

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](#)

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 calorias 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 calorias.

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

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 colesterolina no sangue, ao passo que diminuem as colesterinas livres mobilizando-as dos tecidos e acelerando a sua excreção, e exercendo, como consequência 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 consequência, 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:

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 catarrros 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 renos 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-

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 B i, 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.....	92,1	1,5	0,2	4,2	25	1,7
Lombarda	90,1	1,3	0,1	4,9	27	1,3
Couve galega	80,0	4,9	0,9	11,2	74	1,9
Couve crespa	89,6	2,7	0,5	5,0	36	1,3
Couve de Bruxelas.....	85,6	3,5	0,3	5,2	40	1,6
Couve-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* vêem 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 tino 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 é: 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 hipocrônicas), 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 formula mais cômoda e simples para a população urbana, sumamente dependente do seu trabalho profissional. Até mesmo entre os habitantes das cidades mais afastadas na 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 Hortalças 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 de 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 tênia 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 freqüência 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 succulenta 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 rodela, 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

139

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 galias 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 (difosfopiridinucleótido) e 11 (trifosfopiridinucleótido), 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 catarrros 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 tidas em conta 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 colestérols 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 Coreia. 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-Sementes	30	18	20	4,5	1,8	5,2	12,1
Soja-Farinha	40	21	26,5	4,5	2	3,5	6

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-

146

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 uma indicação precisa, substituindo a carne e os ovos.

Mas ainda há uma outra razão. Como se repete em vários lugares desta obra, a colestestina, 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 colestestina, 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 (estaquiase, 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 ao 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 colesterina, 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 filamentoso 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-

149

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 cério*), 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 cará 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 unia 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 sulfociânicos 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 sulfociânicos 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 rodelaas 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 ria circulação vespertina ou noturna. A Indústria farmacêutica tem sabido naturalmente aproveitar-se da eficácia da cenoura e já produziu unia especialidade, baseada principalmente nas substancias 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 rodela, 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 diarreia 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 pratico, 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 succulentas.

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 aborígine 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 catarrros 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 conseguira 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, dispondo 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

162

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 um 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-

163

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 tranquilo. Esta antiquíssima observação torna-senos 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 substancia 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-

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 biliar, 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.

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 sulfocinâmico 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 frequência, 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 tufo 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 gastrintestinal 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 gastrintestinais nas tuberculosas 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 Poligonáceas (*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 unia 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-

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. E 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 frequência, facilitando-se assim a sua secagem. Podem tornar-se um pouco escuras, mas não devem ficar negras riem quebradiças. Guardar-se em caixas de papelão ou em latas, verificando o seu estado com frequência.

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 disentericas. 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, catarras

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 semanal 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

Fim do Capítulo 3 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