

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](#)

## Frutos

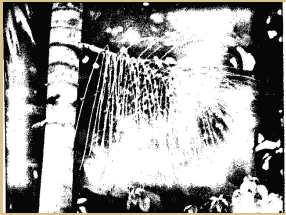
# Capítulo 2

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

*Max Bircher-Benner -- Doutor em Medicina*

## 1. Frutas e Sucos

## Açaí



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

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

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

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

## Ameixas

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

70

ameixas desfrutam de uma popularidade geral.

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

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

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

**Composição e Propriedades** -- Analisemos a composição química das ameixas tal como hoje a conhecemos: 100 gramas de ameixas contêm: 71 calorias, 75,6 g de água, 0,8 g de proteína, 0,9 g de ácido de fruta, 15,7 g de hidratos de carbono e 0,6 g de minerais. A combinação de minerais é semelhante à da pêra, com menos sal e quase com as mesmas quantidades de potássio e de fósforo. Isto significa que podemos usar ameixas em todos os regimes de doenças, nos quais a alimentação for pobre em calorias e sal, como nas doenças do aparelho circulatório, rins e fígado, na gota e no reumatismo, podendo consumir-se cruas ou cozidas, e sobretudo de combinação com alimentos farináceos. O conteúdo de vitaminas não é considerável. Segundo as análises mais recentes, encontraram-se em 100 g de polpa de ameixa: 0,08 mg de caroteno; 0,1 mg de vitamina B1, 0,043 mg de vitamina B2 e 5 mg de vitamina C. Para cobrir a necessidade diária de vitaminas não basta.

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

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

71

fácil a evacuação do intestino.

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

## Ananás (Abacaxi)

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

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

Proteínas..... O ,5%  
 Gordura .....--  
 Hidratos de carbono 13,9%  
 Água .....83,6%  
 Ácidos de fruta .....0,67%  
 Excesso de bases .....+5,4%  
 Calorias .....62%

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

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

72

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

Em todas as fraquezas e doenças gástricas, relacionadas com a insuficiência de sucos ou ácidos gástricos, praticamente em todos os casos de inapetência, servimo-nos de suco de ananás fresco, que é ao mesmo tempo refresco e medicamento e pode substituir em todo o seu valor o suco gástrico; mediante uma melhor digestão e um melhor cuidado com a mucosa do estômago favorece-se o fortalecimento do enfermo e com isso também há de melhorar a sua saúde ou porventura poderá recuperá-la.

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

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

## Bananas

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

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

**Composição** -- Ao passo que

73

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

Conteúdo por percentagem:

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

**Os Seus Efeitos, Especialmente na Alimentação Infantil** -- Parece-nos que está claro o seu variadíssimo aproveitamento dietético, tanto mais quanto a sua digestibilidade é sempre magnífica. Em primeiro lugar, as bananas são um alimento muito apropriado para os meninos pequenos que as comem com gosto pelo seu sabor e perfume. É principalmente agradável pela facilidade em se descascar, oferecendo em condições higiênicas uma polpa sem sementes nem caroços. Além disso, pode esmagar-se facilmente, e também passar pela peneira, sei batida à mão ou em um liqüidificador. Deste modo, o purê de banana é para o lactente entre os sete e os oito meses, um alimento rico. Tal como a maçã crua ralada, também a banana, que possui grande eficácia antidiarréica, se se consumir exclusivamente, pode empregar-se nas crianças pequenas para lhes curar transtornos agudos digestivos, inflamações do intestino grosso e até a celiaquia -- uma grave alteração intestinal e alimentar crônica. No *espru*, uma doença tropical, que ainda não está suficientemente esclarecida e que ocasionalmente se manifesta entre nós, o melhor e até mesmo o remédio mais seguro é a banana. Os doentes de *espru* ficam curados, quase por milagre, mediante um regime exclusivo de bananas. O quadro clínico da celiaquia infantil corresponde nas suas manifestações ao *espru* nos adultos.

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

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

## Caju

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

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

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

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

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

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

## Cerejas

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

75

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

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

Como os morangos, também as cerejas são ricas em glicose (12 %), o que lhes dá um bom índice de saciedade, A ginja tem o

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

---

## Cidra

---

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

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

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

76

---

## Cupuaçu

---

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

---

## Damascos

---

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

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

77

cotínico, em cada 100 gramas de damasco seco.

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

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

---

## Figos

---

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

Nos países da Europa meridional e no Oriente, os figos constituem um alimento nutritivo, tanto frescos como secos. Por outro lado,



também são um magnífico remédio dietético e é precisamente por isso que aqui os consideramos.

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

**Valor Dietético na Prisão de Ventre** -- Nas obstruções intestinais parciais, dar de manhã e em jejum, ou então no lanche, de 150 a 250 g de figos secos, depois de terem estado de molho, 12 a 24 horas. Igual quantidade se deve administrar nas doenças hepáticas e nos cálculos biliares, mas precisamente nos períodos não coincidentes com ataques agudos destas doenças. Para facilitar a expectoração na bronquite, dar figos desfeitos numa boa infusão bronquial, da qual se deve beber uma xícara, várias vezes por dia.

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

## Laranjas e Limões

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

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

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

79

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

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

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

De grande importância prática é a observação, que eu próprio comprovei, de que um par de pinceladas na mucosa nasal e bucal com suco fresco de limão nos portadores de bacilos diftéricos leva rapidamente a libertarem-se deles. Ao que parece, intervém em

tal desaparecimento o ácido cítrico. Observe-se a este respeito o efeito do mel sobre os bacilos diftéricos.

## Lima



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

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

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

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

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

## Maçãs

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

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

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

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

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

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

81

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

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

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

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

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

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

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

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

---

## Mangaba

---

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

83

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

---

## Maracujá

---



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

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

---

## Marmelos

---

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

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

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

84



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

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

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

## Nêsperas (Ameixa Amarela)



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

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

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

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

Estas ações são devidas às subs-

85

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

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

Recomenda-se o seguinte processo para uma cura com esta fruta, nos casos indicados: 1.000 g de nêsperas, 800 g de açúcar e 500 g de água tudo a cozer, durante 45 minutos, conservando-se depois em lugar fresco. Tomar durante várias semanas em jejum 20 cm<sup>3</sup> deste xarope.

## Peras



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

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

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

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

Se do que fica dito parece de-

86

duzir-se que a importância da pera na fisiologia da nutrição se (leve sobretudo ao seu conteúdo em substâncias minerais, não

devemos esquecer que a pêra, como a maioria das frutas cruas, contém numerosas substâncias em quantidades muito diversas que escapam por enquanto à análise química. Talvez sejam os elementos aromáticos, ou os oligoelementos, os fermentos (enzimas), os hormônios, ou outras substâncias energéticas, ou os compostos até hoje desconhecidos, as coisas que determinam o verdadeiro valor da fruta crua com respeito aos alimentos cozidos. Também se menospreza o efeito absorvente e antiinflamatório dos ácidos tânicos na mucosa da via digestiva. Além disso, começamos a conhecer agora a importância dos diversos hidratos de carbono, tão abundantes nas paredes celulares da pêra. Ultimamente conheceu-se melhor a *pectina* e os seus efeitos na absorção dos tóxicos intestinais (*Stepp*).

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

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

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

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

## Pêssegos

87

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

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

Conteúdo por 100 gramas de:

					VITAMINAS				
	Proteínas	Gorduras	Hidratos de Carbono	Calorias	A U.I.	B1 g	B2 g	C mg	PP mg
Damascos_frescos	0,8	0,1	12	50	2000	30	50	8	0,7
Pêssegos frescos	0,7	0,2	12	55	500	30	50	8	0,9
Pêssegos secos	3	0,6	70	295	1500	10	200	20	5,4
Damascos secos	5	0,4	67	300	7430	10	160	12	3,3

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

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

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

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

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

A romãzeira (*Punica granatum*), pertencente à família das Mirtáceas, é rara na Europa Central, mas cultiva-se em grande quantidade na Europa do Sul e no Norte de África. É uma das espécies cultivadas desde os mais antigos tempos e empregadas em usos domésticos. Nos textos do antigo Egito encontra-se mencionada sob o nome de «schedech-it» uma espécie de limonada que se obtinha da polpa da romã, um pouco ácida e refrescante. No Pentateuco registra-se com frequência como os hebreus, durante a sua peregrinação pelo deserto, dirigidos por Moisés, acharam falta das romãs e das uvas do Egito. No templo de Salomão foi usada a romã como motivo decorativo. Também é antigo o uso dietético e terapêutico da romã. Já *Hipócrates* (460-377 A.C) empregava o suco das romãs como estomacal nos enfermos e febricitantes.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

## Tâmaras

---

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

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

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

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

## 2. Frutos Secos

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

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

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

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

Importa salientar que os frutos secos são ricos em gordura e em proteínas completas, ultrapassando neste aspecto todos os produtos vegetais, com exceção das sementes de soja. Podem, portanto, ser qualificados de carne vegetal. Uma comparação entre o valor nutritivo das nozes com relação a outros alimentos animais portadores de proteínas mostra claramente a superioridade daquela. 500 g de nozes correspondem a 1,5 kg de presunto magro, a 2 kg de perna de cordeiro ou de rins magros de vaca assados, a 2 kg de nata concentrada, a 2,5 kg de ovos, a 2,75 kg de vitela, a 3 kg de frango, a 4,75 kg de leite ou a 6,75 kg de ostras. Neste sentido cumpre salientar que esta proteína vegetal é completamente digerível. Todos os frutos oleaginosos (nozes, avelãs, amêndoas, amendoins, pinhões e cocos) equiparam-se à carne quanto ao seu conteúdo em proteínas e ao seu valor alimentar.

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

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

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

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

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

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

## Amêndoas

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

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

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

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

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

93

MINERAIS EM MG POR 100							
	Cálcio	Magnésio	Ferro	Cobre	Manganês	Fósforo (P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> )	Enxôfre (SO <sub>3</sub> )
Amêndoas....	45	80	4	1,2	20	800	400
Avelãs.....	286	140	5	1,2	35	810	500
Nozes.....	120	100	3	1	17	930	350
Amendoins...	100	150	2	-	42	800	410

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

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

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

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



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

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

94

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

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

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

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

---

## Amendoim

---

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

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

**Composição e Propriedades Como Fruto Oleaginoso** - Me-

95

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

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

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

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

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

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

96

## Avelã

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

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

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

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

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

## A Azeitona e o seu Azeite

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

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

Atualmente, cultivam-se numerosas variedades de oliveira: na

97

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

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

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

As azeitonas frescas não têm significado especial dietético.

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

Cumprir evitar que a temperatura ultrapasse os 35°C, porque neste limite começa a atuar rapidamente o fermento lipolítico. Depois da seleção, as azeitonas são submetidas, com o caroço ou sem ele, a altas pressões (20-50 atmosferas) a frio, obtendo-se o melhor

azeite de cozinha, o chamado azeite virgem. O total beneficiado costuma subir a 70 % do azeite existente. O resto pode ser obtido mediante o uso de maiores pressões, pelo calor ou com a ajuda de dissolventes, mas o azeite assim obtido é de qualidade inferior.

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

98

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

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

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

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

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

Para eliminar os cálculos biliares pode seguir-se durante bastante tempo a seguinte pauta: de manhã, em jejum, tomar de 100 a 200 cm<sup>3</sup> de azeite de boa qualidade durante três dias seguidos. Tal cura não deve ser empregada naturalmente nos casos que decorrem com inflamação aguda, nos quais se deve atender à preparação facultativa e utilizar ou-

99

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

Mediante a administração de 20 cm<sup>3</sup> de azeite, à temperatura do corpo, por meio de uma sonda duodenal, pode provocar-se uma forte evacuação da vesícula biliar, que pode ser muito conveniente nas radioscopias para provocar uma imagem por contraste da vesícula.

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

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

---

## Castanhas

---

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

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

**Valor Dietético** -- São boas as curas de engordar e, por carecerem de sal, para os doentes de coração, circulação e rins. Os diabéticos têm que ter em conta o elevado conteúdo de hidratos de carbono, para não se excederem as quantidades autorizadas. É muito importante a farinha de castanhas pela sua fácil digestão para doentes, crianças anêmicas e anciãos sem dentes. Retiram-se

primeiramente com uma faca as cascas duras, pondo depois as castanhas em água muito quente, mas sem ferver; alguns momentos depois, solta-se com facilidade a pele interior; lavam-se seguidamente em água fria e deixam-se secar. Finalmente, passam-se por um pequeno moinho de café graduado para moer em grosso, ou por um liquidificador. A farinha que assim se obtém presta-se para fazer uma excelente sopa.

100

---

## Castanha-do-Pará

---

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

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

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

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

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

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

---

## Coco

---

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

101

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

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

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

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

---

## Coco-da-Baía

---

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

O coco-da-baía medra principalmente na Bahia e em Pernambuco. É rico em proteínas, gorduras, calorias, sais, hidratos de carbono e vitaminas A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub> e C.

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

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

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

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

uso.

---

## Faia (Landes da)

---

A faia (*Fagus sylvatica*) encontra-se em várias regiões da Península Ibérica, onde tem várias designações. Pertence, como o cas-  
102

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

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

---

## Juncinha Mansa

---

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

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

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

O azeite que se obtém da juncinha corresponde em todos os aspectos aos melhores de mesa, incluindo o de oliveira, sem secar nem tomar ranço com facilidade e com sabor análogo ao da noz ou da amêndoa. Como possui um grande conteúdo de ácidos gordurosos não saturados (sobretudo 15,2 % de ácido linólico) é de grande valor fisiológico e alimentar, segundo já se disse no capítulo referente ao significado das gorduras. Para o aproveitamento da gordura é necessário, ao mesmo tempo, o consumo de hidrocarbonatos. A relação favorável entre gorduras e hidrocarbonatos é de uma para dois, isto é, se se admi-  
103

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

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

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

---

## Nozes

---

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

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

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

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

As antigas teorias científicas do simbolismo viam na aparência externa da noz como que um cérebro humano e, por isso, um  
104

indício da sua importância para a cura do cérebro.



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

### 3. Frutos de Baga

#### Abacate

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

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

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

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

105

#### Abrió-do-Pará (*Mammea americana*)

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

É cultivada em toda parte do Brasil, especialmente no Estado do Pará. O fruto, muito gostoso, apresenta uma massa cor de abóbora, podendo ir à mesa no estado natural. Possui as vitaminas A, B 1, B2 e C. É fonte de calorias, hidratos de carbono, proteínas, gorduras e água. Recomenda-se para os seguintes casos: gota, arteriosclerose, ácido úrico, tumores e endurecimentos, escorbuto, raquitismo, afecções cutâneas, catarros, etc.

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

#### Abrunhos

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

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

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

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

106

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

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

## Amoreira

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

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

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

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

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

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

107

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

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

**Usos Como Alimento** -- A amora emprega-se para infusões que substituem o chá na vida familiar. Mediante a fermentação obtém-se das folhas um bom substituto do chá: 2 partes de folhas de amoreira e 1 parte de folhas de framboeseiro; depois de secas e um pouco prensadas, regam-se com água e envolvem-se num pano, deixando-as durante dois ou três dias num lugar quente. A fermentação produz um aroma semelhante ao das rosas. Perdem-no quando secam; mas podem conservá-lo, se forem guardadas num recipiente de lata, estando ao ar. Esta infusão constitui uma bebida aromática para o desjejum.

## Arandos

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

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

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

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

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

108

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

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

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

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

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

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

109

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

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

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

**Valor Alimentar** - Os arandos com leite servem de excelente reconstituente, sendo suportados até pelos estômagos mais delicados. Frescos, são de excelente sabor, misturados com açúcar ou banhados em leite. São muito conhecidos a frituras e as sopas de arandos. As suas compotas, sucos, purês, doces e geléias são muito agradáveis; também se podem conservar em frascos com açúcar ou esterilizados sem ele.

---

## Arandos Encarnados

---

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

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

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

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

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

110

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

---

## Caqui

---

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

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

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

## Carambola

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

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

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

## Framboesas

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

111

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

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

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

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

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

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

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

112

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

## Goiaba

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

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

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

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

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

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

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

113

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

## Jenipapo

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

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

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

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

## Mamão

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

O mamão é considerado uma das melhores frutas do mundo, quer pelo seu valor nutritivo, quer pelo seu valor medicinal. Possui proteínas, calorias, gorduras, hidratos de carbono, fósforo, cálcio, ferro e as vitaminas A, BI, B 2 , B5, C.

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

114

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

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

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

As folhas são próprias para um chá digestivo.

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

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

## Manga

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

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

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



manga-família.

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

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

115

proteínas, gorduras e hidratos de carbono.

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

## Melancia

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

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

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

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

## Morangos

O morango silvestre (*Fragaria vesca*), tem perfume fragrante, faz parte (da grande família das Rosáceas e tem vários nomes. Encontram-se silvestres nos lugares frescos e úmidos, nas montanhas. Colhem-se as folhas com talos. Retiram-se todas as carcomidas, descoradas ou que tenham galhos. Guardam-se em cestas e pouco depois guardam-se, simplesmente, no chão arejado para secarem. As folhas secas conservam a cor das verdes. Guardam-se as folhas em sacos. Também se podem utilizar, naturalmente, as folhas dos morangos cultivados.

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

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

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

Agradáveis ao paladar, pelo seu aroma e efeito estimulante do

116

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

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

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

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

---

## Sabugueiro

---

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

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

117

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

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

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

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

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

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

118

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

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

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

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

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

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

---

## Sapoti

---

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

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

---

## Uvas

---

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

119

te para consumo de mesa, é enorme.

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

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

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

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

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

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

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

120

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

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

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

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

---

## Zimbro

---

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

avermelhada; a madeira é dura e aromática.

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

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

121

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

- a) *Sobre a mucosa gastrintestinal:* o óleo essencial leva a uma maior vascularização da mucosa, regula a atividade das glândulas digestivas e dos músculos da via gastrintestinal e exerce grande atividade antibacteriana, porque sendo dissolvente das gorduras introduz-se nos organismos bacterianos. Os zimbros são de aplicação indicada nas diferentes perturbações gastrintestinais e em todos os transtornos do sistema hepático-biliar que tem relação causal com as doenças da mucosa intestinal.
- b) *Sobre os tecidos pulmonares e mucosa bronquial:* o óleo essencial elimina-se, em parte, pelos pulmões. Atua como limitante da secreção das glândulas bronquiais e como excitante dos movimentos vibratórios da mucosa nos brônquios, de modo que a expectoração se torna mais rápida. Ao mesmo tempo, faz-se sentir a sua eficácia antibacteriana. Nos processos pulmonares infecciosos o seu emprego como meio auxiliar é muito aconselhável, sobretudo nos casos de gangrena pulmonar e de tuberculose.
- c) *Sobre os tecidos renais:* a maior parte do óleo essencial é eliminado pelos rins, pelo que se produz uma espécie de excitação dos tecidos específicos e, com isso, maior produção de urina. Contudo, as grandes quantidades levam à irritação e inflamação e até à hemorragia. O emprego do zimbro está só indicado, portanto, para todas as doenças renais, não inflamatórias, isto é, má expulsão da urina por hidropisia, para as inflamações articulares, estados gotosos, reumatismo e enxaquecas. Se os edemas são devidos a debilidade circulatória, a ação dos zimbros não deixará de ser plenamente satisfatória.
- d) *Sobre os órgãos sexuais femininos:* o óleo essencial provoca um aumento da vascularização dos órgãos genitais e, por isso, dos períodos. No caso de regras atrasadas e dolorosas podem os zimbros prestar bons serviços, combinados com alecrim e arruda. Na gravidez é melhor prescindir dos zimbros, porque pode produzir-se uma irritação desnecessária da matriz e dos rins.

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

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

122

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

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

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

123

---

Fim do Capítulo 2 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