

ERNST SCHNEIDER

# A CURA E A SAÚDE PELOS ALIMENTOS

---

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

---

[Capítulo 1 - As Nossas Deficiências de Saúde e a Sua Compensação Natural](#)

[Capítulo 2 - Frutos](#)

[Capítulo 3 - Legumes e Verduras](#)

[Capítulo 4 - Condimentos](#)

[Capítulo 5 - Alimentos Fornecedores de Energia](#)

[Capítulo 6 - Alimentos de Origem Animal](#)

[Capítulo 7 - Regimes Depurativos](#)

[Capítulo 8 - Doenças do Sistema Circulatório](#)

[Capítulo 9 - Doenças do Aparelho Digestivo](#)

[Capítulo 10 - Doenças do Metabolismo](#)

[Capítulo 11 - Doenças da Pele](#)

[Capítulo 12 - Doenças do Sistema Nervoso](#)

[Capítulo 13 - Tuberculose](#)

[Capítulo 14 - A Alimentação na Gravidez](#)

[Capítulo 15 - A Alimentação na Criança Moderna](#)

[Capítulo 16 - O Câncer](#)

[Capítulo 17 - Comentário Final](#)

[Capítulo 18 - Normas Fundamentais Para a Preparação de um Regime Sadio](#)

[Capítulo 19 - Receitas Culinárias](#)

---

# 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 gastrointestinal, 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 eleitos 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 frequência. 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 frequência.

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 agridoces 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 pasteleria.

---

## 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 m<sup>2</sup> 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 pasteleria 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 comprem 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, furfurol, 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-

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

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 subspontânea 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. cetriodora*, *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 catarrhos 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, d-pineno, dipenteno, canfeno, d-limonemo, 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.

---

## Manjeriçã Grande

---

O manjeriçã grande (*Ocimum basilicum*) pertence à família das Labiadas, sendo-lhe atribuídos como países de origem o Egito, 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. E 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 manjerição 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 m<sup>2</sup>, 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.

Cumpra 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. Consome-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 m<sup>2</sup>. A germinação produz-se uns dez dias depois. A colheita por 100 m<sup>2</sup> 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 erúcico, 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 diarreia, 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,  $\alpha$  e  $\beta$  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.

Cumpre 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 lhe atribui um efeito antisséptico e de reação circulatória ao apíol 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 m<sup>2</sup>. 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 Medicinais** -- 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, dependura-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 antifatulentos. 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 gastrointestinal, 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 gastrointestinal 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, escurridas 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

---

Fim do Capítulo 4 de *A Cura e a Saúde Pelos Alimentos*

---

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

periferia@mail.com

Caixa Postal 52550, São Miguel Pta., São Paulo-SP, BR-08010-971