana intestinal; neste caso, seria mais oportuno um produto ácido do repolho, cru ou cozido ou em suco, e chegaríamos assim a um derivado da couve que não só é sã como também possui um evidente valor médico, a *couve fermentada* (Chucrute).

Não só na Alemanha, como também em muitos outros países se aprecia muito como alimento o repolho fermentado ou *chucrute*.

Mas não se passou por alto o seu valor medicinal. De acordo com os nossos atuais conhecimentos, a couve fermentada consegue atuar como meio de cura e de correção de uma série de doenças. A prevenção das avitaminoses assim como a sua cura é devida ao elevado conteúdo deste alimento em minerais e vitaminas, e especialmente a C .

Evacua os sucos e gases pútridos, atua como remédio na úlcera do estômago, reforça os nervos e colabora em grau considerável para a formação de sangue; deste modo, muitas pessoas que comem o *chucrute* vêm transformar-se a palidez do rosto num belo colorido que é sinal de saúde.

O princípio curativo da couve fermentada é devido provavelmente ao elevado conteúdo em ácido láctico natural, de cujo favorável efeito em doenças muito difundidas, como arteriosclerose, reumatismo, gota e males hepáticos, muito haveria que dizer.

E temos de citar ainda outra coisa. A couve fermentada já demonstrou o seu valor como alimento para diabéticos; consumida em grande quantidade tem influído muitas vezes favoravelmente no quadro clínico.

O suco de couve crua é especialmente eficaz como remédio contra as lombrigas, nomeadamente nas parasitoses intestinais infantis. Não só é barato como também, e ao contrário dos específicos vermífugos freqüentemen-

132

te tóxicos, é absolutamente inofensivo.

Se se deseja conservar o valor medicinal da couve fermentada, devido ao seu conteúdo em vitaminas, minerais, ácido láctico e colina, o consumo deverá ser a cru. Podemos prepará-la de diferentes modos. Corta-se ou pica-se, depois de espremido o suco, para que este não encharque a tábua de picar e se perca. Uma vez fragmentadas as folhas, volta-se a acrescentar-lhes o suco. Mistura-se depois cebola e finalmente alho e azeite. Se não se tinha já deitado temperos, juntam-se agora. Douram-se em azeite cebolas finalmente cortadas e deitam-se sobre a couve. Querendo comer morna, levar ao forno, mas não deve chegar a aquecer.

Também se acrescentam maçãs raladas e mistura-se tudo isto com alguma nata batida. Finalmente, também se pode preparar a couve fermentada com beterraba, um pouco de cenoura, nata ou azeite.

Espinafres

O espinafre (*Spinacia oleracea*) é tinia Quenopodiácea, que provavelmente procede do Oriente.

Composição e Propriedades -- Como em todas as hortaliças de folhas, o espinafre não possui tini conteúdo extraordinário de substâncias nutritivas. Em 100 g de espinafre figuram 93 g de água, 2,3 g de proteínas, 0,3 g de gordura, e 1,8 g de hidrocarbonatos, e apenas umas 20 calorias. É, porém, importante o seu rico conteúdo de vitaminas, valiosos minerais em forma de sais, clorofila, oligoelementos e fermentos. Do que vamos apresentar em seguida pode deduzir-se facilmente o seu enorme valor fisiológico e nutritivo.

Os elementos ativos do espinafre são tão numerosos que, como se costuma dizer, substituem meia farmácia. Esta comparação não é exagerada. Esta saborosa hortaliça de folha é rica em cálcio, fósforo e enxofre. Só com estes três fatores ocuparia já um lugar destacado no regime nutritivo. Mas o mais importante é outra coisa: o espinafre oferece uma composição ideal de toda a melhor farmacopéia que é necessária e eficaz para a formação do sangue, isto e: arsênico (0,009 mg

em 100 g), cobre, iodo, ferro (10 mg em 100 g), vitamina C e clorofila, que é quimicamente muito parecida com a hemoglobina humana.

Que laboratório pode oferecer uma maior composição? Os nossos preparados de ferro não conseguem melhores resultados que o suco cru de espinafre, tal como

133

o de urtigas, que é de riqueza potencial equivalente. O suco de espinafres já demonstrou a sua eficácia no tratamento de meninas anêmicas, durante os anos de desenvolvimento, para acelerar a reposição de sangue, depois das operações, assim como para hemorragias internas ou declaradas ocultas, cujo tratamento cirúrgico eventual não se deve abandonar. Mas, se isto não fosse suficiente para nos convencer do valor excepcional do espinafre, podemos acrescentar que o espinafre ocupa o primeiro lugar, corria grande vantagem, entre as hortaliças, pelo seu conteúdo em proteínas, vitaminas e elementos minerais. Como, além disso, os elementos básicos excedemos ácidos, assim a urina, com uma alimentação abundante em espinafres rende, sempre que não se consumam muitos alimentos de grande produção de ácidos, tais como carne, ovos, avelãs, nozes e semelhantes ou cereais, a uma reação alcalina, que é a que se procura nas doenças para a desintoxicação, evacuação e expulsão de sal.

Contém vitamina A em quantidade notável, isto é, a vitamina para a proteção da pele e das mucosas, que nem sequer se perde por cocção, evaporação ou conserva. Também não se deve menosprezar o excelente conteúdo de vitaminas B e C. Estas características tornam evidente que o espinafre o seu suco desempenham um papel importante nas doenças gástricas da amamentação primeira infância. Naturalmente, pode dizer-se o mesmo a respeito da alimentação dos doentes.

Este louvor dos espinafres tem, além disso, uma estrofe que não deve ser esquecida. Já foi cantada pelos árabes que sabiam que o espinafre é «bom para o fígado, remédio para a icterícia e laxante para a digestão». Esta antiquíssima experiência e comprovação explica-se hoje com a descoberta da presença da *secretina* no espinafre, que combinada com a saponina (elemento de características semelhantes às do sabão) exerce um efeito de aceleração e aumento (la secreção no fígado, na vesícula biliar, no pâncreas, estômago e intestinos).

Usos Terapêuticos -- O efeito curativo do espinafre ou do seu suco, segundo uma velha experiência e uma moderna investigação científica nos casos de *anemia* (sobretudo nas chamadas hipocrômicas), eczemas cutâneos crônicos prisão de ventre, insuficiência funcional das glândulas digestivas (fígado, pâncreas), escrófulas e avitaminoses, é devido a causas que presentemente são bem conhecidas.

Emprego Como Alimento -- Como o espinafre não só possui energia curativa, mas também preventiva, temos de lhe dar o lugar que merece na nossa cozinha e consumi-lo como legume fresco na medida do possível, aproveitando sempre a água em que for

134

cozido, para não perder nada do seu valor.

Ruibarbo

Por ruibarbo (*Rheum Officinale*) entende-se geralmente a raiz seca e pelada de algumas variedades do gênero «Rheum» oriundo da China e do Tibete. Além do ruibarbo comum, também se cultivam entre nós outras espécies de *Rheum*, todas elas exóticas e com as mesmas aplicações, como o *Rheum Palmatum*, *ruibarbo palmeado* ou *ruibarbo da Rússia*.

Da forte cepa nasce e cresce rapidamente um renovo que chega a dois metros de altura, com as conhecidas folhas largas em forma de coração, os talos ocos e as coroas de flores em forma de cachos.

O emprego do ruibarbo para uma depuração é a fórmula mais cômoda e simples para a população urbana, sumamente dependente do seu trabalho profissional. Até mesmo entre os habitantes das cidades mais afastadas da Natureza o ruibarbo ainda hoje continua a ser, um meio apropriado para tal efeito, como já o foi desde as mais remotas eras no seu lugar de origem, a China e o Tibete. O atual ruibarbo comestível é uma mistura de diferentes variedades. O seu fácil cultivo e as suas numerosas aplicações têm contribuído para a difusão da sua cultura.

Composição e Propriedades -- Sabemos hoje que o efeito excitante do ruibarbo sobre o sistema hepático-biliar e as glândulas das vias intestinais não é causado apenas por um composto químico perfeitamente conhecido, a «antraquinona», à qual corresponde um efeito especial no intestino grosso, mas também por substâncias denominadas glicósidos, isto é, elementos semelhantes aos açúcares que, por uma prolongada armazenagem, ou também por causa dos fermentos atuando a quente, se desdobram em antraquinona e em açúcar. O efeito das outras partes componentes, como substâncias tanínicas, pectina, glicose, frutose, amido, fitosterina, fermentos e, sobretudo, ácidos málico, cítrico e oxálico, produz-se em presença dos citados elementos. Os doentes com cálculos renais ou propensos a isso, devem mostrar-se muito prudentes no consumo de alimentos na base de ruibarbo. Em todos os outros casos, são bastante estimulantes a compota,

em alimentos panificados e doces, os pudins e o doce de ruibarbo, supondo para os doentes uma mudança bastante agradável. Partidos aos pedaços e conservados em frascos ou vidro esterelizados e cobertos

135

de água, os ruibarbos conservam-se frescos por muito tempo.

Emprego e Contra-Indicações -- Durante a guerra tornou-se crítico por algum tempo o aproveitamento do ruibarbo. Sentimo-nos na obrigação de desaconselhar o emprego do ruibarbo como legume, sobretudo dispondo na mesma época de outros legumes e verduras silvestres não prejudiciais e abundantes, por causa do seu elevado teor de ácido oxálico. Outra coisa muito diferente é o aproveitamento dos pecíolos das folhas para compota, que goza atualmente, como sempre, de grande popularidade, e que praticamente nunca produziu efeitos prejudiciais, não obstante a presença daqueles ácidos. Note-se, em vez disso, o suave efeito laxante do ruibarbo cru ou cozido como excitante suave e depurador. Temos, portanto, de contá-lo entre os alimentos de natureza nutritiva e curativa.

2. Legumes e Hortaliças Sem Folhas

Abóboras

Originária da América tropical, a abóbora (*cucurbita pepo*) é hoje muito apreciada.

Emprego Como Vermífugo

Não podemos esquecer que a abóbora figura com insistência nos escritos de *Hipócrates*. A partir ele então encontra-se recomendada em todos os antigos e modernos herbolários como um bom meio diurético, e as suas sementes como excelente vermífugo.

As pevides maduras (verdadeiras sementes) contêm uma substância, ainda não conhecida, que diminui a capacidade de adesão da cabeça da tênia. Como excelente meio ele expulsão de «solitárias», empregam-se as sementes de abóbora do seguinte modo:

1. Depois de uma dieta absoluta num mínimo de doze horas, as crianças devem consumir de 200 a 400 g e os adultos de 400 a 700 g de sementes de abóbora, sem casca e o mais frescas possível, preparadas com leite cru, em três doses, dentro do prazo aproximado de três horas. Passadas duas ou três horas, tomar-se-á um purgante, de preferência duas ou três colheradas de óleo de rícino. Não

se toma nenhum outro alimento. À noite é conveniente comer uma salada de cenouras cruas, pois que também é um vermífugo.

136

Se no dia seguinte as tênias não tiverem sido expulsas (como ocorre na maior parte dos casos), repetir uma vez mais o tratamento.

2. Tomam-se 30 g de sementes de abóbora pulverizadas e misturam-se com 10 g de infusão de absinto, preparando-se uma beberagem que primeiro se deixa destilar durante doze horas num quarto de litro de água fria, coando-se e voltando a destilar durante uma hora num quarto de litro de água fervente. Misturam-se as duas infusões, bebendo-se durante o dia.

3. Para uma cura, esmagam-se 150 g de sementes de abóbora, batem-se num pouco de leite cru e tomam-se. Duas horas depois toma-se também um purgante.

Outras Indicações Terapêuticas -- Além das sementes de abóbora, também se emprega a polpa destes enormes frutos como um dos meios diuréticos eficazes e não irritantes para as doenças dos rins e do coração que são acompanhadas de hidropisia. Diga-se a este respeito que o emprego de abóbora supõe um apoio não desprezível no tratamento médico das afecções mencionadas. Todas as variedades de abóbora são também laxantes e depuradoras de tóxicos intestinais que elevam a pressão arterial. São sempre recomendáveis na tendência para a prisão de ventre e nas hemorróidas.

Cortam-se quilo e meio a dois quilos de abóbora em pequenas porções, que se fazem em purê espesso, cozidas a fogo lento, adicionando-lhe um pouco de leite. Este purê, embora não seja muito saboroso, consome-se durante um dia, sem se tomar nenhuma outra espécie de alimento. Estas dietas de abóbora, que devem efetuar-se com a maior frequência possível, expulsarão a água excedente em muitos casos. Como se disse, só hão de servir de elemento de apoio ao tratamento médico e nunca se procurará substituí-lo por tal processo.

Emprego Como Alimento -- Pode usar-se a polpa suculenta e dourada da abóbora de modo conveniente a obter um alimento complementar nutritivo, saboroso e são. Em qualquer salada de frutas ou salada com pepinos e maçãs, doce ou ácida, conforme se preferir, ou mista de batatas, alface ou chicória, e como doce, legume ou salsa. Deve empregar-se na preparação de quase todos os doces, especialmente no de ameixas, para variar o sabor e dobrar a quantidade, o que se torna um benefício na economia doméstica.

Berinjela

As berinjelas (*Solanum melongena*) são parentes próximos do tomate. Supõe-se que a sua pátria de origem foram as Índias Ocidentais e cultivam-se hoje abundantemente em nosso país.

Características e Emprego -- Os frutos empregam-se para sa-

137

ladas, ou então fritos, cortados às rodelas, recobertos ou não. A polpa, de cor amarela-esverdeada, torna-se tão suave e delicada quando é cozida ou assada que se desfaz na língua. Contém apenas algumas fibras indigeríveis e tem um aroma agradável.

No que diz respeito ao conjunto da sua composição nutritiva, é bastante parecida com a abóbora.

Contém 1,3 % de proteínas, 0,2 % de gorduras, 4,8 % de hidratos de carbono e 92 % de água; 100 g de berinjelas frescas dão origem a 27 calorias.

Devido à sua pobreza em calorias, à quase ausência de fibras indigeríveis, ao seu bom aroma, ao delicado paladar e à multidão de possibilidades de preparação que tem, a berinjela deve ser empregada na dieta do tratamento das seguintes doenças; afecções do coração e do sistema circulatório, padecimentos renais e do fígado, doenças do metabolismo (especialmente no diabetes), reumatismo, gota e nas doenças do estômago e intestinos.

A ervilha cultivada (*Pisum sativum*) procede, ao que parece, da silvestre (*Pisum arvense*).

As ervilhas doces constituem com as suas vagens tenras e verdes um excelente alimento para doentes. Como ervilha de sementeira prefere-se a madura e amarela que se pode empregar na obtenção de sopas, legumes ou farinhas nutritivas.

Composição e Propriedades -- Do seguinte quadro pode deduzir-se a grande diferença quanto ao valor alimentar entre as ervilhas frescas, tenras e verdes e as maduras, secas e amarelas:

As ervilhas maduras são ricas em proteínas e amido e produzem, por conseguinte, uma quantidade de calorias, mas contêm um excesso de ácidos e são de digestão difícil. Em troca, as ervilhas verdes e tenras têm um valor nutritivo muito menor, mas sempre superior ao de outros legumes verdes. Além disso, com os seus elementos glicósidos de fácil assimilação que ocupam o lugar da fécula, tornam-se de excelente

138

100g contêm	Proteínas	Gordura	Hidrocarbonatos	Água	Calorias
Ervilhas frescas, tenras e verdes.....	6,6 g	0,5 g	12,4 g	17,7 g	83
Ervilhas maduras, secas e amarelas.....	23,4 g	1,9 g	47,3 g	14,0 g	315

digestão. Também é importante o seu conteúdo em combinações orgânicas de fósforo, lecitina, ferro e potássio.

Emprego Como Remédio e Como Alimento -- Embora não se possa atribuir às ervilhas nenhuma virtude curativa determinada, contudo, pela sua fácil digestão, seu considerável valor alimentar e seu conteúdo mineral, constituem um excelente e apreciado alimento para os regimes de todo o enfermo ou convalescente. Até os doentes do estômago suportam bem as ervilhas tenras. Desempenham na alimentação dos doentes o mesmo papel que as hortaliças tenras, as cenouras, os aspargos e a couve-flor.

As ervilhas tenras e verdes têm muita aceitação. Até se podem comer cruas ou só submetidas ao vapor da água e azeite.

Feijão

Os feijões (*Phaesolus vulgaris*) pertencem à família das Leguminosas e possuem um talo alto que se enrola para a esquerda, ao passo que o feijão anão (*Phaesolus nanus*) é uma planta com um talo só de 30 a 50 cm e que não se enrola. É muito comum em nosso país.

Muito antes do descobrimento da América, já se cultivava o feijão. Os espanhóis levaram-no para a Europa, no século XVI, mas não se lhe prestou a princípio grande atenção. Mais tarde, ocupou o lugar da fava (*Vicia faba*), tão apreciada pelos germanos. Algumas espécies consideram-se tóxicas se forem consumidas cruas. A toxicidade varia conforme a espécie, a região e o clima, e é devida à presença de ácido cianídrico na faseolina, que desaparece completamente mediante a cocção. Nem o feijão verde nem as suas sementes se devem comer crus.

Composição e Propriedades -- Se considerarmos a sua análise química geral, salienta-se a sua

riqueza em vitaminas, sobretudo C, e em matérias minerais (ácido salicílico), oferecendo, em troca, pouca riqueza nutritiva (proteínas) e poucas calorias.

Este baixo teor calórico de combinação com a abundância em vitaminas e minerais e com a elevada percentagem de componentes celusósicos, fazem do feijão um elemento especialmente apropriado para as pessoas obesas com atonia intestinal, desde que não seja preparado com toucinho, como é costume.

A medicina popular considera favorável o efeito do caldo ou infusão de vagens secas de feijão em: 1) hidropisia das mais diversas origens (coração, rins, gravidez); 2) doenças reumáticas (reumatismo crônico, ciática e gota); e 3) diabetes. O Prof. *Henpke* confirma o efeito semelhante à insulina da infusão de vagens de feijão, mas depois dos seus próprios ensaios clínicos com análises contínuas considera insuficiente a curva de açúcar no sangue e a expulsão de açúcar pela urina. Até agora supõe-se que os fatores ativos a este respeito são faseolina, faseol e arginina para a redução de açúcar no sangue e na urina.

Composição do Feijão Seco -- O feijão branco seco contém uma proporção em proteínas (22%) e em hidratos de carbono (62%) muito semelhante às ervilhas secas e às lentilhas, com as quais também se parece ria quantidade de calorias que produz, aproximadamente 350 por 100 g de feijão. Estes legumes possuem, por isso, um elevado valor nutritivo, especialmente em cálcio (150 mg %) e magnésio (160 mg %), assim como em ferro (10 mg %), cobre 1,5 %) e manganês (1 mg%), tão necessários para a produção normal de sangue. As vitaminas não fazem parte da sua composição em número notável, embora seja de interesse o conteúdo nas vitaminas fundamentais do sistema nervoso: a *Bi* (600 gamas em 100 g) e a *B2* (240 gamas em 100 g).

É surpreendente o elevado conteúdo da *amida do ácido nicotínico* no feijão (3 - 7, 5 mg em 100g), o que lhe proporciona um valor dietético inestimável. A amida do ácido nicotínico, ou para melhor dizer, a substância fundamental desta, o ácido nicotínico forma o núcleo ativo de uma série de fermentos, especialmente das codesidrogenases 1 (difosfopiridinnucleótido) e 11 (trifosfopiridinnucleótido), assim como de outras diversas desidrogenases que atuam como transportadores de hidrogênio na síntese e na degradação dos glícidos, dos ácidos gordurosos e dos álcoois. A amida do ácido nicotínico exerce, além disso, uma ação reguladora sobre a formação dos glóbulos vermelhos primários, os reticulócitos, e por esta razão emprega-se com êxito nos casos de anemia perniciosa. Na prática clínica resulta de grande interesse o emprego desta substância para manter dentro da normalidade as funções do aparelho

140

digestivo, da pele e do sistema nervoso.

O feijão também vai fazer parte dos alimentos com alto teor em *ácido pantotênico*, ao lado das ervilhas, da cenoura, da couve-flor e das folhas da urtiga. A razão do

seu valor dietético assenta, como no caso anterior, no fato de o ácido pantotênico fazer parte de uma coenzima (coenzima A), que desempenha um papel importantíssimo na síntese da acetilcolina, na desintoxicação de corpos estranhos ao organismo, como os medicamentos e venenos, e no metabolismo das proteínas e das gorduras. Por todas estas razões, é uma substância não só importante, mas também vital. Por outro lado, protege a pele e as mucosas contra as infecções, mediante um incremento da sua resistência, e normaliza o seu metabolismo. Tem também uma grande influência no crescimento e na pigmentação do cabelo.

Emprego Terapêutico do Feijão Seco -- O feijão branco, seco, manifesta-se mediante uma análise mais minuciosa não só como um elemento de alto valor nutritivo com grande conteúdo energético, mas também como excelente recurso dietético nos casos de alterações do metabolismo (*hepatopatias*) na anemia perniciosa, nas doenças dos órgãos do trato digestivo (processos inflamatórios crônicos, perturbações funcionais, especialmente nos estados de debilidade), assim como nas afecções da mucosa bucal (estomatite, aftas, úlceras, estomatite gangrenosa ou noma).

Devido à sua função protetora no caso das mucosas e da pele, é conveniente empregá-lo como alimento de preferência nas doenças do aparelho respiratório, como são, por exemplo, os catarros crônicos do nariz (rinites crônicas e de origem vasomotora, coriza do feno), dos brônquios e dos pulmões.

Também nas doenças cutâneas é o feijão um magnífico remédio pelo seu alto teor nos ácidos nicotínico e pantotênico. Pode recomendar-se o consumo de feijões secos nos casos de dermatose de natureza alérgica, eczemas, pruridos, acne e alterações pelagrosas.

Os dois ácidos tão repetidamente mencionados, o nicotínico e o pantotênico, desempenham um papel importante no tratamento das doenças dos órgãos pilosos, pelo que devem ser tomadas mediante a alimentação normal nas maiores quantidades possíveis, e daí é que deriva o interesse dos feijões nos casos de queda do cabelo em todas as suas formas (alopecia parcial ou total e nas quedas difusas dos pêlos), nos cabelos de qualidade deficiente, cabelo frágil, secura capilar, despigmentação e na formação da caspa (seborréia).

Outros alimentos especialmente ricos em ácido pantotênico, além dos legumes mencionados atrás, são: levedura seca, cereais (especialmente os seus farelos), nozes, o fígado e os ovos.

141

O grão-de-bico (*Cicer arietinum L.*) procede, provavelmente, da região oriental da bacia mediterrânica. Presentemente, é uma planta que se encontra largamente cultivada em todos os países mediterrânicos. Ainda não se conhece a data do

início da sua cultura. Os primeiros dados seguros encontram-se em *Teofrasto e Dioscórides*.

Todas as partes da planta estão recobertas por uma curta e ereta velosidade glandular que produz uma secreção viscosa contendo ácidos málico, acético e oxálico.

Composição e Propriedades -- As sementes, os denominados grãos-de-bico, conhecem-se facilmente pela sua forma. 100 grãos pesam cerca de 25-37 gramas. Atualmente atribui-se-lhe a seguinte composição: proteínas, 17-23%; gorduras, 4-5%; hidratos de carbono, 63,5 %; fibra bruta, 3,5-5,5 %; água, 14,8 %; cinzas, 3,2 - 3,4 %.

As cinzas são muito ricas em fosfatos. Devido ao seu alto teor em substâncias alimentares, o seu valor nutritivo é logicamente muito elevado. O grão-de-bico constitui um alimento muito apreciado por todas as classes sociais.

Utilização Como Alimento e Remédio -- Sob o ponto de vista dietético, o grão-de-bico desempenhou na antiguidade um papel importante. Foi empregado como meio eliminador da água (diurético) na hidropisia; como meio para facilitar as menstruações (*emenagogo*), como afrodisíaco e cosmético. *S. Hildegard* indica-o como alimento leve e agradável e também como remédio contra a febre.

As sementes maduras ou verdes usam-se como as ervilhas ou as lentilhas, em sopas ou como legume. Também como farinha, especialmente no Oriente e na Bulgária, onde se mistura com farinha de trigo e é empregada depois de fermentar para a preparação de pão. Da variedade com sementes pretas prepara-se um sucedâneo do café.

Lentilhas

As lentilhas (*Lens esculenta L.*) são originárias da região mediterrânica. No Oriente cultivavam-se já nos mais remotos tempos. Formam matas anuais, que produzem frutos em vagem (leguminosas).

As lentilhas podem ser utilizadas para preparar guisados, saladas, empadões ou sopas, manjares que não só são relativamente

142

baratos, mas que também são muito bem aceitos. O purê de lentilhas e o purê de ervilhas são a parte fundamental de muitos pratos de sopa.

Composição e Propriedades -- As lentilhas são também de bastante interesse sob o ponto de vista dietético. Contêm, como as ervilhas secas ou o feijão branco, elevada quantidade de ferro (lentilhas, 9 mg %; ervilhas 6 mg%; feijão branco 10 mg %), cobre (0,7%), fósforo (1.200 mg % de anidrido fosfórico em 100 g), cálcio (100 mg%). O seu valor nutritivo é muito alto, devido ao conteúdo de proteína de 22 g% e de 50 g% de hidratos de carbono. Especial menção merece também o conteúdo em vitamina B1 (500 gamas em 100 g), em vitamina B2 (320 gamas em 100 g) e lecitina. Também estão presentes a vitamina A (175 U. I. em 100 g), o ácido nicotínico (3 mg em 100 g) e a vitamina E.

O ferro é um elemento vital, pois é o principal componente da hemoglobina e de diversos fermentos (fermentos respiratórios, catalases, oxidases), que participam nos processos de respiração celular (processos de oxidação).

Quando o corpo humano é pobre em magnésio -- o que pode ser averiguado medindo o conteúdo em magnésio do plasma sanguíneo, cujo nível nunca deve baixar de 2,2 a 1 mg% -- a concentração de colestérol e produtos da degradação das proteínas como substâncias obrigatórias na urina encontra-se elevada.

O metabolismo do cálcio encontra-se em estreita correlação com o magnésio. Uma alimentação com alto teor em cálcio eleva também as necessidades em magnésio; por outro lado, um consumo elevado de magnésio aumenta a eliminação de cálcio.

As necessidades de ácido fosfórico são geralmente cobertas se a alimentação contiver cálcio suficiente. O ácido fosfórico é necessário para a estruturação dos ossos, sendo além disso um fator fundamental para a manutenção correta do equilíbrio ácido-básico, intervém no metabolismo dos hidratos de carbono e faz parte ainda de numerosas proteínas do corpo. A administração suficiente de fósforo assegura a capacidade de trabalho da musculatura corporal.

Sobre o papel das vitaminas do grupo B no metabolismo e para os nervos não é necessário insistir neste lugar.

Emprego das Lentilhas na Alimentação -- Desta curta exposição da composição das lentilhas pode concluir-se que devem ter

143

um lugar proeminente na alimentação das pessoas delicadas, subdesenvolvidas, nervosas, anêmicas e desnutridas. Contudo, como o teor proteínico das lentilhas não é completo e, por outro lado, não são facilmente digeríveis, devem complementar-se com muitas batatas, legumes e saladas.

A água da cocção das lentilhas pode utilizar-se como bebida para ajudar o tratamento das parasitoses por vermes intestinais.

As lentilhas não escurecem por cocção se forem acompanhadas de algumas batatas descascadas, que se deixam esfriar em conjunto.

As lentilhas, como outros frutos de vagens, devem ser conservadas em lugares frescos. Misturadas com duas colheres de sopa de sal podem ser conservadas sem que sejam atacadas por nenhuma afecção (gorgulhos).

Melão

Muito próximo do pepino, o melão (*Cucumis melo*) procede das zonas tropicais (la Ásia e da África, e pertence à família das Cucurbitáceas.

Os melões apresentam-se nos países quentes em grandes quantidades de formas e de variedades.

Composição, Propriedades e Usos -- A composição nutritiva dos melões é a seguinte: proteínas, 0,7-1 %; gorduras, 0,250,33%; hidratos de carbono, 2-6%; água 90%. Nesta última fração encontram-se 8 mg% de sódio, 75 mg% de potássio, 11 mg% de cálcio, 3 mg% de magnésio e 1 mg% de ferro. Entre as vitaminas é de interesse o teor em vitamina A, com 600 U.I. em 100 g de substância fresca, e a maior distância encontra-se a vitamina B1 com 6 gamas, a B2 com 35 gamas, o ácido nicotínico com 0,2 mg e, por último, 7 mg de vitamina C.

Referindo-se à suculência dos frutos dizem os vendedores de melões napolitanos: «Coma, beba e lave a cara com eles».

Os melões utilizam-se como sobremesa, geralmente frescos, com ou sem açúcar e às vezes condimentados com gengibre. O melão suculento é muito refrescante. Os melões podem também usar-se como compota ou utilizar-se para fazer doce.

Na França, empregam-se muito os melões como guloseima condimentados com sal ou pimentão. Consumidos em grandes quantidades podem causar peso no estômago, cólicas e diarreias.

As sementes e as raízes empregam-se como vomitórios pelo seu

144

alto teor em emetina. Não tem um sabor peculiar determinado.

Pepinos

O pepino (*Cucumis sativus*), como a abóbora, pertence à família das Cucurbitáceas.

Composição -- A idéia bastante espalhada de que o pepino carece de valor nutritivo é equivocada. Não se pode, decerto, classificar o pepino de -«nutritivo» no sentido vulgar, pois é muito pobre nos chamados elementos de massa: proteína, gordura e fécula. Consiste principalmente de água, mas pode provar-se a presença nela e em dissolução de vitaminas e minerais, tão importantes numa alimentação completa, como os fatores de massa. Com razão se tem popularizado o pepino como alimento em muitas preparações.

Usos do Pepino -- Os pepinos exercem três efeitos característicos no organismo humano: o diurético, o laxante e o depurativo, que participam proporcionalmente no seu valor dietético.

O efeito diurético ou de expulsão de água pode aproveitar-se facilmente para doentes dos rins e cardíacos. Como os pepinos não só expulsam água pura mas também ácido úrico nela dissolvido, devem constituir um elemento de nutrição para todas as pessoas que sofrem de diátese úrica, cálculos renais ou vesicais, gota ou reumatismo, sempre que sejam devidos à presença de ácido úrico.

Pode corrigir-se freqüentemente a prisão de ventre crônica com um modo simples e natural: mediante o consumo diário de uma salada de pepinos; preparando-a só com limão, cebola e azeite e mastigando-a cuidadosamente. Os diabéticos suportam muito bem os pepinos, tanto mais quanto estes ajudam pelo seu teor em elementos ativos semelhantes à insulina a reduzir a quantidade de açúcar no sangue.

As impurezas da pele são tratadas favoravelmente mediante o uso interno de suco de pepino. Os ervanários têm muitos preparados para esta finalidade.

Consumidos em grande quantidade e mal mastigados, os pepinos em salada podem ser de digestão muito difícil.

Os pepinos em conserva geralmente são usados para abrir o apetite. Contudo, os doentes do coração e dos rins devem evitá-los por causa do seu elevado teor de sal.

145

Soja

O soja (*Glycine hispida*) é uma planta procedente do interior da China, pertencente às Leguminosas. O soja, cultivado desde tempos remotíssimos e que tem constituído e constitui o principal alimento de grandes massas populacionais da Ásia oriental, alcançou também na Europa grande importância como alimento e como remédio terapêutico.

Composição e Características -- O soja é muito rico em proteínas completas, gorduras e lecitinas, embora não tenha amido, no que diz respeito aos hidratos de carbono. O seu valor exato pode deduzir-se do quadro seguinte, em que se compara a composição do fruto de soja com a sua correspondente farinha integral:

A carência de amido diferencia fator dá-lhe um valor dietético de maneira notável o soja das restantes leguminosas que vulgarmente se empregam, as quais têm à volta de 50% dos seus hidratos de carbono, em forma de amido. O soja é empregado com tal profusão pelos asiáticos do Leste que substituem com ele a carne, o leite, o queijo e os ovos.

Os principais países produtores de soja são a China, a Manchúria e a Coréia. São também importantes as produções do Brasil, do Japão, da Índia e dos Estados Unidos. Este país coloca o soja, pela sua importância, em quarto lugar, depois das produções de algodão, milho e trigo.

O cultivo desta leguminosa tem-se espalhado largamente pela Europa, desde que se descobriam variedades que se adaptam às condições e especiais climáticas destas regiões. É possível que o soja represente para a alimentação da Europa um papel semelhante ao que teve a batata no século XVIII.

Quantidades expressas em g	Proteínas	Gorduras	Hidratos de Carbono	Minerais	Lecitinas	Fibra Bruta	Água
Soja-	30	18	20	4,5	1,8	5,2	12,1
Sementes	40	21	26,5	4,5	2	3,5	6
Soja-Farinha							

O Soja, Carne Vegetal - As *proteínas do soja* são completas, isto é, tal como acontece com as da carne, ovos, leite e peixe, contêm todos os aminoácidos essenciais. O soja não tem compostos purínicos, pelo que não dá lugar à formação de ácido úrico, e este fator dá-lhe um valor dietético muito superior ao que têm as pro-

teínas da carne e do peixe. Os produtos integrais do soja podem substituir perfeitamente e em igual proporção a carne e os ovos, tanto na alimentação

normal como nos regimes dietéticos, o que tem extraordinário interesse. Assim, no tratamento dietético das doenças tão características da nossa civilização, largamente espalhadas pelo uso excessivo da carne e dos ovos na alimentação, como são as doenças do coração, a hipertensão a angina de peito, arteriosclerose, gota, reumatismo, doenças dos rins e da pele, - encontra o soja unia indicação precisa, substituindo a carne e os ovos.

Mas ainda há uma outra razão. Como se repete em vários lugares desta obra, a colessterina, muito abundante nos alimentos de origem animal, desempenha um papel importante na apresentação das doenças graves dos vasos sanguíneos.

As *gorduras do soja* não contêm colessterina, e permanecem na farinha de soja finamente triturada em forma digerível numa proporção de até 99%. Pelo seu alto teor de ácidos não saturados essenciais para a vida (vitamina F), é esta gordura vegetal de alto valor biológico e encontra grandes indicações dietéticas.

É Muito importante e interessante o extraordinário teor das sementes de soja em *lecitina*, que chega a 2-2,5 %,o que as coloca em seguida aos ovos, que com uns 3,7 constituem o alimento mais rico em lecitina.

Isto facilita não só a sua utilização culinária, que conquistou um lugar importante em numerosas receitas, como também exerce interessante efeito sobre as funções dos nervos e do cérebro, evitando também a alteração gordurosa do fígado.

Utilização Terapêutica -- O seu teor em *hidratos de carbono*, caracterizado pela ausência de amido, é outra característica de valor interessante. Os hidratos de carbono formam 20-26,5% tanto das sementes como da farinha de soja e são, na sua maior parte, glícidos (estaquiose, arabinose, galactose) que são queimados até mesmo nos casos do diabetes, formando glicose apenas uns 5-6% dos hidratos de carbono, razão pela qual os produtos do soja são grandemente recomendados no diabetes.

O teor em *substâncias minerais* mostra rio soja uma percentagem muito mais elevada do que nos outros alimentos mais importantes, pois atinge 4,5-5 %, valor este sete vezes mais elevado que o do leite, cinco vezes o da carne e dos ovos , três o das farinhas de cereais e legumes, duas vezes mais elevado que o das mais conhecidas sementes de leguminosas. As substâncias minerais do soja atuam no metabolismo alcalino em alto grau, elevando as reservas alcalinas do sangue. Nestes elementos são de salientar, em primeiro lugar, o teor em cálcio, (200 mg%), potássio (1.660 mg%), magnésio (235 mg%), ferro (8-12

147

mg%) e cloro (24 mg%), circunstância de tão notório interesse para os regimes sem sal.

Valor Dietético -- O teor em *vitaminas* é, conforme se pode verificar no seguinte quadro do Prof. *W. Halden*, muito elevado, tanto em compostos lipossolúveis como hidrossolúveis. As mais importantes, pela sua proporção, são as vitaminas B1, B2 e ácido nicotínico. Segundo o Prof. *Kollath*, as sementes de soja e as suas farinhas são muito ricas em auxonas.

Caroteno	1 mg%
Provitamina D	indícios
Vitamina E	5 mg%
Vitamina K	0,2 mg%
Vitamina B1	0,8 mg%
Vitamina B2	0,2 mg%
Ácido nicotínico	2,2 mg%
Ácido pantotênico	1 mg%
Vitamina B6	2 mg%

Todas as exigências que podemos ter com respeito à composição de um regime de alto valor dietético constituído por alimentos completos podem ser satisfeitas com o emprego cuidadoso e devidamente proporcionado dos produtos do soja (farinhas integrais).

O extraordinário valor nutritivo do soja e dos seus produtos fica demonstrado ao provar-se que 500 g de soja integral são tão ricos em proteínas e gorduras como 3,75 litros de leite ou 27 ovos de galinha. Os produtos do soja têm um valor importante para a cozinha vegetariana. O leite de soja é utilizado em lugar do leite animal, na alimentação infantil. Dele também se obtém uma espécie de manteiga, chamada em japonês «miso», um requeijão «tofu» e um molho muito apreciado pelos japoneses, a que chamam «shoyu».

Emprego dos Produtos de Soja -- A grande proporção tanto em princípios ativos como em substâncias nutritivas do soja e dos seus produtos faz dele um dos elementos dietéticos mais valiosos, na tuberculose e noutras doenças infecciosas, afecções tumorais (câncer), estados de esgotamento, convalescença de doenças graves, nos diversos tipos de anemia, nas alterações produzidas por irradiações e nas hipofunções das glândulas intestinais e de secreção interna.

São também de grande importância os produtos do soja nas doenças cujo tratamento exige um regime, no qual não entre o sal, o ácido úrico ou a colesterma, como sejam doenças nervosas, muitas doenças da pele, reumatismo, gota, hipertensão sanguínea, angina do peito, arteriosclerose e cálculos biliares.

A *substituição do leite animal* pelo leite de soja pode ser um elemento terapêutico na cura das afecções ocasionadas pelo consumo de leite de origem animal, a asma, a tendência para as afecções catarrais, hipertrofias glandulares e nas inflamações das amígdalas. O es-

tabelecimento desse regime curativo deve ser feito sempre sob o controle do médico.

A alimentação com produtos de soja é especialmente indicada nas crianças subdesenvolvidas que necessitam de grande quantidade de substâncias nutritivas e ativas para o seu desenvolvimento corporal e orgânico.

Para o seu uso na prática, recomenda-se a farinha integral de soja, pela sua cor amarelada e pelo seu agradável sabor de noz. Deve conservar-se em recipientes bem fechados, seco e em lugar fresco. Os produtos preparados na base de soja, largamente empregados no Oriente asiático (leite, molho e queijo de soja), não são ainda muito utilizados entre nós por causa da sua preparação e do seu sabor pouco de acordo com os nossos paladares. Para o emprego das sementes de soja integrais são necessárias quatro horas de cocção devido à sua dureza, mas este tempo reduz-se para vinte minutos, mediante o emprego de panelas de pressão. Com uma preparação cuidadosa podem confeccionar-se pratos muito agradáveis, à base de soja, sendo muito fácil a utilização da farinha de soja em sopas, molhos, almôndegas, assados, maioneses, doces, pastéis e confeitaria.

Tomates

O conhecido tomate (*Solanum lycopersicum*) pertence à família das Solanáceas. Procede do Peru. O número de variedades desta solanácea é muito grande, de acordo com a intensidade com que é cultivado. As mais importantes são: a corrente, de tamanho médio (5 a 10 cm), comprimidos pelos planos superior e inferior; o redondo, bastante pequeno (2-3 cm) de polpa muito apertada; o oblongo, piriforme; o monstro, notável pelo tamanho que pode chegar a pesar um quilo e que tem uma rodela cinzenta em torno do pedúnculo.

Descobriu-se, recentemente, nos talos e folhas de todas as plantas de tomate uma substância antifúngica, a «tomatina», que não só impede as doenças vegetais, como também atua no fungo filamentosos que produz no homem a doença da pele «Pityriasis versicolor». A nova substância também demonstra ser um material básico útil para uma série de produtos medicinais de grande valor da série de produtos hormonais (cortisona, etc.).

Composição - Segundo *Dahlen*, o tomate contém em cada 100 g de polpa fresca e seca ao ar, 92,37 % de água, 1,25 % de ele-

mentos nitrogenados, 0,84 % de lignina é 0,63% de cinzas. Também se encontram solanina, saponinas, corantes e vitaminas, especialmente A.

O tomate fresco contém tão abundante quantidade e variedade de vitaminas que poucos alimentos vegetais se lhe podem comparar, sobretudo no tocante às vitaminas A, B, C e E.

O teor em matérias minerais está à altura da maioria das hortaliças de folhas e tubérculos, contando, além disso, com elementos raras vezes presentes nestas, como são: rádio, ferro, cobre, boro, níquel e cobalto. O teor de vitamina E, desconhecido até há pouco, talvez justifique a antiga designação do tomate como «maçã erótica».

Aplicações Terapêuticas -- O tomate possui grandes condições preventivas, o que o torna muito importante para o tratamento vitamínico nas perturbações do crescimento, doenças da dentição, pobreza de sangue e falta de resistência contra as infecções.

Pelas matérias componentes até agora conhecidas, é fácil compreender que os tomates podem exercer grandes efeitos como alimento dos doentes, como renovadores do sangue e no tratamento da gota e doenças dos rins e vias respiratórias.

O suco do tomate, cuidadosamente conservado, apresenta considerável quantidade de vitamina C. Na alimentação infantil torna-se especialmente valioso o suco do tomate, pois substitui perfeitamente o da laranja. A sua eficácia antiescorbútica está demonstrada clínica e praticamente.

Usos Alimentares -- Presentemente, o tomate fresco ou de conserva é, no inverno, um vegetal de grande aceitação popular. Entre as grandes mudanças na alimentação geral verificadas nos últimos séculos, o tomate tem ganhado paulatinamente um dos lugares mais destacados.

O seu agradável aspecto, a multiplicidade de aplicações, o bom sabor, a fácil digestão e a riqueza em vitaminas têm exercido evidentemente grande influência na sua aceitação.

3. Raízes e Tubérculos

Aipo

O aipo (*Apium graveolens*) pertence à família das Umbelíferas. Encontra-se tios terrenos pantanosos e salinos, cultivando-se particularmente as variedades *dulce* e *lusitanicum*.

Não se pode conhecer a qualidade da semente, pelo que a sua compra é uma questão de boa fé. O cultivo em grande extensão é aconselhado apenas quando o

150

aipo encontrar um solo apropriado num lugar úmido e chuvoso.

Composição e Propriedades Medicinais -- Nas folhas encontram-se óleo essencial, apiona, niosita, sais; no bulbo: óleo essencial, açúcares, amido, pentosanas, colina, tirosina, glutamina, asparraguina e vitaminas.

Ao teor de óleo essencial se deve o seu efeito específico sobre os rins. Os vasos renais dilatam-se e, portanto, aumentam a expulsão de água. Quando se produz este incremento, cresce a eliminação dos produtos tóxicos do metabolismo, o que explica o seu benéfico emprego nos casos de gota, reumatismo, diátese de ácido úrico com tendência para a formação de cálculos, debilidade nervosa e depressão de ânimo, que podem ser devidas à formação excessiva de ácidos nos tecidos. A crença popular insiste, não sem razão, em que o óleo extraído das sementes e dos tubérculos radiculares do aipo produz efeitos de tipo hormonal sexual. Contém também glicoquinas, isto é, hormônios de eficácia semelhante à insulina que poupam o consumo desta no tratamento do diabetes.

Como condimento, utiliza-se o aipo tal como a salsa. E muito apreciado preparado como salada. Também se utiliza na sopa, em recheios, e em variados cozidos.

Batata-Doce

Com toda a probabilidade é a América Central a terra de origem da batata-doce (*Ipomoea batatas*), que pertence à família das Convolvuláceas. Cultiva-se hoje na maior parte dos países tropicais e subtropicais. É uma planta anual e herbácea de porte volúvel. A sua propagação realiza-se, como sucede nas batatas, mediante tubérculos.

Composição e Propriedades -- Os tubérculos, cujo peso chega a atingir quilo e meio, contêm um suco leitoso e grande quantidade de tanino, especialmente na casca, pelo que os tubérculos apresentam uma cor escura. O teor em amido varia muito, conforme o lugar de origem. Nos trópicos o teor em açúcares (10%) excede o do amido (9%), ao passo que nas

151

zonas subtropicais, a quantidade de amido (5%) excede a do açúcar (3-4 %).

Em ambas as zonas a batata-doce é um alimento extraordinariamente barato e apreciado, sendo usado como a batata, embora também se empregue como substituto do pão e fonte do amido, a partir do qual se obtém a tapioca.

Apresentamos a seguir um quadro comparativo entre o teor de substâncias alimentares, minerais e vitaminas da batata-doce e da batata vulgar:

	Proteínas	Gorduras gramas	Hidrato de carbono por 100	Calorias	Água	Sal mg	Cálcio mg	Magnésio mg	Ferro mg	Vit. A U.I.	Vit. B1 gamas	Vit. C gamas	
Batata vulgar	2	0,1	18	80	71	70	17	30	1	40	100	40	30
Batata-doce	1,4	0,4	24	105	71	236	80	30	7	7.000	80	60	15

Como se pode apreciar, há entre os dois tubérculos uma perfeita concordância no que diz respeito ao teor em substâncias nutritivas, calorias e água. Pelo contrário, as batatas-doces são mais ricas em sal, ferro e cálcio. Isto tem uma importância especial para cobrir determinadas necessidades dietéticas. Outro caso é o teor em vitaminas. A batata-doce é muitíssimo mais rica em vitamina A (7.000 U. L) do que a batata, que só chega a 40 U. L, o que faz do primeiro tubérculo um alimento especialmente rico nesta vitamina, tendo um alto valor dietético nas doenças causadas por avitaminose A, pelo que podem ser tratadas com a contribuição desta vitamina (ver o quadro da pág. 56).

Beterraba

A beterraba vermelha (*Beta vulgaris cruenta rubra*) é uma variedade de beterraba comum. A sua raiz grossa e carnuda contém um suco vermelho sanguíneo.

Composição -- A beterraba apresenta um teor de hidrocarbonatos de 6 a 9%, figurando entre eles sacarose, frutose e rafinose; embora pese ao seu escasso teor em proteína (de 1,10 a 1,8 %), a verdade é que figuram nela os aminoácidos de grande valor biológico: asparraguina, glutamina e glucocola, e um excesso de bases, devido ao seu teor em potássio,

152

sódio, magnésio e cálcio; também se conhece a presença de dois metais raros (*rubídio e céσιο*), cujo significado biológico ignoramos completamente. Deve-se ter também presente o escasso teor vitamínico. Mas tudo isto não nos diz grande coisa com respeito ao verdadeiro significado alimentar, fisiológico e eventualmente terapêutico deste vegetal, enquanto não tivermos análises químicas mais minuciosas.

Propriedades e Emprego -- Temos de nos fiar por agora nas aparências práticas quanto ao seu valor nutritivo e medicinal, e este fala-nos até hoje de um efeito diurético, de eliminação de sais e de ácidos úricos, de depuração e de renovação do sangue, assim como de excitação do estômago, intestinos, fígado e vesícula. Qualquer pessoa pode sentir rapidamente estes efeitos consumindo duas vezes por dia o suco cru acabado de fazer, numa quantidade de 50 a 100 ml, antes das refeições. Suporta-se melhor diluído.

O suco em cru e a salada de beterraba cozida servem para enriquecer a alimentação de doentes, de circulação e do metabolismo, assim como na anemia.

Cará

O cará, segundo R. Descartes de Garcia Paula, «constitui um dos alimentos de grande uso nos países tropicais, especialmente da África e da Oceania. No Brasil, no entanto, ele está longe de concorrer, no consumo, com a mandioca e a batata». -- *Alimentos*, pág. 177.

Há algumas espécies de cará. Mas o cará comum, segundo o mesmo autor, «é uma raiz tuberosa em forma de batata, arredondada, em umas espécies, longa em outras. Algumas espécies e variedades, no entanto, produzem simultaneamente tubérculos subterrâneos e tubérculos ou bulbos aéreos, já semelhantes, estes, pelo aspecto geral, à túbera subterrânea, já completamente diferentes, assemelhando-se, também pelo aspecto geral, a um fruto. Está neste caso o cará sapateiro, que é a Dioscorea bulbifera. Esses bulbos são longo-achatados, em forma de moela, têm a casca ou pele lisa cor verde-claro a plúmbea, parecendo mais a um fruto. É menos apreciado (quase desprezado) do que o cara comum da terra. A composição química dos dois é praticamente a mesma.» - *Ibidem*.

O cará possui água, 68,4 %; proteínas, 2,0 %; matéria graxa, 0,1; hidratos de carbono, 27,3; fibra, 1,1; e cinza, 1,1.

153

As pesquisas do Prof. Moura Campos revelam que o cará apresenta boas taxas de vitaminas B1, B2 e B6.

O cará encerra um fator capaz de elevar notavelmente o apetite (Camargo e Moura Campos), garantindo uma ingestão quase dupla de alimento.

R. Descartes de Garcia Paula conclui suas observações dizendo que, «pelos motivos expostos é de se lamentar não ser o cará objeto de maior consumo em nosso país. Consumo que poderá e deverá crescer quando forem melhor conhecidas suas reais qualidades.» - *Alimentos*, pág. 179.

Cebolas

A apreciadíssima cebola (*Allium cepa*) pertence à família das Liliáceas. Como o seu emprego se generalizou bastante, tem vários nomes populares. Procede do Oriente (Ásia Ocidental) e cultiva-se muito na Europa e América.

Composição e Propriedades -- Tal como o alho, também a cebola contém principalmente óleo essencial com enxofre, que se encontra fazendo parte de diversas combinações orgânicas. Conhecemos hoje o importante papel dos compostos orgânicos do enxofre, especialmente nas sulfamidas que, com a penicilina, constituem o meio mais eficaz para combater as enfermidades infecciosas. Mas é também muito importante o teor da cebola em compostos de sulfocianeto, fósforo, flúor, potássio, ácido salicílico, secretina, glicoquinina e vitaminas B e C.

O conhecido ardor de olhos quando se descascam ou se picam as cebolas é devido à evaporação do ácido essencial.

Ações Sobre a Fisiologia do Organismo -- A cebola aumenta a produção do suco gástrico e, com isso, a sua capacidade de desinfecção e desintegração de albuminas. Aumenta também a formação de sucos intestinais, exterminando parasitas do intestino causadores de putrefações e de focos purulentos; estimula o desenvolvimento de colobacilos normais.

Mas não incita apenas a uma maior atividade das mucosas gastrintestinais, como também do fígado, vesícula e pâncreas, efeitos estes que equivalem aos que se exercem sobre as mencionadas mucosas e que também fomentam um melhor funcionamento digestivo.

Forma-se na mucosa do duodeno devidamente incitada um hormônio chamado *secretina* que,

154

através do sangue, estimula a secreção de fermentos digestivos pelo pâncreas. A influência decisiva do funcionamento normal do pâncreas sobre o processo digestivo compreende-se pelo fato de ser apenas a dita glândula que está em condições de produzir simultaneamente fermentos para a desintegração de proteínas, hidrocarbonatos e gordura. Precisamente os componentes estimulantes da cebola podem fomentar em grau desusado a produção de secretina, garantindo assim o bom funcionamento do pâncreas. Mas a cebola não só torna possível uma maior formação de fermentos e de hormônios (secretinas) como também, além disso, contém essas mesmas substâncias. Figura precisamente entre as hortaliças com maior teor de fermentos. Por outro lado, tem-se discutido nela a presença de

um hormônio vegetal (*glicoquinina*) que atua no metabolismo do açúcar como a insulina do pâncreas e pode reduzir o excesso de açúcar no sangue.

Como a cebola também contém as vitaminas B e C em abundância, constitui, especialmente durante o inverno, o melhor antídoto contra as avitaminoses ou, em combinação com o suco de batatas esmagadas e frescas, contra o escorbuto propriamente dito.

Efeito nas Doenças da Circulação e da Respiração -- Também, desde há muito tempo, se conhece o efeito diurético da cebola em relação com as doenças circulatórias e renais. Quando os medicamentos falham, pode uma cura de cebolas, durante três dias, fazer desaparecer acumulações de água nas pernas, no ventre, no fígado, pleura e pericárdio, porque o óleo essencial, os ácidos sulfocânicos e salícico e o teor em magnésio secam os tecidos, facilitando a filtração renal de água e sal. Mas provavelmente o efeito não se deve apenas a essa influência sobre a irrigação dos tecidos renais, mas também a um melhor funcionamento do coração, já que as cebolas, pelo menos conforme se tem podido demonstrar em experiências com animais, contêm elementos estimulantes para o coração. Os compostos sulfocânicos atuam, além disso, como fatores que fazem baixar a tensão arterial (hipotensores). Para efetuar uma cura de cebolas, tomam-se de dez a quinze ou mais cebolas de tamanho médio por dia, com mel para lhes melhorar o sabor, ou então em salada com sumo de limão, azeite e nata ácida. Uma cura de cebola pode prolongar-se durante várias semanas.

Quem há que não conheça o tradicional xarope de cebola como remédio nas afecções catarrais das vias respiratórias? Essa aplicação está perfeitamente justificada. O óleo essencial é eliminado em grande parte através dos pulmões, como acontece com o alho-porro e o alho, com o que, ao resolver a congestão dos vasos e dos pequenos condutos respiratórios, facilita a expectoração e acalma a tosse e a irritação.

155

Outras Indicações Terapêuticas -- Diversos autores (*Binz, Lipp*) também atribuem à cebola um efeito calmante nas excitações nervosas ou psíquicas. É antiqüíssima a aplicação da cebola para a eliminação das lombrigas intestinais (nematodos) e oxiúros. A sua eficácia nas infestações por lombrigas tem-se confirmado nos nossos tempos, sobretudo na medicina infantil, que é onde está destinada a empregar-se com maior freqüência.

Cita-se também freqüentemente a capacidade da cebola para a renovação do sangue, o que se explica pelo seu efeito benéfico na digestão, porque, como se sabe, a anemia pode ser devida a transtornos prolongados no funcionamento normal do intestino. Também se salienta o teor em vitaminas e minerais como explicação das qualidades de renovação do sangue.

O alto teor em flúor da cebola (segundo *Mayerhofer, Schneider e Wasicky*, 0,5 mg por quilo na polpa fresca) leva a supor uma influência benéfica da cebola no estado de funcionamento excessivo da tiróide e exerce seguramente, no mesmo sentido que o moderno tratamento de flúor, uma influência conservadora do esmalte dentário.

Tendo em conta o efeito de excitação da circulação do sangue, fica perfeitamente justificado o seu emprego externo na cura de furúnculos, abscessos, inflamações do tecido subcutâneo, frieiras, machucados, inflamações das glândulas linfáticas, infecções e calvície.

Empregos Diversos -- 1. Xarope de cebola para a tosse e outras doenças devidas a resfriamentos: cortam-se em rodela várias cebolas grossas e misturam-se com açúcar mascavo. Deixam-se de infusão, durante 12 horas. O sumo assim conseguido toma-se às colheradas, várias vezes por dia. Ou então: cortam-se as cebolas e quatro pedaços e aquecem-se ao vapor com açúcar cristal. Toma-se uma colherada, de duas em duas horas.

2. A cru para hidropésicos: trituram-se 600 g de cebolas até formar um purê; bate-se este, fazendo-o passar por um coador com 100 g de mel até formar um líquido homogêneo. Tomam-se, diariamente, de 100 a 200 g às colheradas. Quem for capaz, será preferível consumir de 30 a 60 g de cebolas frescas (segundo *Kneipp*), cozendo as cebolas com mel para as tomar desta forma.

3. Para uso externo em inflamações, hemorróidas e calvície, trituram-se ou esmagam-se as cebolas cruas e batem-se com água até formar um caldo que se aplicará nas regiões afetadas.

4. Como salada, preparam-se as cebolas com limão e azeite.

Cenouras

A cenoura silvestre (*Daucus carota*), tal como cresce em solos pobres, à beira dos caminhos e nas

156

entulheiras, não desempenha nenhum papel na alimentação nem na medicina. Pelo contrário, a cenoura cultivada (*Daucus carota varsativa*), de tubérculo grosso e polposo, é com toda a razão muito popular.

Composição e Propriedades -- Não é muito sabido que as cenouras não só conferem valores nutritivos, mas também têm um valioso teor em vitaminas, minerais e oligoelementos. A sua melhor característica parece ser o seu elevado

teor em caroteno, a provitamina A, ao passo que a vitamina A já formada figura em pequena quantidade. É também abundante o seu teor em fatores do grupo da vitamina B. Só em doses reduzidas é que figura a vitamina C. Quanto a minerais e a oligoelementos, quase sempre na forma dos seus respectivos sais, provou-se a presença de magnésio, ferro, cálcio, potássio, fósforo, arsênico, níquel, cobre, lodo manganês, salientando-se pela sua quantidade os sais de potássio e de fósforo.

Decisiva para uma série de efeitos especiais da cenoura é, finalmente, a presença de óleos essenciais e pectina, uma matéria que, como a pectina da maçã, fomenta a formação de gelatina.

100 g de cenoura contêm de 1,8 a 7,2 mg de caroteno. A cocção, a exposição ao vapor de água e o sistema de conserva não influem praticamente no teor do caroteno e da vitamina A. O caroteno transforma-se no organismo, e especialmente no fígado em vitamina A (uma molécula de caroteno dá lugar a duas moléculas de vitamina A).

O aproveitamento do caroteno na alimentação vegetal calcula-se em 50%, embora os dados a este respeito sejam muito variados.

A riqueza especial em sais potássicos leva a um efeito diurético rapidíssimo e os óleos essenciais são a origem das características vermífugas.

A Cenoura, Fonte de Vitamina A -- Diz-se freqüentemente que a nossa alimentação habitual é suficiente para obter quantidades suficientes de vitamina A, tanto para as crianças como para os adultos, porque contém leite, manteiga, gema de ovo, hortaliças, cenouras e alfaces, na sua forma final ou como caroteno.

Mas, pelo contrário, dá-se o fato de muitas crianças raquíticas, escrofulosas ou tuberculosas e outras com deficiências menos graves necessitarem de vitamina A.

Numerosas investigações têm demonstrado que precisamente as crianças necessitam de muito tempo para ver na escuridão, isto é,

157

mostram dificuldades de acomodação, o que sabemos ser um indício de pobreza em vitamina A.

Análises cuidadosas sobre as causas de insuficiência em vitamina A ou em carotinóides deram o seguinte resultado:

1) Há uma oferta insuficiente na alimentação.

2) A má digestão das gorduras prejudica a trituração e absorção dos elementos ativos dissolventes das gorduras, entre os quais figura a vitamina A e os seus produtos prévios.

3) Os processos defeituosos de constituição e estrutura do organismo levam à insuficiência biliar.

Por isso, a presença no organismo de suficiente vitamina A depende do conveniente consumo através da alimentação, da existência de uma digestão normal das gorduras, em que desempenham função decisiva os chamados ácidos gordos não saturados, linólico e linoléico, e do desenvolvimento normal do processo metabólico após a absorção desses alimentos através do intestino.

A vitamina A é imprescindível para múltiplas funções orgânicas (ver o quadro da pág. 56) pelo que se deve evitar por todos os meios a sua insuficiência na alimentação. O modo mais simples de o conseguir consiste em consumir diariamente, se for possível, entre meio copo e um copo de cenouras frescas.

Necessidades Especiais dos Condutores de Veículos -- A este respeito convém dedicar um parágrafo especial aos condutores de automóvel. Tanto o caroteno como a vitamina A estão intimamente relacionados com a visão noturna. A retina do olho consome continuamente matérias clorofílicas amarelo-vermelhas para a formação de um pigmento intensamente vermelho, a *púrpura retiniana*. Este elemento é decisivamente importante para a capacidade de visão do olho, a fim de se adaptar às condições de luminosidade existente, a cada momento. O abundante consumo de cenouras aumenta essa capacidade da visão que tecnicamente se denomina «faculdade de acomodação», ao passo que a sua dissimulação ou carência é conhecida por cegueira noturna» ou «hemeralopia».

Nunca é demais insistir em que todos os condutores de automóveis devem consumir normalmente cenouras com abundância, muito bem mastigadas, ou, melhor ainda, que bebam suco de cenoura fresca para reduzir ao mínimo o perigo do encandeamento na circulação vespertina ou noturna. A Indústria farmacêutica tem sabido naturalmente aproveitar-se da eficácia da cenoura e já produziu uma especialidade, baseada principalmente nas substâncias integrantes da cenoura, que reforça também a faculdade de adaptação da vista em diferentes intensidades de luz e especialmente na escuridão.

Outras Aplicações -- A expulsão de *lombrigas* intestinais conse-

158

gue-se pelo modo mais simples e seguro, tomando em jejum durante 24 horas, de meio a um quilo de cenouras raladas. Também os oxiúros desaparecem com toda a segurança, tomando regularmente em jejum, de manhã, e antes de se deitar, à noite, uma ou duas cenouras.

Nas crianças, além da alimentação normal dos lactentes, o suco de cenouras ou as cenouras finamente raladas dão excelentes resultados e são de eficácia imediatamente comprovada no caso de crescimento retardado, dentição defeituosa ou insuficiência de resistência contra as infecções. Tratando-se clã doença infantil denominada celiaquia, o suco e o pure de cenouras desempenham um papel importantíssimo juntamente com bananas.

Modo de Emprego -- *Purê de Cenoura*: 200 g de cenouras, bem lavadas em água fria, descascadas, cortadas em rodelas, cozidas num quarto de litro de água fervente durante duas horas, condimentado com uma pitada de sal. As cenouras cozidas são passadas com a água da cocção por um filtro fino, adicionando um pouco de manteiga e açúcar.

Nas crianças alimentadas artificialmente é imprescindível para o crescimento um suplemento de nutrição com sucos de truta e vegetais, especialmente de cenouras. Basta acrescentar à mamadeira unia ou duas colherinhas pequenas.

Aos adultos dão-se cenouras como remédio medicinal, em suco cru, não só no caso de cegueira noturna e num grande número de outros transtornos oculares, como também na gravidez e na amamentação, transtornos na pele, má formação das unhas, cabelo opaco, quebradiço ou seco, dificuldade na menstruação, assim como dores no peito, insônia, depressão, catarros crônicos do nariz e dos seios, perda de olfato, defesa insuficiente contra as infecções na mucosa das vias respiratórias (bronquite) e, finalmente, transtornos gastrointestinais e hepáticos, tendência para a formação de cálculos e funcionamento excessivo da tireóide.

De maneira impressionante, o suco de cenouras consegue regular a secreção de sucos gástricos. Os valores demasiado baixos de ácidos são incrementados e os demasiado elevados são baixados. O suco de cenouras faz desaparecer a diarréia nos doentes de estômago sem formação de ácidos, despertando simultaneamente o apetite.

Em todas estas doenças não se deve esquecer o reforço eficaz da cura, mediante o consumo diário de meio copo de suco de cenouras frescas.

Mandioca ou Aipim

Dentre os alimentos de natureza tuberosa, somente a batata supera a mandioca. Esta popular raiz feculenta é uma planta natural do Novo Mundo, desenvol-

159

vendo-se muito bem pelos baixos temperados e quentes do Brasil, das Antilhas e do México.

Humboldt e Saint Hilaire, que realizaram muitas pesquisas botânicas no Novo Mundo, dão a mandioca como originária da América.

Pertence à família das Euforbiáceas, gênero *Manihot*. Há muitas espécies de mandiocas cultivadas para fins alimentares e industriais. Entretanto, do ponto de vista prático, elas são divididas em dois grandes grupos: o das mandiocas bravas ou amargas (*Manihot utilissima* Pohl, *Jatropha manihot* L.) e o das mandiocas mansas ou doces (*Manihot dulcis* Baillon, *M. aipi* Pohl).

R. Descartes de Garcia Paula, que foi Diretor de Divisão no Instituto Nacional de Tecnologia, afirma em sua obra «Alimentos», na pág. 155: «Os fatos relativos às mandiocas bravas, com dificuldade de se distingui-las das doces ou mansas, não têm, apressamo-nos em dizê-lo, nenhum inconveniente maior, do ponto de vista prático, na alimentação normal. ... Se preparada para alimentação, a *mandioca brava*, ela se acusará mais pelo sabor amargo do que pelo de ação venenosa, esta destruída pela lavagem, calor do cozimento, etc.»

Mandiocas Mansas

A macaxeira ou aipim é cultivada em quase todas as regiões do país. As raízes são grandes, a casca exterior apresenta uma película muito fina que se destaca facilmente. A segunda casca, de natureza carnosa, possui cerca de um milímetro de espessura, e também se destaca com facilidade.

Eis algumas variedades de mandiocas mansas:

Mandioca amarela, de raízes grandes, casca carnosa branca, polpa ou parte central amarela.

Mandioca branca, de características semelhantes às da macaxeira ou aipim.

Mandioca manteiga, de raiz pequena, muito tenra e apreciada.

Mandioca fria, de raízes grossas e curtas, quase esféricas e bem suculentas.

Mandioca cuvelinha, de raízes grossas e abundantes, desenvolvendo-se bem em quase todos os solos.

Composição Química da Mandioca -- Possui a mandioca vitaminas do complexo B, principalmente quando fresca. Já a farinha comercial é praticamente destituída de vitaminas. Por meio de estudos biológicos realizados por Moura Campos e seus colaboradores, revelou-se que são profícuos os efeitos das vitaminas da mandioca, as quais exercem gran-

de ação de alimento complementar no crescimento. Chegou-se também à conclusão de que a mandioca é também estimulante do apetite (em virtude da vitamina B2) e preventiva da dermatite ou pelagra-murina. Combate ainda o beribéri posto que tem elevada taxa de tiamina.

A mandioca possui ainda proteína, amido, açúcares e água.

Rábano

Além do rábano si silvestre, a família das Crucíferas ainda nos oferece o rábano (*Raphanus sativus*). Como país aborígene deve considerar-se provavelmente a Ásia e como planta originária a mostarda silvestre. É raro apresentar-se no estado natural e desde há séculos que se vem cultivando.

Propriedades e Aplicações -- O rábano contém os mesmos elementos ativos que os seus semelhantes o rábano silvestre, o agrião e a cocleária.

Tal como o rábano silvestre, o rábano vulgar estimula a função das glândulas digestivas, o que tem como consequência abrir o apetite. O seu emprego está indicado nos catarros do aparelho digestivo. Cumpre salientar também o excelente efeito, sobretudo o do suco de rábano, no fígado e nos condutos biliares. Aumenta a produção de bÍlis pelas células hepáticas, suprime as retenções biliares, influi favoravelmente nas inflamações dos condutos biliares de todos os tipos, assim como na formação de areias e cálculos. O consumo do suco fresco, durante meses, pode conseguir cura completa do doente de cálculos biliares, desde que leve uma vida sã. É muito provável uma influência direta e favorável em todo o metabolismo.

Além de estimular a secreção biliar, o rábano também tem um efeito diurético, que se pode utilizar nos casos de acumulação de água nos órgãos digestivos, desde que não haja nenhuma doença inflamatória dos rins.

Finalmente, os rábanos atuam como dissolventes de mucosidades, assim como fomentadores da expectoração na tosse persistente e seca. É portanto oportuno o seu emprego na tosse convulsa e noutras manifestações de bronquite. Nos processos tuberculosos inflamatórios agudos com febre e suor noturno é necessário proceder com a maior precaução.

Modo de Emprego -- Mantém-se o princípio de que o rábano, para uso médico, não deve tornar-se com sal, mas sim com mel ou açúcar não refinado.

Esvazia-se o rábano, mediante um orifício pequeno que se lhe faz na parte inferior; enche-se a cavidade com açúcar mascavo e mel e coloca-se num recipiente que recolha o suco. Toma-se este às colheradas, eventualmente diluído em água quente. Cortado em rodela e pulverizado com sal, consome-se cru. Também é muito conveniente a salada de rábanos, de diferentes preparações. Finalmente, também se aplica na - manteiga de rábano.

O rábano encarnado ou rabanete é da mesma família que o rábano vulgar, mais pequeno, de forma esférica, com casca de um vermelho vivo, mas de sabor mais suave. A sua eficácia equivale à do rábano, mas em menor grau.

Rábano Silvestre

O rábano silvestre (*Cochlearia armoracia*) pertence à família das Crucíferas e dá-se em toda a Europa, nascendo nos lugares úmidos. Condições prévias para o seu bom desenvolvimento são um lugar quente e rim solo adubado, solto e úmido. Consegue-se a reprodução de preferência mediante a mergulha de raízes, em terreno livre, à distância de trinta centímetros.

Entrado o outono, descobrem-se as raízes de várias cabeças, dispendo todas elas de grandes rebentos, limpando-as de radículas, de talos e de terra, lavando-se depois cuidadosamente. Devem consumir-se frescas, embora se possam conservar, em despensas, sem se lavarem e em areia.

Princípios Ativos -- O elemento ativo no rábano silvestre é o óleo de mostarda que se liberta do glicósido sinigrina por meio do fermento mirosina na raiz ralada. Encontram-se também sacarose, asparagina, glutarrima, pentosanas e ácidos orgânicos.

Uso Como Remédio Terapêutico -- Empregado exteriormente, é comparável em eficácia à mostarda. O rábano silvestre fresco utiliza-se, tal como a mostarda, como excitante da pele na forma de sinapismo para dores musculares, nervosas, gástricas e reumáticas. Também é recomendável para picadas de insetos e para as frieiras. Muito diluído pode aplicar-se em uso externo para sardas, manchas de origem hepática e acne vulgar.

Interiormente, este rábano excita todas as glândulas das vias gastrintestinais, incluindo o fígado e o pâncreas, de modo que pode empregar-se com êxito na alimentação de doentes de digestão débil. Atua como excitante das funções renais e ainda de modo

curativo nas doenças bacterianas dos rins, da pélvis renal e das vias urinárias de evacuação. Desempenha portanto um grande papel na alimentação, especialmente para doenças da pélvis renal e da bexiga. Por causa dos seus efeitos bactericidas, de excreção das mucosas e de suavização da tosse, emprega-se nos catarros faríngeos bronquiais e pulmonares, assim como rias anginas. O rábano e o mel, tomados juntos, durante muito tempo, exercem um efeito favorável de excitação geral das glândulas e do metabolismo, favorável aos doentes de reumatismo e de gota.

Uso Como Condimento -- Como condimento usa-se em molhos, saladas e consome-se cru. A adição de algumas rodela de rábano silvestre é recomendada nas conservas de abóbora, beterraba e pepino.

4. Saladas

Valor Curativo das Verduras de Salada

As folhas frescas e verdes são a parte da planta em que os misteriosos efeitos da Natureza têm o seu reflexo mais vital. Encontra-se nelas o imenso e maravilhoso laboratório bioquímico em que se efetua o processo, que constitui a premissa básica e geral de toda vida sobre a Terra, a transformação das energias do solo e da terra em potencial alimentar. Muitos deles não são hoje ainda conhecidos, muitos supõem-se, e muitos outros escapam de uni modo total aos nossos métodos de investigação e de análise.

A folha é pobre em fatores nutritivos, rica em clorofila, sais minerais, vitaminas e oligoelementos. A sua albumina tem o mais alto valor biológico, pois é dela que se formam todas as demais albuminas nas plantas e animais. Por isso é tão elevado o valor fisiológico alimentar das folhas, sobretudo quando são consumidas cruas em salada.

Não é sem razão que se considera hoje na doutrina da alimentação biológica a folha fresca e verde como importantíssima alimentação preventiva, que devia ser consumida diariamente. Consumimos hoje folhas verdes, de preferência em salada: alface, escarola, chicória e agrião. Além destas, ainda temos muitas outras plantas silvestres próprias para salada que, por crescerem num solo são e não explorado, possuem um valor preventivo e medicinal excepcional; deveriam, portanto, ser empregadas em muito maior abundância na nossa alimentação.

A clorofila pertence à estrutura da folha verde e, por conseguinte, também à das verduras. Não de-

vemos, porém, esquecer que não é o seu único elemento, embora presentemente se lhe conceda especial importância.

Recorde-se que o elevado teor em ferro das verduras, acompanhado de pequenas quantidades de arsênico e cobre, de combinação com o teor relativamente elevado de vitamina C, reforça poderosamente o efeito estimulante da clorofila para a formação do sangue.

Alface

A alface (*Lactuca sativa*) em todas as suas formas de cultivo pertence à família das Compostas.

Emprego Como Sedativo Nervoso -- A alface tem fama de atuar como sedativo dos nervos e promover um sono tranqüilo. Esta antiqüíssima observação torna-se hoje bastante compreensível, pois a análise química danos um elemento ativo, semelhante ao ópio, e que portanto atua como sedativo, sonífero e redutor da tosse; além disso, tem efeito sobre as convulsões devido ao seu teor em pequena quantidade de hiosciamina, também já comprovado.

A enorme multidão de pessoas superexcitadas e, por conseguinte, também de insones, deviam nem que fosse só por este motivo - incluir obrigatoriamente na refeição da noite a alface. Algumas folhas frescas de alface podem tomar-se só com pão seco. Quem puder obter suco de alfaces frescas com um liquidificador, conseguirá naturalmente uma bebida sonífera que será mais grata ao paladar adicionando-lhe suco de limão. Devemos portanto preferir esta mistura de elementos ativos naturais a qualquer sonífero de tipo químico.

Almeirão

Uma variedade de cultivo do almeirão é a branca (*Cichorium Intybus L.*), conhecida pelo nome de *chicória amarga*. É muito amarga, de modo que o mais pertinente é cortar e esvaziar a extremidade do talo, pois é ali que se acumulam principalmente os componentes amargos. É claro que isto só se faz quando se quer prescindir de tais matérias amargas, que são precisamente as que

164

excitam o apetite e aumentam a secreção biliar. A indicação freqüente de lavar os talos e tirar-lhes o sabor amargo com água quente pode fazer com que o amargor se torne mais Pronunciado. O melhor é lavar os talos com água fria e deixar secar. O efeito da luz também aumenta esse forte sabor que leva à perda de suavidade

das folhas. Os doentes da vesícula e do fígado devem consumir tanto quanto puderem de chicória.

Capuchinha

A capuchinha (*Tropaeolum maus*) não se deve confundir com o mastruço.

Efeito Como Bactericida -- Esta planta desenvolve considerável atividade bactericida. Ocorre, além disso, o fato de uma substância cuja natureza química desconhecemos desenvolver a sua atividade em forma de gases voláteis, o que apresenta uma grande transcendência prática. O cientista alemão Prof. *Winter* demonstrou, mediante ensaios próprios, que quando se consome uma salada de capuchinhas, a matéria gasosa antibacteriana ainda se pode localizar na urina, nove horas depois. Novos ensaios mostraram a sua eficácia contra germes de doenças, sobretudo bactérias de pus e intestinais, assim como o tifo, a disenteria, a difteria e a pneumonia. E verdadeiramente impressionante que todos os modernos tratamentos das doenças infecciosas provocadas por bactérias na base dos mais modernos bactericidas, como a penicilina e tantos outros, encontrem aqui um elemento análogo e inclusive mais perfeito, já que os nossos produtos artificiais provocam efeitos secundários prejudiciais, ao passo que basta consumir capuchinha em salada, se não se preferir ao natural. Na prática também dá bom resultado o seu emprego nas inflamações da pélvis renal e da bexiga, no catarro bronquial, nas infecções gripais devidas a vírus, nas inflamações das amígdalas e dos ouvidos e nos resfriados.

Escarola

A escarola (*Cichorium endivia*), também da família das Compos-

165

tas, constitui, com as suas folhas grandes densamente frisadas, uma planta para salada muito apreciada. A variedade mais freqüente de folhas, cuja cor vai do verde ao amarelo, oferece às vezes um leve sabor amargo, que é considerado por muita gente como mais um incentivo. E precisamente este elemento amargo que produz o efeito de aumentar a atividade da vesícula biliar e de atuar como diurético.

Mastruço

Resta falar do mastruço (*Lepidium sativum*), membro da família das Crucíferas. A semente germina muito facilmente, inclusive sobre papel mata-borrão, areia úmida ou serradura, desde que tenha umidade suficiente.

Como esta delicada planta, com o seu crescimento comparável ao da relva, pode cultivar-se em estufas com muita facilidade, já se pode encontrar à venda logo nos primeiros meses do ano. Pode utilizar-se a planta completa ou o seu suco para a primeira cura vegetal da primavera, porque o seu teor em vitamina C, clorofila ferro, arsênico e glicósidos de óleo de mostarda, que também se encontram nos alhos-porros, rábanos vermelhos e na mostarda, faz com que o mastruço seja próprio para aumentar o metabolismo, estimular a renovação do sangue, fomentar a secreção do suco gástrico e da bÍlis, e aumentar a eliminação de substâncias úricas. E que é, afinal, a depuração do sangue se não a aceleração destas importantíssimas funções?

Corta-se sempre a planta jovem antes da floração para seu consumo direto, preparada em salada ou como aditamento a salada de outras plantas verdes ou silvestres. Além disso, também se recomenda o emprego do mastruço cru, em torta de requeijão, em molhos de ervas, e em sopas.

5. Verduras Silvestres

Agrião

O agrião comum ou de poço (*Nasturtium officinale*) pertence à família das Crucíferas. Freqüente nas fontes, regatos, solos encharcados, cresce espontaneamente, mas é cultivado nalguns locais.

Pode confundir-se com o *Sium Latifolium*, umbelÍfera tóxica que também se dá nos cursos de água.

166

As folhas recolhidas antes da floração empregam-se cruas para saladas. Secos, os agriões têm um sabor indefinido.

Composição e Propriedades Os elementos ativos até hoje conhecidos são: óleo essencial com teor de enxofre, vitaminas A, B, C e E, iodo, nitrato, um glicósido de óleo de mostarda (a gliconasturma que, decompondo-se, produz, entre outros elementos, um óleo essencial com óleo feniletílico de mostarda), ácido sulfocianico e vestÍgios de arsênico e diástases.

A sua riqueza vitamínica (A, B, C e E) torna-se muito apropriada para a prevenção contra as doenças por falta de vitaminas. Por isso, noutros tempos, o agrião era empregado, com freqüência, contra o escorbuto.

O teor em óleo de mostarda provoca um aumento de secreção das mucosas do nariz, garganta e traquéia, o que a torna apreciada nos casos de tosse seca, de expectoração persistente e de mucosidade purulenta. Esse mesmo elemento ativo produz nas vias gastrintestinais um aumento no funcionamento das glândulas e dos órgãos de secreção, como o fígado e o pâncreas. A isso é que se deve o efeito tônico e gástrico, a maior facilidade de digestão e a abundância de produção biliar. O consumo demasiado abundante pode provocar, contudo, desagradáveis inflamações das mucosas do estômago e do intestino. Como a eliminação é feita, em parte, pelos rins, produz-se um aumento na expulsão da urina, o que pode ser de proveito nas doenças relacionadas com a insuficiente eliminação da urina. Mas também não se deve fazer um consumo abusivo, porque o efeito, em vez de ser curativo, seria prejudicial, ao provocar uma irritação inflamatória dos rins. O seu teor em minerais básicos, ferro e iodo proporciona ao agrião considerável influência nos processos de alimentação, utilizando-se às vezes com êxito contra a hipertrofia da tireóide. Fica por demonstrar a suposição de que o seu consumo faz baixar a quantidade de açúcar no sangue dos diabéticos. Todo o complexo de alimentos constitutivos exerce uma lógica e compreensível influência no metabolismo, de modo que o agrião pode ser considerado como bom depurador do sangue, estando à nossa disposição durante quase todo o ano.

Usos Medicinais -- Nas doenças por insuficiência vitamínica, metabolismo defeituoso, fadiga primaveril, eczemas, transtornos de secreção da tireóide. A maior importância do agrião é como de-

167

purador do sangue. Para isso espreme-se e toma-se, três vezes por dia, uma colher grande de suco (preparando-o todos os dias ou conservando-o na geladeira), diluído em água corrente, água mineral ou soro de leite.

Emprego Como Verdura e Condimento -- Por essa mesma capacidade depurativa do sangue, o agrião é parte essencial na preparação de sopas e saladas. O seu emprego exclusivo como salada não é recomendável por causa do perigo de irritação dos rins. O melhor é misturá-lo com urtigas, dente-de-leão, azedas e tanchagem. Também se pode empregar com dente-de-leão, fumária e chicória.

Consome-se o agrião muito picado em sanduíches, batatas fritas, ovos cozidos, tomates e saladas. É importante lavar cuidadosamente as folhas, antes de as utilizar, porque podem conter larvas. O melhor é deixá-las meia hora em água com sal e lavá-las depois em água corrente.

Alho de Urso

O alho de urso (*Allium ursinum*) pertence à família das Liliáceas. Cresce em geral em tufos nas matas úmidas e sombrias. Quando crescem muito juntos, fazem-se notar pelo típico cheiro a alho que se propaga a grande distância.

Composição e Propriedades -- É melhor empregar o alho de urso fresco tanto para fins curativos como de condimentação, posto que uma vez seco perde muito da sua eficácia. A indústria farmacêutica, baseada nestes fatos, já produz específicos de plantas frescas com alho silvestre. No outono podem colher-se os bulbos e consumir-se.

O principal elemento que contém é o óleo de alho de urso, no qual até agora se comprovou a presença de hidrocarbonetos de enxofre, vinyl-sulfureto e de vinyl-polisulfureto, pequenas doses de mercaptanos e aldeído (*Semler*).

Efeitos Medicinais -- O alho de urso influi nas glândulas do trato gastrointestinal como excitante, aumentando a secreção de toda a classe de sucos digestivos e especialmente da vesícula. Impede-se o desenvolvimento de todas as bactérias prejudiciais no intestino e descontrai-se toda a musculatura do aparelho digestivo. Elimina os espasmos e cólicas da prisão de ventre nos indivíduos de profissão pobre em atividade física. Como o óleo de alho de urso é expulso em grande quantidade de novo pelos pul-

168

mões, atua solucionando as congestões, fomentando a expectoração e acalmando as vias respiratórias. Os efeitos citados constituem, ainda, a base para compreender a eficácia geral sobre a renovação do sangue. Mediante a normalização das condições de digestão e a eliminação da autointoxicação intestinal, produz-se um efeito de descida da pressão sanguínea nos casos de hipertensão. Ao mesmo tempo, e por este mesmo efeito, melhora a circulação das coronárias e aumenta o rendimento do coração, o que não deve menosprezar-se porquanto afeta a capacidade de produção, o estado geral e o comportamento psíquico dos enfermos. Pôde-se mesmo comprovar experimentalmente em animais um efeito de igual força contra a esclerose. Mesmo os transtornos gastrointestinais nas tuberculoses resultaram beneficemente afetados (*Zaffron*), e este mesmo autor comprova uma melhoria quanto às condições de acidez do estômago.

Os efeitos vêm a coincidir com os do alho, de modo que se justifica perfeitamente a aplicação do alho de urso como substituto do alho; mas aquele tem de consumir-se fresco por ser mais difícil de conservar.

Utilização Como Remédio e Alimento -- 1. Em transtornos digestivos, diarréias e prisão de ventre, até de natureza infecciosa, catarro pulmonar e bronquial, dilatação pulmonar, hipertensão e esclerose, transtornos hepáticos e biliares, lombrigas intestinais e oxiúros, especialmente nas infecções, depuração de

sangue e desintoxicação do organismo, sobretudo nas curas de primavera e enfermidades da pele por metabolismo defeituoso.

2. Como salada: as folhas tenras colhidas na primavera preparam-se simplesmente como salada para consumo. Nesta forma, o efeito depurativo no sangue será sumamente forte. Dispomos assim de uma típica salada silvestre para a cura de depuração de sangue na primavera.

3. Como condimento: cortadas em pedaços finos, as folhas tenras têm fácil emprego como condimento em saladas, sopas, molhos e guisados de legumes e alimentos crus. Em todas as ocasiões o alho de urso pode substituir o alho.

Azedas

As azedas pertencem à família das Polygonáceas (*Rumex acetosa*).

Colhem-se as folhas novas antes da floração, uma a uma. Quanto mais freqüentemente se fizer

169

esta apanha, tanto mais forte será a nova folhagem da planta. As folhas consomem-se frescas, porque quando secam perdem quase por completo as suas virtudes como condimento. As folhas, o menos apertadas possível, colocam-se em camadas ligeiras, num lugar ventilado e escuro, sem lhes tocar nem virar.

As azedas crescem em qualquer terra de horta. É conveniente o adubo no outono e na primavera. Reproduzem-se por semente. Consegue-se uma colheita mais rápida, mediante a divisão de rizomas velhos no outono e na primavera. Na primavera deve cavar-se o solo entre as fileiras, e deve mudar-se de terreno, de três em três anos.

Composição -- As azedas contém aproximadamente 1 % de ácido oxálico, assim como oxalato de potássio, gordura, muita vitamina C, ácido salícico, cálcio, ferro, manganês, ácido crisofânico, fitosterol e óleo essencial.

Emprego como planta medicinal -- O elevado teor de vitamina C faz desta planta, sobretudo fresca, um remédio no escorbuto e demais manifestações de insuficiência de vitamina C, como as hemorragias e a tendência para as ter. Devido ao seu teor em emodina e ácido crisofânico, esta planta é também um excitante para a atividade do intestino grosso e, por conseguinte, para o tratamento da atonia intestinal com prisão de ventre. Como a planta forma combinações orgânicas de ferro, fomenta a formação do sangue, sobretudo na medula vermelha. É promissor o seu emprego nos casos de anemia.

O consumo prolongado e freqüente de azedas pode tornar-se prejudicial, sobretudo para os rins e para o coração.

Emprego como condimento -- As azedas empregam-se como salada e na confecção de sopas.

Dente-de-Leão

O conhecido e para nós valiosíssimo dente-de-leão (*Taraxacum officinale*), da família das Compostas, é muito comum em lugares úmidos, prados, etc.

Desde a primavera até ao verão já adiantado, podem colher-se as folhas, uma a uma, depositando-as em cestos. Cumpre evitar qualquer pressão nas folhas. Estendem-se o mais depressa possível, formando camadas finas, em lugares à sombra, para secarem.

As raízes são desenterradas na primavera e no outono, separando-se das folhas e das radículas ainda existentes; lavam-se cuidadosamente e deixam-se secar depois no chão durante dez ou doze dias. Para as secar depois por completo, aplica-se-lhes calor artificial. Depois de seca, a folha fica quebradiça e rangente.

As raízes colhidas no outono produzem um extrato doce com grande teor de açúcar, ao passo

170

que as que são colhidas na primavera contêm mais elementos amargos e mais sal.

Tanto as folhas como as raízes guardam-se em sacos. Devem controlar-se semanalmente.

Composição e propriedades -- Os componentes ativos, conhecidos até agora, são: 0,5% de taraxina (um elemento amargo), 40 % de inulina, vitamina D, colina, ácido poxifenilacético, ácido dioxinâmico, ácido tartárico, gordura, cera e na raiz, um óleo essencial.

As numerosas matérias ativas que pelo seu efeito se complementam e completam provocam:

1. Um estímulo da musculatura das vias gastrintestinais e das glândulas salivares, gástricas, intestinais, pâncreas e fígado. Produz-se assim maior secreção de saliva, bÍlis e suco gástrico, pancreático e intestinal. O importante é conseguir assim um melhor funcionamento do fígado e da vesícula.

2. Uma excitação das glândulas das vias respiratórias, facilitando a expectoração de escarros.

3. Uma excitação dos rins, que expulsam maior quantidade de líquido, produzindo uma descida da pressão arterial, quando o consumo é prolongado.

Emprego Como Planta Medicinal -- a) doenças hepáticas, vesiculares, icterícia, hemorróidas, catarros do estômago e dos intestinos, flatulências e lombrigas.

b) Para depuração do sangue.

c) Para reconstituinte nos catarros bronquiais crônicos.

d) Para os transtornos circulatórios e renais, sobretudo relacionados com a hipertensão.

O efeito principal é exercido indubitavelmente sobre o fígado e a vesícula e através deles sobre o metabolismo na sua totalidade. Por meio destes efeitos metabólicos gerais obtêm-se também resultados benéficos nos casos de gota, reumatismo, obesidade, esclerose, doenças do sangue e também, às vezes, da diabetes. O melhor nestes casos é empregar sumo fresco obtido por pressão das folhas e das raízes, tomando três vezes por dia uma colher grande durante um período de três a seis semanas. Se no inverno se obtiverem folhas e raízes secas, misturam-se estas em partes iguais e prepara-se uma infusão com uma colherada da mistura num copo de água, bebendo um copo várias vezes por dia.

Emprego Como Salada -- As folhas do dente-de-leão constituem uma excelente salada pelo seu efeito estimulante sobre o apetite. Quem se habitua a consu-

171

mir várias vezes por semana salada de dente-de-leão ou de qualquer verdura silvestre misturada, não espera com interesse o aparecimento da alface, pois esta parecer-lhe-á insípida comparada com aquela. Continuará portanto com a salada dos dentes-de-leão, até que brotem as flores e o sabor se torne mais forte e amargo. O emprego do dente-de-leão na forma de suco fresco e de salada é muito de recomendar para a «limpeza» do organismo e deve ser vulgarizado.

Quando se enterram as raízes em areia durante o outono e se mantêm um pouco úmidas, haverá na primavera uma salada um pouco pálida mas de sabor agradável servindo também estas folhas para condimento de salada de batatas. No outono, desenterram-se as raízes, cortam-se em pequenas rodela e preparam-se com salada de alhos-porros. Produz um grande efeito diurético.

As raízes podem aproveitar-se também para sopas e outros preparados de verduras.

Obtém-se um substituto do café, cortando em cubos e torrando as raízes secas. A infusão não é desagradável.

Tupinambo

O tupinambo ou girassol batateiro, (*Heflanthus tuberosus*) pertence à família das Compostas. Esta planta, originária da América do Norte, jazeu muito tempo no esquecimento, mas hoje volta a pensar-se nela e fomenta-se a sua cultura.

O tupinambo desenvolve-se bem onde se dá a batata. Inclusive em solos pedregosos e dê escasso valor, e até em terrenos arenosos.

Composição -- No tubérculo encontra-se, segundo *Wienhaus*, aglutinina, que ele denominou fasina. Há também 1,87 % de proteína, 0,2 % de gordura, 16,4 % de hidrocarbonatos, 79,1 % de água. O conteúdo em minerais corresponde ao da batata. Os tupinambos possuem, portanto, um excesso em componentes básicos (de ação alcalina). Registra-se a presença de vitaminas, em especial vitamina C, e existem hidrocarbonatos em forma de glicose e inulina.

Emprego Medicinal -- Reveste-se de importância cada vez maior no regime de diabéticos. Segundo o professor *von Noorden*, correspondem 80 g de tupinambo a uma unidade de pão branco (pequeno pão de 20 g = 12 g de hidrocarbonatos).

172

Usos Alimentícios -- O tupinambo apresenta uma variedade cujo tubérculo é fusiforme, de pele lisa, rosada. Constitui, com a batata, um excelente alimento humano, infelizmente pouco conhecido. Tem um sabor quase igual ao da alcachofra, ou seja, um pouco adocicado. Pode ser preparado de muitas maneiras. Em geral, cozem-se até abrandar-se em água com sal e depois prensam-se com leite e sal para se tomarem como purê. É muito vantajoso o não ter que conservar os tubérculos em sótãos durante o inverno, podendo deixar-se no chão, visto resistirem ao frio. Além disso, no sótão só resistem uma semana. Do chão podem extrair-se nos dias frios, mesmo na primavera.

Urtigas

Sob qualquer das numerosas denominações populares, a urtiga (*Urtica dioica*) estende-se praticamente por toda a Terra. Encontra-se em sebes, sarças e nos bosques. Colhem-se as folhas uma a uma, recomendando-se o emprego de luvas. Nos talos grandes podem arrancar-se conjuntamente te as folhas, arrancando-as até abaixo, mas tendo o cuidado de não incluir nenhuma inflorescência. As folhas

que se põem a secar (levem ser viradas com freqüência, facilitando-se assim a sua secagem. Podem tornar-se um pouco escuras, mas não devem ficar negras ríem quebradiças. Guardar-se em caixas de papelão ou em latas, verificando o seu estado com freqüência.

Composição e Propriedades -- Os elementos ativos conhecidos até agora são: ferro, clorofila, lecitina, tanino, ou glicósido ainda não identificado, uma secretina semelhante à do espinafre, ácido fórmico, mucina, cera, caroteno, vitamina A e numerosos minerais, especialmente cálcio, ácido salícico, magnésio e manganês. Segundo *F. Fluri* o ardor é devido a uma substância análoga ao ácido resinoso e não a um corpo albuminoso.

A urtiga produz um efeito diurético parecido com o do chá preto, embora inferior.

A secretina atua como excitante do estômago, do intestino, do pâncreas e da vesícula. Com o aumento das secreções dos sucos digestivos efetua-se simultaneamente uma excitação do movimento intestinal.

O teor da urtiga em compostos orgânicos de ferro e em clorofila capacita-a para incitar a renovação do sangue, aumentando a hemoglobina e os glóbulos verme-

173

lhos. A eficácia é análoga à do sumo de espinafres.

Tal como acontece com as folhas de arando, também a urtiga influi favoravelmente no metabolismo do açúcar nos diabéticos, que podem poupar injeções de insulina mediante este específico natural. Naturalmente, o efeito deve ser controlado por um médico, em cada caso.

Também parece comprovarem-se propriedades anti-hemorrágicas, devidas provavelmente à presença de tanino.

O efeito adstringente das urtigas faz-se notar numa série de doenças disentéricas. Mas, em contrapartida, podem facilmente constituir um laxante, de modo que se torna lícito falar da sua capacidade como elemento normalizador do intestino.

Consegue-se uma forte circulação do sangue pela pele e pelas regiões orgânicas internas golpeando o corpo com urtigas (a «urticação» dos antigos). Este aumento da circulação atua favoravelmente nos mais diversos processos reumáticos, musculares e arteriais.

Aplicações Como Planta Medicinal -- A infusão de urtigas obtida fazendo cozer durante cinco minutos folhas trituradas com 200 ml de água, que se beberá três vezes por dia, é indicada nas cólicas nefríticas com expulsão de areia e cálculos, falhas cardíacas com congestão, inflamação renal, icterícia, cólica intestinal,

espasmos gástricos, catarros gastrintestinais e pobreza de sangue (anemia). Deve preferir-se o suco cru nos casos de hematúria, escarros sanguíneos, hematêmeses, regras excessivas e muito freqüentes, e hemorragias hemorroidais, consultando sempre o médico. Nas doenças metabólicas, como o diabetes, serve de reforço, e no reumatismo ou gota serve de remédio de uso externo (urticação).

Emprego Como Salada -- As urtigas não só têm sabor como os espinafres, como também se preparam da mesma maneira. Mas, na medida do possível, só devemos empregar folhas e rebentos tenros. Como há abundância por toda a parte, temos de ser exigentes. Podem misturar-se também com acelgas ou espinafres, conseguindo-se assim diferentes sabores. Cozem-se primeiramente as folhas inteiras em água com sal até que fiquem brandas; seguidamente, esmagam-se e cortam-se aos pedacinhos. Prepara-se depois farinha torrada e manteiga, a que se adicionam cebolas picadas muito finas e as urtigas, com adição de leite e água. Tudo isto vai ao fogo durante quinze minutos. Quem preferir renunciar à farinha torrada, tem de misturar as verduras acrescentando batatas raladas, cruas.

Procede-se da mesma maneira para preparar a sopa de urtigas. Cozem-se folhas tenras de urtigas, em água salgada até as amolecer; cortam-se depois em pequenos pedaços; engrossam-se com manteiga, molham-se com água quente e engrossam-se novamente com

174

farinha, e cozem-se definitivamente, depois de acrescentar borragem, endro e pedaços de batatas.

Salada de urtigas: as folhas e os talos tenros podem apresentar-se muito bem como salada; acrescentam-se em partes iguais dentes-de-leão, azedas e mil-em-rama, obtendo-se uma salada de grande capacidade como meio depurador do sangue.

As folhas da urtiga não contêm grande força nem sabor de especiaria; empregam-se, porém, como condimento pelo seu efeito excitante sobre as glândulas dos órgãos digestivos, cortando-as em pequenos pedaços para saladas, pratos vegetais silvestres, sopas de legumes, purês de batatas, quando não se quiser consumi-las como alimento principal de salada ou guisados de legumes.

Outras Aplicações -- É muito conhecido o excelente efeito das tinturas de urtigas contra a caspa e a queda do cabelo. Prepara-se a tintura da seguinte maneira: coze-se um litro de água com meio litro de vinagre e 250 g de raízes de urtiga, finamente picadas, durante meia hora. Seguidamente, filtra-se o líquido. Com esta tintura lava-se a cabeça uma vez por semana esfregando-se depois com azeite de oliveira puro.

As urtigas servem de matéria prévia barata para a obtenção industrial de clorofila com objetivos farmacêuticos e para a coloração de conservas.

175

Condimentos

Capítulo 4

Há um grande tesouro de bênçãos escondido nas plantas e oculto nas pedras. Oh! doce e excelsa Natureza, deixa-me seguir as tuas pegadas!...

Conde de Stolberg, 1775 «an die Natur» (À Natureza)

Açafrão

A origem do açafrão (*Crocus sativus*) tem de se procurar no Oriente. Pertence à família das Iridáceas. O que farmacêuticamente se conhece por açafrão (Crocus) são os estigmas secos e vermelhos que pendem em todo o seu comprimento das flores. Para um quilo de açafrão são necessárias 100.000 flores. Por isso o seu preço é muito elevado e falsifica-se com frequência.

Composição e Aplicações -- As matérias ativas até hoje conhecidas são a crocina, a picroína, que dá origem a um óleo essencial, e ainda o caroteno, o licopeno e ricos hidrocarbonetos alifáticos (segundo *Madaus*).

O açafrão mostra claros efeitos sobre a matriz. É receitado pelos médicos na dose pertinente nos casos de regras dolorosas e nas faltas de menstruação. Torna-se também eficaz nos fenômenos nervosos e espasmódicos.

Aplicações -- Como planta medicinal só segundo prescrição médica rio caso de regras dolorosas.

Como especiaria pode empregar-se em pastéis e sopas em quantidades muito pequenas (só alguns pistilos).

Alecrim

O alecrim (*Rosmarinus officinalis*) é freqüente nos lugares secos e pedregosos, charnecas e pinhais.

Pouco antes de dar flores, cortam-se cuidadosamente os rebentos e arrancam-se as folhas. Seca rapidamente, se se colocar num celeiro sombrio e ventilado. Durante todo o ano conserva o valor como condimento. Deve ser guardado em recipientes hermeticamente fechados.

Composição e Propriedades -- O óleo essencial (de 1 a 2,5 %), os terpenos, o ácido tânico e o aloés que contém constituem os principais elementos ativos do alecrim.

Aplicações Medicinais -- O alecrim possui um quádruplo campo de ação:

a) O aparelho gastrintestinal, cujas glândulas excita para maior atividade e cujos estados de espas-

178

mos e cólicas resolve, impedindo desenvolvimento das bactérias prejudiciais. O emprego nos casos de má digestão, aerofagia e catarros gastrintestinais, é justificado e recomendável.

b) O sistema circulatório e, estreitamente ligado com ele, a ação sobre o sistema renal, intimamente relacionado com o anterior e complemento dele quanto à eficácia da planta. Influi, assim, favoravelmente nos casos de debilidade circulatória, especialmente depois de doenças infecciosas graves, fortalecendo ao mesmo tempo a circulação devido ao seu efeito diurético.

c) Os órgãos sexuais femininos, cuja irrigação sanguínea favorece, produzindo assim um aumento na expulsão de sangue durante a menstruação. Tem, igualmente, êxito a aplicação exterior da infusão de alecrim no caso de erupções cutâneas persistentes, de cura difícil e inflamadas.

Emprego Como Condimento -- Fresco e seco, o alecrim torna-se um condimento excelente em quase todos os pratos, molhos, saladas, regimes dietéticos e vegetais crus.

Alho

O alho (*Allium sativum*), pertence à família das Liláceas, procede da Europa Meridional e do Oriente. É planta de cultivo antiquíssimo e já gozava de consideração na antiga medicina indiana.

Composição e Propriedades -- Em toda a planta e na proporção de 0,005 a 0,009% apresenta-se o óleo essencial enxofrado do alho com 6% de alilpropilbisulfureto, 60 % de aliltrisulfureto e pequenas quantidades de aliltetrasulfureto. Estas combinações de enxofre são a causa da eficácia do alho.

O elemento ativo mais importante foi descoberto há poucos anos, em 1944, como substância oleaginosa e foi chamada alicina. Esta produz um cheiro forte e possui forte ação bactericida. Em 1947 conseguiu-se produzir alicina sinteticamente e conhecer-lhe a estrutura química.

Todos sabemos que o típico cheiro é débil nos dentes de alho frescos e são. Mas se se esfregarem ou se cortarem, o cheiro apresenta-se de forma intensa. O fato deve-se a um processo de desdobramento, em que o fermento alinase, um elemento que graficamente expressado atua no alho como «machado químico» especial, obtém a alicina a partir de um elemento inodoro, chamado ali-

179

ina, que é desdobrado em duas porções. Mediante o dito fermento forma-se a inicial aliina que se obteve quimicamente pura ele unia forma totalmente sintética. A aliina, ao contrário da alicina, não exerce efeitos bactericidas.

Fundamentos de Ação Terapêutica do Alho -- Aplicado na pele sã, o óleo provoca vermelhidão, inflamação e empola, e aplicado nas mucosas, vermelhidão e aumento da secreção glandular, especialmente nas mucosas gastrintestinais. Além de maior secreção das glândulas digestivas, também aumenta a secreção de bílis. O alho também extermina as bactérias malignas do intestino, ao mesmo tempo que fomenta a reprodução de colibactérias, os agentes intestinais normais.

O alho é um calmante intestinal adstringente e um bactericida. A antiga crença popular de que o alho combate o câncer pôde comprovar-se em ensaios com animais, observando-se uma clara dificuldade de crescimento nas células cancerosas, transplantadas depois ele um tratamento com alho. Este efeito explica-se facilmente, porque hoje se vai chegando paulatinamente a considerar o câncer como um grave desvio metabólico, cuja origem se encontra, muitas vezes, no aparelho gastrintestinal.

Os elementos ativos do óleo do alho, como se pode verificar rapidamente só pelo cheiro, eliminam-se através da pele e dos pulmões. Esta forma de eliminação é importante, porque os ditos elementos desenvolvem as suas atividades nas vias respiratórias, resolvendo congestões, aumentando as secreções e desinfetando.

O efeito sobre a tensão arterial tem sido aceito, rejeitado e de novo comprovado nos últimos tempos. Parece ponto assente que a tensão arterial diminui e o pulso se torna mais lento e tranqüilo, que se dilatam os vasos coronários, sendo por isso melhor alimentados os músculos cardíacos e, portanto, tornam-se mais fortes.

Apresenta-se finalmente, segundo a velha experiência e modernas provas experimentais, um aumento da resistência contra as infecções.

Também é muito freqüente a aplicação do alho contra nematóides e ascarídeos, em forma de irrigação.

Afecções em Que é útil o Seu Emprego -- Em afecções gastrintestinais: catarros do estômago e intestino com diarréia e prisão de ventre, tuberculose intestinal, flatulência, catarros intestinais crônicos, infecciosos e agudos, cólicas, inflamações do intestino grosso e do reto, diarréia, doenças hepáticas e biliares, disenteria amebiana, cólera, tifo e paratifo.

Em tumores cancerosos, embora neste caso o alho apenas desempenhe o papel de remédio auxiliar e nunca deva substituir ou retardar a aplicação de medidas determinadas pelo médico. Como elemento anticanceroso pode recomendar-se em todo o tempo.

180

Nas doenças das vias respiratórias: catarros das vias respiratórias, enfisema pulmonar, tuberculose, gangrena pulmonar, asma pulmonar e bronquiesctasias.

Nas doenças da circulação: hipertensão, arteriosclerose de vasos coronários, debilidade dos músculos cardíacos, intoxicação de nicotina.

Num estado de debilidade geral, depois de doenças infecciosas ou de câncer. Em casos de lombrigas (oxiúros e ascarídeos).

Modo de Emprego -- Em todas as enfermidades, a melhor forma de aplicação é o consumo cru. Tomar diariamente de meio dente a um dente com pão, manteiga e salsa ou cozido em leite, O incômodo do cheiro não se pode evitar por completo. Como vermífugo, prepara-se um líquido de irrigação cozendo 100 g de alho num litro de água e aplicando-o depois de esfriar. Pode também confeccionar-se um suco de alho que se conserva durante um ano: deixam-se em 100 g de álcool 40 g de dentes de alho descascados e picados durante dez dias, pelo menos, e agitando-os com freqüência. Filtra-se depois o líquido e junta-se-lhe para dissimular o cheiro 2 gotas de óleo de raiz, de Angélica. Tomar diariamente de quinze a vinte gotas.

Outros Usos -- O emprego do alho como condimento torna-se , portanto, de

grande importância, por estimular o apetite, evitar a flatulência, limpar o intestino e excitar as glândulas digestivas.

Utiliza-se em pequena quantidade para saladas, legumes, alimentos crus e molhos. Para as saladas basta muitas vezes que a travessa seja esfregada com um dente de alho. Muitas pessoas preferem o alho picado em rodas no pão com manteiga.

É possível atenuar o cheiro do alho desde que se combine com leite, salsa e arruda. O alho muito picado, com cominhos e manjerona, constitui um excelente aditamento para as sopas de ervilhas, lentilhas e feijão.

Para o emprego prático do suco do alho, de cheiro menos forte, sobretudo para condimentos ou para preparar dietas para diabéticos, dispomos hoje de pequenos esmagadores baratos de manejo fácil.

Anis

A família das Umbelíferas proporciona-nos o anis ou erva-doce (*Pimpinella anisum*), originária do Oriente.

O anis figura entre os mais antigos medicamentos. Já Pitágoras louvava a sua influência. Nos es-

181

tudos hipocráticos aparece tratado com freqüência.

Logo que os talos se tornam amarelos, cortam-se os cachos de flores, atam-se e dependuram-se ao ar para secar. Decorrido algum tempo, podem obter-se os frutos, sacudindo-os. O clima duro e úmido, assim como a zona costeira, não são lugares próprios para o seu cultivo. O melhor é cultivá-lo em solo de boa qualidade e predominantemente leve. Estrumar o campo, mas antes de se formarem os frutos. Não é de aconselhar o adubo com produtos industriais, porque a maioria desses adubos favorece a formação da folhagem com prejuízo dos frutos. A sementeira, à distância de 25 cm, precisa geralmente de 150-250 g de sementes por are. A germinação tem lugar de duas a três semanas depois, e a capacidade de germinação vem a ser de 70-90 %. Cortam-se os frutos e seguidamente trituram-se. Por cada are colhem-se de 6 a 8 quilos de fruto.

Composição -- Dos frutos obtém-se um óleo perfumado de odor doce e agradável (cerca de 2-3%) que no seu estado puro e por efeito do frio se solidifica como massa cristalina branca (Schulz). já no ano de 1820 se efetuaram as primeiras investigações sobre este óleo e a sua composição. Até hoje conhecemos como

primeiros elementos: anetol, ácido de anis, aldeído de anis, acetona de anis e outras matérias complementares, tais como óleos, proteínas e açúcar .

Modo de Atuação e Emprego -- A sua eficácia está condicionada fundamentalmente à expulsão do óleo essencial pelos pulmões, o que fomenta as atividades vibráteis nas vias respiratórias. Pode utilizar-se portanto como meio expectorante. Tal atividade pode aumentar-se mediante a mistura com outras plantas como, por exemplo, verônica, saponária na proporção de 20 g, folhas de tussilagem, flores de sabugueiro na proporção de 15 g, e raiz de violeta, 10 g. Misturar, cozer unia colher de sopa numa xícara de água e beber quente. Esta especiaria encontra-se muitas vezes presente nas chamadas infusões peitorais, pulmonares e asmáticas. O óleo ainda desenvolve outros efeitos nas glândulas do tubo gastrintestinal, excitando a sua atividade, aumentando o apetite, facilitando a digestão e melhorando a eliminação biliar. Está, portanto, justificado o emprego desta especiaria como infusão para o estômago e a bexiga; resta, porém, confirmar se aumenta a produção do leite na mãe lactante.

Como planta medicinal emprega-se para a tosse, catarro bronquial, asma, inapetência, catarro gastrintestinal, espasmo de órgãos respiratórios e digestivos (cólicas).

Como condimento, empregam-se os pequenos frutos maduros que contêm de 2 a 3 % de óleo essencial.

O anis em pó misturado com cenouras é muito conveniente para o tratamento de lombriga,

182

nas crianças, assim como para combinar com elementos agrídoces como couve-lombarda e pepinos. Mediante destilação pode obter-se óleo ou essência de anis a partir das folhas secas.

A família das Borragináceas proporciona-nos como saborosa especiaria vegetal a borragem (*Borrago officinalis*).

Antes e durante a floração cortam-se as folhas à tesoura, pois só se empregam frescas como condimento ou como aditamento a uma salada. As folhas secas perdem sabor e são de conservação difícil. As flores, empregadas muitas vezes como elemento decorativo, também se colhem.

A sementeira faz-se na primavera, em filas; a distância entre os sulcos deve ser de 25 cm. O mais prático é fazer várias sementeiras seguidas, porque as folhas jovens são as mais fortes. A borragem multiplica-se rapidamente. O terreno onde se tiver semeado a borragem transforma-se facilmente em matagal. A germinação produz-se passados cinco ou seis dias, com uma capacidade de quase cem por cento.

Composição e Propriedades -- Com respeito a substâncias ativas, podemos dizer muito pouco. Atualmente *Kroeber* considera muito abundante na borragem o tanino; nas cinzas encontra-se manganês.

Autores mais antigos falam de mucilagem, resina, ácido acético, muitos sais, especialmente salitre e vestígios de um elemento de fragrância (óleo essencial).

Aplicações e Forma de Emprego -- Como planta medicinal a borragem não pode recomendar-se para determinadas enfermidades, porque o seu leite é pouco conhecido.

Como planta de salada e verdura tem sido, porém, muito recomendada. As folhas tenras e novas picam-se e temperam-se apenas com cebola, azeite e um pouco de sal como salada, ou misturam-se como alimento cru com pequena quantidade de salada, ficando assim com um sabor análogo ao do pepino.

Como especiaria é que a borragem adquire o seu maior significado. Pelo seu cheiro e sabor parecidos com os do pepino é um aditamento muito usado nas saladas, sobretudo nas de batatas ou verduras silvestres, alimentos cozidos ou crus, sopas e molhos. Juntamente com o endro não deve faltar em nenhuma salada de pepino e de outros vegetais verdes. Só se deve empregar cuida-

183

dosamente combinada com outras especiarias, pois não se anula a eficácia destas. Com as suas folhas finalmente picadas, prepara-se um molho para as variedades de couve.

As flores azuis, de grato sabor, podem também empregar-se vantajosamente como aditamento a pratos frios e saladas de batatas. Como as folhas quando secam adquirem um tom pardo escuro, prepara-se para o inverno um sumo de borragem que deve ser esterilizado. Para o molho de ervas o melhor é empregar borragem, azedas, salsa e tomilho.

Canela

Com o nome de canela conhecem-se no comércio diferentes tipos de cascas que se empregam como condimento e se obtêm de diversos arbustos pertencentes à família das Lauráceas. A espécie melhor e mais utilizada é o *Cinnamomum Ceylandicum*, procedente do Ceilão, onde é abundantemente cultivado. Também é explorada noutros países, como Java, Sumatra e a América do Sul. Das cascas dos ramos novos obtêm-se os delicados cilindros, pardo-avermelhados, utilizados no comércio. Caracterizam-se por um sabor fortemente aromático, algo picante e ao mesmo tempo doce.

Composição -- Um óleo essencial que atinge proporções de 0,5 a 4%.

Também contém uma suave resina aromática, um corante que tem ferro e gomas.

Aplicações Médicas -- A canela tem uma ação reguladora do apetite, fortalece o estômago, é estimulante e adstringente. Tem sido um remédio tradicional para a debilidade do estômago e do sistema digestivo em geral, especialmente nos casos de gastrite subácida, caracterizada pela escassa produção de suco gástrico, e na diarreia. Nas farmácias costuma-se preparar a «água de canela», a tintura de canela, o xarope e o óleo de canela. Infelizmente, estes preparados costumam empregar-se apenas para corrigir o sabor de outras receitas médicas, embora tenham certas propriedades muito aproveitáveis por si mesmas. A que se emprega mais freqüentemente é a tintura de canela, tomando-se uma colher de sopa, cheia, três vezes por dia. É muito recomendável na debilidade nervosa do estômago, na flatulência e nas gastrinterites.

Emprego Culinário -- Empregam-se tanto os «paus» inteiros como em pó, que deve ser o mais

184

fino possível. Por causa da sua marcada ação adstringente, deve empregar-se o pó de canela com bastante parcimônia. Em pequenas quantidades regula a secreção salivar e a atividade das glândulas. É uma especiaria muito indicada para a preparação de pratos em cuja composição entre o arroz, as farinhas e o leite coalhado, assim como na pastelaria.

Coentro

Entre as Umbelíferas, encontra-se também o coentro (*Coriandrum sativum*), cultivado e subespontâneo entre as messes e campos de quase todo País.

O coentro semeia-se em filas de 25 cm de separação. O peso de mil sementes é de 9,1 a 9,8 g; a capacidade de germinação é de 77% em média; germinação em duas ou três semanas. Para 100 m² calculam-se 250 g de semente, sendo a colheita nessa mesma extensão de uns dez a vinte quilos.

Quando os frutos começam a amadurecer cortam-se as plantas ou então debulham-se ou expõem-se ao sol sobre panos até os frutos caírem maduros. O coentro seco é de cor de castanha, cheira aromaticamente e é um pouco doce.

Na medida do possível deve ser conservado em latas bem fechadas, para não perder o aroma.

Composição e Propriedades -- Os elementos ativos até hoje conhecidos são os que se encontram nos frutos: 0,8-1,0% de óleo essencial de cilantro, óleo gordo, ácido málico, um pouco de tanino, açúcar, pectina, vitamina C e fécula.

O modo de atuação só se conhece empiricamente. Supõe-se que o coentro reforça o estômago, resolve os espasmos, faz desaparecer a flatulência, corta a diarreia e é vermífugo. A planta tem sido objeto de pouco estudo científico.

Emprego Como Condimento -- O cheiro a especiaria nos frutos frescos suaviza-se depois de secos e torna-se muito agradável. O seu emprego principal é o de pastelaria e confeitaria de todas as espécies, começando nos biscoitos e bolachas e acabando no pão, assim como em frutas ácidas e especiarias. Açucarados, os frutos constituem uma guloseima. O coentro combina além disso com hortaliças, como a couve, o repolho e os espinafres; também é compatível com os regimes dietéticos.

Cominho

O cominho (*Carum carvi*) pertence como o coentro à família

185

das Umbelíferas. No primeiro ano de cultivo recomenda-se que o terreno seja fortemente adubado com estrume. Como o cominho só pode ser colhido no segundo ano, o melhor é semeá-lo com outro intermediário que amadureça no princípio do verão (ervilhas, cevada, aveia) para que o cominho tenha tempo de sobra para a formação da sua folhagem. Mil grãos pesam 2,56 gramas.

A quantidade de semente por are em terreno aberto é de 100 gramas. A distância entre fila e plantas deve ser nos dois casos de 30 cm. Não é preciso recobrir a terra depois da colheita do fruto intermediário.

Normas Para a Sementeira e Para a Colheita -- Como os grãos, quando estão maduros, caem com facilidade, deve-se fazer a colheita quando estes começam a adquirir um tom castanho escuro. Cortam-se as plantas ainda cobertas de orvalho às primeiras horas da manhã com a foice ou a gadanha. Também se recomenda que se estendam lonas, quando se carrega, para poder recolher os numerosos frutos desprendidos. O teor de óleo essencial aumenta durante a armazenagem, de modo constante. Sob a designação de «cominho de primeira qualidade» entende-se como mínimo 90% de pureza e como máximo 14% de umidade. Os distribuidores que compram aos produtores devem por no mercado, para usos farmacêuticos e alimentares, apenas cominhos que possuam 98% de pureza e umidade máxima de 14%. O cominho que tenha grande quantidade de impurezas,

especialmente ervas más, e que não atinja ou dificilmente consiga uma pureza de 98 %, só deve ser empregado em usos técnicos.

Na recolha do cominho silvestre cortam-se as umbelas com os seus talos, quando os grãos começam a amadurecer, e estendem-se sobre um fundo de papel ou dependura-se o molho para secar. Varejam-se os frutos maduros que não tiverem caído.

Composição e Propriedades -- As substâncias ativas até agora conhecidas são: óleo essencial de comicarveol e uma base aromática narcótica, assim como acetaldeído, álcool metílico, furfurool, e diacetil. Além do óleo essencial, encontra-se óleo gordo, cera, tanino, substâncias albuminóides, etc.

A eficácia do cominho é devida principalmente ao óleo essencial que estimula o estômago, mas atua sobre o intestino como sedativo carminativo.

Emprego Como Remédio -- Como planta medicinal, na de-

186

bilidade gástrica, nos espasmos do estômago, na flatulência intestinal e noutras perturbações do intestino, especialmente nas crianças. Para isso recomendam-se as seguintes misturas:

Misturam-se 20 g de cominho em pó e outros 20 g de coentro e toma-se o que couber na ponta de uma faca, depois da refeição (*Mayer*). Ou então misturam-se, segundo fórmula farmacêutica, 10 g de cominhos com 30 g de camomila, 30 g de folhas de hortelã-pimenta e 30 g de raiz de valeriana; deita-se de cada vez uma colher pequena desta mistura num copo de água fervente e deixa-se repousar durante catorze minutos; bebem-se diariamente de duas a três xícaras.

Para as crianças também pode ser eficaz cozer os cominhos em leite, para as dores abdominais, cólicas intestinais, espasmos intestinais, más digestões ou flatos. Empregam-se então quatro gramas por litro.

Emprego Como Condimento -- O cominho, pela sua característica de favorecer a digestão, é um condimento sumamente apreciado e valioso. Em muitas regiões acrescenta-se à levedura do pão. Também é próprio para toda a espécie de queijos. Muitas variedades de hortaliças, especialmente as couves que provocam flatulência (repolho, couve, chucrute, couve-lombarda), deviam temperar-se sempre com cominhos, pois estes favorecem a sua digestão. Misturados com outras especiarias, dão excelente sabor às saladas, molhos, sopas, pratos dietéticos e verduras cruas. Também é conveniente o seu emprego na pastelaria. É conveniente não cozinhar os cominhos com os outros alimentos, mas acrescentá-los em pó ou triturados depois da cocção, pois do contrário perdem-se muitos dos seus efeitos como condimento.

As folhas frescas e tenras da planta têm o mesmo odor que os frutos. Podem acrescentar-se aos vegetais crus e às saladas.

Endro

O endro (*Anethum graveolens*) pertence à família das Umbelíferas. As plantas têm muita semelhança com o funcho. É possível o cultivo em toda a espécie de terrenos de horta, dada a falta de exigências desta planta para se desenvolver. A germinação apresenta-se na segunda ou terceira semana, com capacidade germinativa de até 80 %. É melhor semear várias vezes sucessivamente, para dispor sempre de folhas frescas de endro. O endro não suporta a transplantação. Pouco

187

antes da floração, arranca-se toda a planta do solo e dependura-se para secar. Os frutos (sementes) colhem-se diretamente das plantas totalmente maduras.

Composição e Propriedades -- As matérias ativas conhecidas até agora são o óleo essencial com taninos (30-60%), apiol de endro e minístico (Schimmel). O endro é carminativo e atua contra as flatulências, hidratante, sedativo, incrementador do leite e emenagogo, fomentando a menstruação. Todos estes efeitos se baseiam na experiência da medicina popular. A investigação científica pouco ou nada tem provado a este respeito.

Usos medicinais -- Na flatulência, na retenção de urina como consequência de transtornos cardíacos ou renais, aumento de produção de leite nas mães lactantes, na excitação do apetite, na ajuda da digestão e na insônia.

Receitas para a flatulência: duas colheres pequenas de sementes sobre as quais se deitam duas xícaras de água fervente; deixa-se repousar quinze minutos; bebe-se uma xícara durante o dia e outra à noite.

Em caso de insônia, emprega-se a mesma receita ou se misturam com 20 g de sementes de endro, 20 g de sementes de anis, 30 g de folhas de erva-cidreira e outros 30 g de flores de sabugueiro. Deita-se sobre uma colherada grande desta mistura uma xícara de água fervente; bebem-se ao anoitecer uma ou duas xícaras da infusão.

Para aumentar a produção de leite prepara-se a seguinte receita: 25 g de anis, 25 g de sementes de funcho, 25 g de endro e 25 g de folhas de manjerona. Tomar duas vezes por dia uma xícara da infusão que será feita assim: uma colherada grande da mistura por xícara de água fervente.

Emprego Como Condimento -- A planta nova presta-se muito bem como aditamento à salada de pepino, freqüentemente tão flatulenta, e também para a salada de alface e de batatas. As folhas pequenas recentes dão às saladas com bocadinhos de tomate ou requeijão, sopas e pratos crus, um sabor especial. Também se aproveita verde ou seco para refogados vegetais.

As sementes de endro apreciam-se, em geral, na preparação de pepinos, saladas de legumes e de repolhos ou de couve-lombarda. O endro com cominhos e um pouco de alho é uma feliz combinação para condimentar o requeijão, pois o efeito flatulento do alho fica compensado com o endro e os cominhos, de modo que se produzem plenamente os efeitos das excelentes características destes condimentos.

Erva-Cidreira

A melissa ou erva-cidreira (*Melissa officinalis*) pertence às Labia-

188

das e encontra-se cultivada e subespontânea em terrenos montanhosos e nos bosques.

Precisa de um lugar protegido, não muito seco, e de solo nutritivo. A reprodução pode fazer-se mediante a sementeira em canteiros ou por mudas de raiz. São precisos de dois a cinco gramas de sementes para 100 metros quadrados de terreno. A germinação dura quase quatro semanas. Os rebentos novos plantam-se à distância de 30 X 40 centímetros. A plantação deve renovar-se de cinco em cinco anos.

Antes de dar flor e em tempo seco e quente, cortam-se-lhe as folhas. Fazendo-o com freqüência multiplica-se-lhes o crescimento. Uma vez separadas todas as impurezas, secam-se as folhas o mais rapidamente possível num lugar arejado e sombrio. O tempo úmido durante a secagem prejudica o bom aspecto das folhas. A melhor maneira de conservar as folhas, uma vez secas, é guardá-las em recipientes hermeticamente fechados.

Composição e Propriedades -- As matérias ativas até agora conhecidas são: 0,15% de óleo essencial, assim como aloés, tanino, resina e mucilagem.

Emprego Medicinal -- O óleo essencial é capaz de atuar como dissolvente de congestões e como analgésico, sendo os seus efeitos muito semelhantes aos do óleo da hortelã-pimenta. A erva-cidreira é muito própria para mulheres e crianças delicadas e débeis.

O óleo e a essência de erva-cidreira, empregados exteriormente, amortecem as dores de dentes, dos ouvidos e da cabeça, assim como as enxaquecas. Para uso interno, 20 g de folhas tomadas em infusão diariamente acalmam os estados nevrálgicos e traumáticos, os estados gastrintestinais semelhantes à cólica e são um calmante para os vômitos nervosos das mulheres grávidas. Especialmente nas mulheres e nas jovens anêmicas, a erva-cidreira quase sempre influi favoravelmente nos períodos débeis e dolorosos. A sua eficácia deve atribuir-se à maior irrigação dos pequenos órgãos da pélvis. O efeito calmante e soporífero desta planta nos nervos e no cérebro e a considerável eficácia como antiespasmódico e como reconstituente do aparelho gastrintestinal, do coração e da matriz, dão à erva-cidreira um lugar importante como planta medicinal.

Uso Como Condimento -- Em todos os cozidos que levem limão, podem também empregar-se folhas frescas de erva-cidreira, es-

189

pecialmente em saladas, sopas, molhos, regime dietético, legumes crus, sopas de fruta, sobremesas de leite e sucos de frutas. A erva-cidreira não deve ser cozida com o alimento, pois perde o sabor.

Eucalipto

A família das Mirtáceas conta com numerosas espécies de Eucaliptos, gênero originário da Austrália e amplamente cultivado na Ásia e na América. Numerosas plantações destas árvores têm sido efetuadas com o objetivo de sanear os terrenos pantanosos, na luta contra o paludismo e no reflorestamento. O eucalipto é uma árvore que cresce rapidamente e pode atingir grande altura, chegando em casos de corpulência gigantesca a 155 metros.

Composição e Propriedades -- Da casca de eucalipto obtém-se, mediante incisões, uma resina que se torna muito espessa depois de algumas horas, endurecendo pela ação do sol. Este produto chama-se quina. A quina é uma espécie de goma que se obtém igualmente do *Eucalyptus corymbosa*, *Euc. cetrifera*, *Euc. resinifera* e do *Pterocarpus marsupium*, e que contém como produto ativo o ácido quinotânico, de cor parda, numa proporção de 75-80%. Este ácido, mediante, cocção com ácidos minerais diluídos, cinde-se em vermelho de quina e glicose. A quina entra também na composição de substâncias para curtir e para colorir, tendo ainda hoje muito valor.

As folhas de eucalipto (*Folia eucalypti*) têm um cheiro aromático muito agradável e são um pouco acres ao paladar. Contêm em média 1,5% de óleo essencial, além de tanino, substâncias amargas, resinas e 6 % de cinzas. Empregam-se estas folhas como infusão, em doses de 1 a 3 gramas com efeitos antissépticos e

febrífugos nos catarrros bronquiais e vesiculares, assim como combinadas com fricções no reumatismo.

O *óleo de eucalipto* obtém-se mediante destilação das folhas de diversas espécies de eucalipto. Forma um líquido transparente ou de cor levemente amarelada, de cheiro penetrante, mas de sabor refrescante. O óleo de eucalipto contém cineol ou eucaliptol até 70%, além de pineno, canfeno, sexquiterpenos e aldeído valérico.

Indicações Médicas -- O óleo de eucalipto, especialmente quando é empregado em forma de inalações, atua sobre as mucosas e a pele produzindo uma inflamação de caráter local, que decorre com intensa produção de mucosidade, no que se radica precisamen-

190

te o seu efeito curativo. Emprega-se preferentemente no tratamento de bronquites agudas malignas e crônicas nas bronquites pútridas e na gangrena pulmonar, para inalações ou como prescrição para o interior. O seu caráter antisséptico e antipirético também o tornam muito útil no paludismo e no cólera, assim como também é de grande efeito terapêutico em fricções no caso de reumatismo. Tem dado nomeadamente bons resultados como vermífugo, administrado em doses diárias de 5-20 gotas.

O grande poder antisséptico e desodorante do óleo de eucalipto torna-o especialmente valioso nas lavagens da boca e no cuidado ordinário da dentadura.

Dosagem e Contra-Indicações -- A dosagem tem de se manter estritamente nas normas indicadas em cada caso, porque excedendo os três gramas podem aparecer sintomas de intoxicação e se a quantidade administrada exceder grandemente as doses toleradas podem chegar a produzir-se convulsões tônico-crônicas.

A dose prescrita para tomar oscila de 10 a 15 gotas, duas vezes por dia, com açúcar.

O eucaliptol ou cineol pode obter-se por destilação fracionada como um dos componentes mais importantes do óleo de eucalipto, e aparece como um líquido incolor de aroma canforado e de sabor refrescante «sui generis». Costuma empregar-se nas receitas médicas como óleo de eucalipto em doses de 0,1-1,0 grama.

Funcho

A família das Umbelíferas pertence o funcho (*Foeniculum officinale*), que no estado silvestre se encontra nas sebes, margens dos campos, entulhos e entre as rochas.

Corta-se a planta a 5 cm do solo, desenterram-se os renovos e dispõem-se atados numa cova que se recobre cuidadosamente com Palha ou terra. No segundo ano transplantam-se as plantas mais desenvolvidas para o campo propriamente dito, onde as flores e os frutos amadurecem. Plantam-se de dois em dois à distância de 50 a 70 centímetros. O tempo da germinação é de três semanas. As umbelas centrais, que são as primeiras, formam os melhores frutos. O teor de óleo essencial aumenta durante a conservação por todo o inverno.

Composição e Propriedades -- O óleo contido nos frutos na proporção de 4,5 % deve ser con-

191

siderado o principal elemento ativo. Encontram-se, também, no funcho, de 9 a 12%, óleo gorduroso, proteína, fécula e açúcar. O óleo de funcho consiste sobretudo em 50 a 60% de anetol, um derivado de fenilpropano, além de diferentes compostos terpênicos, pineno, dipenteno, canfeno, d-limoneno, etc. O pineno, numa proporção aproximada de 20 %, produz sabor amargo e conforado.

O efeito é principalmente determinado pelo óleo essencial, sobretudo pelo anetol que constitui um bom meio de expectoração. Acelera a atividade dos epitélios vibráteis das vias respiratórias. Além disso, o óleo possui a capacidade de eliminar as flatulências e fomentar a digestão. O efeito do emprego popular de cozimentos de funcho nas inflamações das pálpebras não está cientificamente comprovado.

Emprego Como Remédio -- O funcho é proveitoso no catarro bronquial, asma, tosse renitente, flatulência intestinal, astenia gastrintestinal e prisão de ventre crônica.

No emprego como infusão expectorante, misturam-se para maior eficácia 26 g de funcho, 25 g de líquen e 25 g de malvaíscio; deita-se sobre uma colherada desta mistura uma xícara de água fervente; deixa-se repousar durante quinze minutos e bebem-se, durante o dia, várias xícaras quentes.

Para emprego como infusão contra as flatulências, misturam-se 25 g de funcho, 25 de anis, 25 de coentro e 25 de cominho; prepara-se uma infusão com uma colherada desta mistura, e tomam-se uma ou duas xícaras por dia.

Só com os frutos, prepara-se uma bebida com água ou leite, que as mães gostam de dar aos pequenos para combater os flatos e resfriados.

Emprego Como Condimento -- Os rebentos recentes empregam-se muito na Europa Meridional como verdura. Trata-se, quase sempre, não do funcho de especiaria (*Foeniculum vulgare ou officinale*), mas sim do chamado funcho comestível ou doce (*Foeniculum dulce*).

Como condimento, os frutos têm os requisitos necessários. Empregam-se inteiros, porque partidos ou moídos perdem o aroma. Os frutos ou o óleo que deles se obtém empregam-se como condimento popular, principalmente em confeitaria, sopas, flans, pudins. Também se empregam os frutos e os gomos meio maduros com agrado para juntar aos pepinos e ao chucrute, quase sempre em combinação com o endro e estragão. As folhas tenras e os gomos recentes constituem um acréscimo para saladas, pepinos e molhos de ervas. As folhas, sós, são uma boa guarnição para pratos frios.

192

Loureiro -- Do autêntico loureiro (*Laurus nobilis*) cujos ramos e folhas empregam-se desde a mais remota antiguidade como símbolo de honra.

O loureiro forma arbustos ou árvores que podem chegar a atingir 10 metros de altura.

Composição e Propriedades -- As folhas aromáticas contém na maior parte dos casos 1 % de óleos essenciais, substâncias aromáticas e 5 %, no máximo, de cinzas. Costumam empregar-se secas como condimento. Uma xícara de infusão feita na base de 5 g de folhas secas em 1/2 litro de água emprega-se como remédio nas dores de estômago e nos vômitos.

Os frutos contêm até 40 % de substâncias gordas com 1 % de cinzas. Também se empregam os frutos freqüentemente na cozinha como condimento. Na medicina emprega-se como regulador do apetite, devido às substâncias amargas que contém.

O pó de frutos de loureiro emprega-se como especiaria estomacal e diurética em uso interno, e no exterior como unguento nas hemorróidas.

Forma de Emprego e Aplicações -- Mediante pressão e cocção obtém-se a partir dos frutos um unguento ou *óleo de loureiro* que forma uma mistura de gorduras e de óleos essenciais, com aspecto de sebo verde. A cor verde provém da clorofila (que, como se sabe, é a substância fundamental das folhas verdes), que permanece no óleo. A composição do óleo é constituída por 2,5% de óleo essencial, clorofila, substâncias amargas e glicéridos dos ácidos láurico, palmítico e oléico (as gorduras são ésteres da glicerina com ácidos gordos).

O óleo essencial. é composto, por sua vez, por 50% de *lineol ou eucaliptol*, que é uma substância líquida, rica de oxigênio, incolor e com um cheiro parecido com o da cânfora e que tem a propriedade de ser facilmente solúvel em éter, clorofórmio, álcool, essência de terebintina e óleos gordos, sendo, além disso, antisséptica, expectorante e anti-helmíntica. As restantes substâncias contidas no óleo essencial também são muito ricas em oxigênio, como o é o metil-eugenol (fenol), o geraniol e o lineol. (alcoóis). Finalmente, contém o óleo à volta de 12 % de terpenos e sesquiterpenos que derivam do cimol, dando hidrocarboretos da série do cicloexano.

Outros Usos e Contra-Indicações -- O óleo de loureiro utiliza-se na medicina como massa-

193

gem cutânea nas doenças reumáticas da pele e como meio protetor contra os insetos.

Pelo seu teor de óleos essenciais, o óleo de loureiro pode dar lugar a reações alérgicas. Também é, como acontece com o óleo de bergamota, um sensibilizador aos raios ultravioletas. Por uma forte irradiação solar pode originar-se a *doença de Berloque*, que consiste numa inflamação cutânea com uma estratificada coloração parda da pele, especialmente no pescoço, peito e braços.

Manjeriço Grande

O manjeriço grande (*Ocimum basilicum*) pertence à família das Labiadas, sendo-lhe atribuídos como países de origem o Egipto, as ilhas gregas, a Pérsia e a Índia. Pode cultivar-se em vasos de barro para ter sempre uma folha à mão. As quantidades maiores cultivam-se em pequenos talhões nas hortas. É preferível semeá-las em canteiros. A germinação produz-se decorridos dez a catorze dias. A capacidade germinativa é de 60 a 80 %. Esta planta é muito sensível às geadas. O cultivo só prospera em canteiros protegidos. Durante a floração, corta-se duas vezes a planta. Sacodem-se as folhas, selecionam-se e secam-se num local ventilado e sombrio, virando-as com frequência.

As folhas secas devem conservar-se em recipientes bem fechados para não perderem as matérias aromáticas.

Composição e Propriedades -- Os componentes ativos até agora conhecidos são óleos essenciais (cerca de 1,5%) e tanino. O óleo essencial é a matéria mais valiosa desta planta e, como quase todos os óleos essenciais, excita a atividade da mucosa das vias respiratórias e gastrintestinais, dos rins e dos nervos, embora não possua nenhum valor curativo especial.

Aplicações e Forma de Emprego -- Influi beneficemente, combinada com outras plantas de efeito semelhante, na prisão de ventre crônica. Na realidade o emprego curativo desta planta é infinitamente menor do que a sua aplicação como condimento.

A planta, de forte aroma, emprega-se pelo seu teor em óleo essencial, como condimento em sopas, molhos, favas, pepinos. Bastam poucas folhas para dar às saladas de plantas silvestres, molho de salada e sopas um agradável aroma. Também não deve faltar o manjericão grande na manteiga vegetal. Pode empregar-se tanto seca como fresca.

194

Manjerona

A manjerona (*Origanum orana*) pertence à família das Labiadas; é de origem africana.

A manjerona necessita de um solo leve, mas nutritivo. É excelente o solo pantanoso ou semi-pantanoso. No cultivo da horta, semeiam-se as sementes (que é melhor misturar com areia) em canteiros. Depois das geadas faz-se a transplantação para terreno livre, distanciando a planta 20 a 40 centímetros. Com bom tempo são possíveis duas colheitas em média. Nas zonas que oferecem perigo de geadas pode proceder-se à sementeira direta em sulcos, na primavera.

A capacidade germinativa é de 70 a 90%. A germinação produz-se na terceira semana. A quantidade de sementeira é de 100 g por are. A distância entre as filas deve ser de 25 centímetros.

No cultivo em campo aberto, sega-se com a foice toda a planta, antes de dar flor, a uns 5 centímetros do solo, e deixa-se secar em pequenos ramos no mesmo campo, fazendo-se a transladação alguns dias depois, para se estender numa camada ligeira ou dependurar-se em feixes até secar completamente.

As plantas cortadas não devem ficar expostas à chuva, porque perdem a cor e assim dificilmente se vendem. A colheita, por 100 m², é de 24-32 quilos de planta seca. O terreno só pode voltar a semear-se de manjerona anos depois.

A manjerona é própria também para o cultivo em vasilhame ou caixotes, tanto mais que para uma família média bastam algumas plantas.

Cumprir observar o tempo da colheita, que é imediatamente antes de dar flor, porque a planta possui então maior força como condimento. Os talos maiores e mais grossos separam-se, quer antes quer depois de secos. Se a separação tiver sido bem feita, a manjerona não deve apresentar manchas pardacentas. A

conservação das folhas secas consegue-se nas melhores condições mediante recipientes fechados hermeticamente, para não se perder o aroma.

Composição e Propriedades -- As matérias ativas conhecidas até agora são: 3,5% de óleo essencial na planta seca, 4,5% de tanino, aloés e pentosanas. O óleo essencial contém 60% de óleo de terpineol e 40% de outros terpenos.

De acordo com os nossos conhecimentos e experiências atuais e por causa do seu teor de óleo essencial e de aloés, a manjerona contém:

195

1. Elementos dissolventes de mucosidades (expectorantes).
2. Elementos facilitadores da expulsão de água (diuréticos).
3. Elementos que facilitam a expulsão de suor (diaforéticos).
4. Elementos reconstituintes do estômago (estomacais).
5. Elementos analgésicos para aplicação externa em neuralgias.
6. Elementos sedativos sobre o estômago e intestino (carminativos).
7. Elementos que aumentam a produção de leite nas mães lactantes.

Aplicações -- Como planta medicinal, a manjerona é um meio suplementar na debilidade digestiva, nas flatulências, cólicas gástricas e intestinais, nas regras defeituosas, nos transtornos na expulsão da urina e nos resfriados. Nas corizas crônicas e para o tratamento de feridas pode utilizar-se um unguento de manjerona, tal como é preparado nas farmácias. É popular o emprego do óleo de manjerona nas varizes, na gota, no reumatismo e nas doenças glandulares.

Como especiaria, a manjerona possui forte cheiro aromático e pronunciado sabor de especiaria. Consume-se gostosamente como condimento nos purês de legumes, lentilhas e feijão, juntamente com tomilho e basílico, assim como para a confecção de molhos. Também não é rara a sua utilização em saladas e legumes, verduras cruas e regimes dietéticos. Deve, porém, ser empregada em pequenas doses, para não se notar excessivamente o seu sabor.

Mostarda Negra

A mostardeira negra (*Brassica nigra*) é da família das Crucíferas.

Em pequenas quantidades, cortam-se e atam-se em feixes os talos, depois de as bainhas adquirirem um tom amarelado; estendem-se em seguida num pano. Os grãos de cor pardacenta-amarelada caídos conservam-se secos em recipientes de vidro, devendo com freqüência ser observados e agitados. A mostarda negra costuma cultivar-se também em terrenos pobres e climas duros; mas é melhor o solo arenoso que tenha húmus. A umidade do terreno encharcado é prejudicial. O esterco de animal fresco afeta a formação do fruto, favorecendo o desenvolvimento da folhagem. A sementeira efetua-se logo que não haja a recear as geadas. Semeiam-se em filas de 15 cm de distância, uns 100 ou 120 g em 100 m². A germinação produz-se uns dez dias depois. A colheita por 100 m² é de 7 a 14 quilos.

Nas grandes superfícies de cul-

196

tivo, ceifa-se e enfeixa-se a mostarda madura, colocando em grandes panos sobre escadas. Para evitar que caiam muitas sementes, começa-se a sega às primeiras horas da manhã, enquanto as plantas ainda estão cobertas de orvalho. Colocando lonas, é possível evitar a perda de sementes.

Composição -- As sementes contêm óleo essencial, constituído por 90% de óleo de alho e de mostarda e de outras quantidades reduzidas de combinações sulfúricas ricas orgânicas, além de uns 26 a 28% de óleo gordo com ácido erúcido, oléico, linólico, linoléico, palmítico e lignocérico, o glicósido sinigrina, enzimas, o alcalóide sinapina, pentosanas e ácidos orgânicos.

Aplicações Médicas -- Conhece-se a sua eficácia em diversas doenças dos órgãos digestivos, normalizando os estados catarrais e equilibrando o funcionamento insuficiente. A sua eficácia deve-se principalmente ao aumento da circulação sanguínea nas mucosas gastrintestinais e nos órgãos glandulares. Além disso, é próprio das sementes de mostarda um efeito favorável no metabolismo.

Uma cura de sementes de mostarda é recomendável em todos transtornos funcionais de órgãos digestivos, isto é, para eructações, acidez, gastrite, úlcera do estômago e duodeno, dores e cólicas hepáticas, congestões e esclerose do fígado, inflamações crônicas dos condutos biliares, cálculos biliares, flatulências, catarros intestinais, prisão de ventre, oclusão e lombrigas. E também para todas as doenças causadas por auto-intoxicação intestinal que produz enjôo, dor de cabeça, subida do sangue à cabeça, cansaço, doenças cardíacas, etc. Para isso toma-se, uma hora antes das refeições, uma colher pequena de grãos de mostarda brancos, inteiros, com um pouco de água fria. Vai-se aumentando a quantidade nos dias seguintes até se produzir uma ligeira diarréia, eventualmente até três colheres pequenas três vezes por dia. Esta dose pode conservar-se durante várias semanas.

Emprego Como Revulsivo -- Emprega-se também exteriormente a mostarda para banhos parciais, pedilúvios ou sinapismos. Para isso, envolve-se todo o corpo numa toalha umedecida em água quente, à qual se juntaram duas ou três colheres grandes de mostarda em pó. Na forma de sinapismo, remexem-se sementes de mostarda pulverizada (farinha de mostarda) em água e aplica-se na parte do organismo que se vai tratar.

Um bom linimento para reumatismo muscular e nervoso é a mistura seguinte:

Óleo de mostarda	11,00 g
Cânfora	2,25 g
Óleo de rícino	5,00 g
Extrato de trovisco.....	0,75 g
Álcool.....	31,00 g

197

O glicósido do óleo de mostarda no uso externo exerce um grande efeito revulsivo na pele, que se faz notar, passado pouco tempo, por queimadura e vermelhidão. A mostarda em pó e o óleo de mostarda são, portanto, meios importantes para sistemas de cura revulsivos, que se aplicam no reumatismo articular e nervoso, assim como nas inflamações da pleura. Também nas bronquites agudas, inflamações febris e pneumonias, o sinapismo de farinha de mostarda produz rapidamente alívio nos órgãos congestionados e estimula a respiração e a circulação.

Pimentões

O pimentão (*Capsicum annuum*) é nativo da América.

Os frutos apresentam grandes diferenças entre si no que diz respeito à forma, tamanho, cor e especialmente pelo teor e classe do seu princípio ativo, a picante capsaicina.

Com o nome de pimentão comum ou pimentão-doce conhece-se uma variedade de sabor suave, frutos de grande tamanho, verdes e muito saborosos, que se empregam como refrescante. Quando esta variedade chega à maturidade o seu gosto torna-se picante.

Outra variedade doce, de cor vermelho-escura, forma um prato exótico podendo também comer-se crua.

A variedade de frutos pequenos, vermelhos, *malaguetas*, é de um sabor tão picante como a pimenta, e só pode ser empregada como medicamento.

Composição e Propriedades -- Das bagas vermelhas e pequenas, isolou-se até agora uma série de princípios ativos, especialmente a capsaicina, grande quantidade de vitaminas C e P e, além disso, α e β caroteno (provitaminas A). As sementes não contêm capsaicina.

As cinzas atingem como máximo 8%.

A capsaicina, a substância picante, não só irrita as terminações nervosas das mucosas como também pode provocar, pela sua aplicação repetida, intensa e duradoura anestesia perante numerosas substâncias químicas irritantes. O farmacólogo húngaro, Prof. *Jancso*, tirou por isso a conclusão de que podem existir na pele e na mucosa do homem e dos animais duas classes distintas de terminações nervosas sensíveis à dor: umas que reagiriam especialmente aos excitantes químicos, e as outras aos físicos. Estas observações originaram o emprego por parte dos homeopatas do

198

Capsicum annuum nos ardores das úlceras gástricas e duodenais como remédio.

O *Capsicum annuum* tem aqui o mesmo papel que a pimenta (*Piper nigrum*), que se emprega na cura de emagrecimento e também em homeopatia nas dores causadas por úlcera.

O pimentão atua desinfetando as mucosas bucal e do estômago; no intestino destrói os germes patógenos sem prejudicar as colibactérias normais, que muito se podem favorecer na sua função e desenvolvimento.

Emprego Medicinal e Alimentício -- Em medicina usam-se os frutos maduros e secos, pulverizados em quantidades de 0,05-0,5 g, como estomacais e carminativos. Também se emprega em pó (especialmente na forma de emplastro) como revulsivo (que atua sem hiperemia), no reumatismo e nas pleurisias.

Um bom remédio contra as doenças reumáticas consiste em misturar 65 ml de tintura de pimentão, 20 ml de extrato de mostarda, 5 ml de álcool canforado, 5 ml de espírito de sal de amoníaco e 5 ml de álcool de alecrim.

Como gargarejo usa-se 1/2 colher das de café de *tintura de pimentões* a 10 % num copo de água, para as anginas.

A homeopatia prepara uma tintura a partir dos frutos maduros secos, que emprega na diátese úrica, reumatismo, nevralgias e hemorróidas. Às vezes, utiliza-se esta tintura como remédio nas inflamações dos ouvidos (otite média) e nas faringites.

O suco espremido do pimentão fresco pode usar-se na dose de 10-15 ml para excitar e esvaziar a vesícula biliar.

O pimentão picante serve em muitos cozidos como substituto da pimenta. Os pimentões doces são um alimento dietético para os doentes do estômago e do intestino, com alterações na formação de sucos e ácidos.

Salsa

A salsa (*Petroselinum sativum*) conta-se entre as Umbelíferas.

Cumpra distinguir entre a salsa frisada e a de condimento. Da primeira, fazem-se várias sementeiras seguidas. Semeia-se à profundidade oportuna em carreiras, à distância entre si de 20 centímetros. O corte freqüente do talo das folhas, rente com o solo, aumenta a densidade da folhagem na planta. Consegue-se em grande quantidade quando se transplantam as raízes para sulcos especiais à distância de 30 centímetros.

199

Composição e Propriedades -- As sementes de salsa, de emprego sobretudo medicinal, contêm um óleo com terpenos e apiol e 20 % de óleo. As folhas e as raízes são também ricas em óleo essencial. O teor da salsa em apiol, além de um pequeno estímulo no processo digestivo e nas regras, produz considerável aumento na atividade dos rins, devido à dilatação dos vasos renais. Provavelmente, porém, também são excitadas as células renais, de modo direto.

Emprego Medicinal -- O consumo de salsa é, portanto, de utilidade sobretudo no inchaço hidropésico nas pernas, nas cavidades abdominais e torácicas e no pericárdio, como consequência de debilidade cardíaca e de alterações metabólicas, assim como por deficiência da função renal, quando não se apresenta processo inflamatório agudo. As sementes de salsa (tanto como as suas folhas e raízes) preparam-se como infusão de uma colher pequena para uma xícara de água, bebendo-se três xícaras por dia. Se não se produzir nenhum efeito diurético, é inútil aumentar a dose, pois poderia dar lugar a uma irritação dos rins.

O suco de folhas de salsa é um meio excelente e totalmente inofensivo contra as picadas de insetos. Pode empregar-se até em criancinhas. Basta apanhar um punhado de folhas frescas de salsa e esfregar com elas as partes do corpo a descoberto. Mas não só protege das picadas, como também as cura, porque se

Ihe atribui um efeito antisséptico e de reação circulatória ao apiol que contém. Quando se ativa a circulação sanguínea, anula-se rapidamente a toxicidade do veneno do inseto.

Sete gramas de salsa ou 150 gramas de alface crua bastam para satisfazer as necessidades orgânicas diárias de vitamina C.

Como condimento, toda a dona de casa conhece perfeitamente a série de múltiplos empregos da salsa, na cozinha e na mesa.

Salva

A salva (*Salvia officinalis*) é um representante da família das Labiadas. O cultivo é possível em qualquer terreno, porque a planta não é muito exigente. A reprodução efetua-se mediante mudas de plantas antigas ou por sementes. sementeira tem de ser feita em campos livres ou em canteiros. Com 20 g de sementes conseguem-se plantas para uma superfície de 100 m². O peso de mil grãos de semente vem a ser de 5,8 a 8,9 gramas. Os cortes

200

repetidos e abundantes favorecem o crescimento da folhagem. A partir do segundo ano conseguem-se normalmente colheitas abundantes. Num are podem colher-se de 20 a 25 quilos de produtos. Passados quatro ou cinco anos, deve-se mudar de terreno. As plantas isoladas podem cultivar-se facilmente em vasos ou em caixotes.

Depois da floração, desenvolvem-se a partir da parte inferior rebentos de folhas muito fortes, que se cortam em tempo seco. Arrancam-se as folhas e estendem-se numa camada fina no chão de um sótão ventilado e sombrio, virando-as de tempos a tempos até secarem. Conservam-se em recipientes fortemente fechados. As folhas secas devem ficar com uma cor verde acinzentada e cheirar a especiaria.

Aplicações Mediciniais -- A infusão de salva tem efeitos bactericidas e utiliza-se como calmante e remédio nas cáries e doenças das gengivas, especialmente inflamatórias. Para isso é muito boa em combinações com a camomila, que é sumamente eficaz contra as inflamações.

A sua aplicação interna mais importante é como antisudorífero.

Portanto, quando há suor excessivo como sintoma secundário na tuberculose, ou depois de enfermidades infecciosas, funcionamento excessivo da tireóide (tireotoxicose) ou estados nervosos -- a salva está no seu lugar; também na maior parte dos casos é preferível à atropina, que é o remédio mais utilizado. Como

antisudorífero pode preparar-se a infusão numa xícara de água fervente, de uma colher de sopa da mistura de 80 g de salva com 10 g de cavalinha e 10 g de raiz de valeriana.

Emprego Como Condimento -- As folhas de salva são um bom condimento para empadões e são muito apreciadas como condimento para guisados, molhos, legumes secos, sopas, saladas, regime dietético e hortaliças cruas. A salva seca tem sabor mais forte do que a fresca. Também se emprega em pó.

Segurelha

A segurelha comum (*Saturela hortensis*), da família das Labiadas, é cultivada e apresenta-se como subespontânea em diversos pontos da Terra.

A planta corta-se durante a floração, pendura-se em ramos e põe-se a secar num lugar ventilado. A força de especiaria é maior quando só se cortam e secam as

201

folhas arrancadas dos talos. Os ramos da segurelha conservam-se num lugar seco ou cortados dentro de latas bem fechadas.

Esta planta não tem grandes exigências com respeito à espécie do solo. Semeia-se em filas a 20 cm de distância; germina em catorze dias, sendo a capacidade de germinação aproximadamente de 70 %. A colheita faz-se durante o período da floração.

Composição e Propriedades -- As matérias ativas conhecidas até hoje são: tanino (4,17-7,9 %), cimol, terpenos e fenol.

O teor relativamente alto de tanino produz um efeito adstringente, que se citava nos textos de herborologia medievais e foi confirmado pela moderna investigação de plantas medicinais. Por isso, conta-se hoje com a segurelha como remédio entre as drogas de efeitos adstringentes.

Emprego Medicinal -- A segurelha aplica-se nas diarréias ligeiras e nos catarros gastrintestinais. Também influi benéficamente nas cólicas intestinais. Em tais casos prepara-se uma infusão de segurelha fresca, ou melhor, seca, deitando uma colherada grande do vegetal seco numa xícara de água fervente, deixando-a repousar tapada durante quinze minutos; filtra-se seguidamente e bebe-se quente várias vezes por dia.

Emprego Como Condimento -- Em todas as partes onde se aconselha pela antiga cozinha o uso de pimenta pode empregar-se segurelha, que nalgumas

regiões se chama *pimenta silvestre*. Acrescenta-se muitas vezes aos legumes verdes frescos (feijão verde), legumes secos, pepino, assados vegetarianos, hortaliças e molhos. Nos legumes secos e variedades de couves produz efeitos antiflatulentos. Nas saladas de batata ou de pepino e nas sopas de legumes secos ou de batatas acrescenta-se segurelha fresca muito picada. Seca e pulverizada pode empregar-se para o purê de tomate, nas saladas de ervas, maionese, guisados de cogumelo e nas saladas verdes. Também não devem faltar algumas folhas nas saladas de plantas silvestres e alimentos crus.

Tomilho

O tomilho (*Thymus vulgaris*) é comum sobretudo nas zonas mais ou menos áridas.

Pouco antes de florir, coram-se-lhes as folhas em dias quentes e cheios de sol, a partir do meio-dia, e rente ao chão. Para o consumo culinário basta colher geral-

202

mente algumas folhas soltas. Num sótão arejado secam-se rapidamente as folhas arrancadas dos talos, virando-as com freqüência. O tomilho seco adquire forte cor verde e tem um cheiro marcado de especiaria.

A conservação efetua-se em caixas, latas ou recipientes de vidro hermeticamente fechados.

Composição -- Os elementos ativos até agora conhecidos são o óleo essencial até 1,7 %, que contém sobretudo uns 50% de timol, um pouco de aloés, tanino, resina, saponina e pentosanas.

Aplicações Como Planta Medicinal -- O timol, dificilmente solúvel na água, possui grande eficácia como desinfetante; por isso, desenvolve o tomilho os seus efeitos nos processos orgânicos do aparelho gastrintestinal, pulmões e vias urinarias.

Mais pormenorizadamente é de recomendar a sua aplicação nas enfermidades febris agudas das vias respiratórias (bronquite), pulmões (pneumonia, bronquiectasias, tosse renitente), atuando ao mesmo tempo como redutor de secreções e dissolvente de congestões, nos processos infecciosos de rins e pélvis renal (pielonefrite, pielite, cistite) e no catarro gastrintestinal infeccioso, assim como em infestações por lombrigas (incluindo os ancilóstomos). Para a tosse renitente prepara-se uma infusão de uma colher grande de folhas numa xícara de água. Adoçada com mel e tomando-se à razão de uma colher grande cada quarto de hora produz rapidamente um grande alívio.

Exteriormente se emprega em água para enxaguar a boca e em pasta dentifrícia.

Emprego Como Condimento -- O tomilho de cultivo emprega-se, tanto fresco como seco, para guisados, vegetais crus, saladas e molhos. Devido, porém, ao seu forte sabor a especiaria só é utilizada em pequenas quantidades, por exemplo no guisado de favas, em sopas de ervilhas e de batatas, manteiga vegetal, de preferência com muita salsa.

Preparação e Conservação de Condimentos

Normas Gerais -- A maioria das ervas e verduras silvestres utilizadas como condimentos conservam-se em seco. Já demos normas completas para a sua colheita e conservação, quando tratamos de cada uma delas. A maioria das ervas podem secar-se muito bem, conservando a sua força como condimentos, que às vezes até aumenta depois da secagem. As plantas que vão agora ser mencionadas não servem para serem conservadas a seco ou então suportam-no muito mal e só perdendo muito da sua força como

203

condimentos, pelo que têm de ser consumidas, frescas, na medida do possível: alho de urso, borragem, agrião, alho-porro e alho.

Todas estas ervas se conservam em lugares sombrios e ventilados (quase sempre sótãos), bem pendurados aos molhos ou em simples camadas estendidas no chão, e postas a secar em cima de folhas de papel. Os raios solares, durante o processo da secagem, descolorem as plantas e diminuem o aroma. Depois de uma secagem perfeita, trituram-se, pulverizam-se ou maceram-se as ervas que depois se conservam em recipientes metálicos ou de porcelana hermeticamente fechados, formando determinadas misturas. Os molhos de ervas de grande tamanho podem envolver-se num saco limpo e dependurar-se num lugar seco e arejado.

Salgadura -- Mediante a salgadura podemos conservar ervas frescas. As folhas ou raízes frescas picam-se, cortando-as o mais possível, não sobre uma tábua mas numa superfície de porcelana ou numa lousa. As ervas picadas misturam-se depois com sal (para 1 quilo de ervas, 150 g de sal), apertam-se fortemente em frascos de vidro ou de barro e recobrem-se com uma camada de sal. Fecham-se os recipientes com celofane ou papel-manteiga e colocam-se em lugares frescos e secos. Assim é possível ter ervas frescas, salgadas, como condimentos para saladas. Não é preciso deitar sal nos alimentos quando se cozinham, para não lhes prejudicar o sabor.

É de recomendar não pôr de conserva todas as folhas e raízes num recipiente, mas só as mais importantes, ou separadamente ou com determinadas misturas; por exemplo, um recipiente com folhas para saladas, como borragem, erva-doce, endro, estragão, agrião, manjerição e erva-cidreira, e outro com ervas para sopa,

como salsa, manjerona, tomilho, folhas de aipo, segurelha, e um terceiro com raízes, como cenouras, aipo, raízes de salsa, etc. Há, ainda, muitas outras combinações que a dona de casa pode experimentar, conforme o seu gosto, até chegar a dominar a arte puramente pessoal dos condimentos.

Esterilização -- Mediante o processo de esterilização podem conservar-se verduras silvestres e sucos de ervas. As primeiras esterilizam-se exatamente como os espinafres e outras verduras. As ervas passam-se por um espremedor de sucos ou, no caso de se não dispor deste, passam-se várias vezes pela máquina de carne, filtrando o suco através de um pano. É claro que é melhor e mais rápido com uma centrifugadora elétrica. Uma vez clarificado o suco pela filtração, enchem-se cuidadosamente garrafas e frascos que se fecham pela forma mais corrente, e esterilizam-se como os sucos de fruta (num mínimo de vinte minutos a 800). Como nestes casos se trata de um suco extremamente concentrado, só deve

204

empregar-se como condimento lavadas, escorridas e molhadas durante o inverno com um conta gotas.

Conserva em Azeite -- E possível conseguir a conserva de ervas também em azeite. Para isso são bons todos os condimentos de folha e raiz, separadamente, em determinadas misturas. As ervas, depois de bem lavadas e escorridas, picam-se e colocam-se soltas em garrafas pequenas ou frascos. Deita-se-lhes depois azeite puro até que as ervas fiquem ensopadas e recobertas. As garrafas fecham-se com rolhas de cortiça, celofane e cápsulas de borracha.

Escarcha (conserva em açúcar) -- As flores da perfumada violeta, tal como as da borragem, podem escarchar-se. As flores são numa solução de açúcar quente; põem-se a secar depois num papel poroso ou num prato de louça.

Envasadura -- Podemos ter sempre em casa um reduzido número de plantas para condimentos se as plantarmos em vasos (envasadura) e as deixarmos desenvolver-se num local iluminado e quente, junto da janela.

Conserva em mel -- A conserva de frutas frescas em mel ou xarope de açúcar concentrado é um dos métodos de conserva mais antigos, e mais saborosos. Deve fazer-se maior uso deste método simples e biologicamente perfeito para a conservação de bagas e de frutos de caroço.

205