

HILTON CLAUDINO

VEGETAIS

QUE GERAM E PROMOVEM A VIDA

Incluindo grãos, sementes, especiarias,
PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais)
e leite de vegetais



Introdução

Muitos dos procedimentos utilizados na produção dos alimentos são totalmente contrários à manifestação da vida, pois resultam em produtos desvitalizados.

Atualmente, em sua grande maioria, eles são produzidos utilizando-se agrotóxicos e hormônios. Em alguns processos de preparação, ainda recebem substâncias químicas, como aromatizantes, conservantes, corantes, adoçantes, acidulantes, estabilizantes, entre outras. Além disso, muitos deles ainda passam por processos de refinamento, causando-lhes mais efeitos negativos.

É o tipo e a qualidade de alimento que você escolhe, mais a forma de preparo e de consumo, que determinam a forma que ele afetará o seu corpo físico, mental e espiritual. Os alimentos, quando vivos, apresentam diferentes padrões energéticos, os quais são assimilados justamente ao serem ingeridos.

Uma cenoura, beterraba, berinjela, abobrinha ou nabo murchos e flácidos; verduras esfaceladas ou amareladas pelo excesso de tempo guardadas; frutas passadas etc., são alguns exemplos de alimentos mortos, desvitalizados, sem nenhum valor energético, verdadeiros cadáveres vegetais. É da energia contida nos alimentos que o nosso corpo necessita, e essa

energia é emanada das fontes mais preciosas, que são o ar, a terra, a água e o sol.

Quanto ao valor espiritual dos alimentos, aí se compreende a sua preparação, o modo de cultivo, a aceitação e o ato de comer. O alimento cultivado e preparado com amor e carinho, aceito com gratidão e consumido com pureza, certamente exerce poderes preventivos e até curativos, sendo um verdadeiro tônico para todo o corpo e a alma.

Outra verdade é que os alimentos atualmente estão mais pobres e desvitalizados, por conta do excesso de agrotóxicos, hormônios e conservantes utilizados em sua produção e preparo. Junte-se a isso o fato de serem cada vez mais industrializados, com o intuito de facilitar o dia a dia. Se compararmos os mesmos alimentos produzidos por volta de quarenta ou cinquenta anos atrás, o resultado chega a ser alarmante: os atuais alimentos causam desequilíbrios nutricionais, baixa imunidade, além de deixarem o nosso corpo propenso a processos inflamatórios, pois contêm no mínimo trinta vezes mais elementos pró-inflamatórios (que causam inflamações).

Muitas pessoas atualmente ingerem cada vez mais, e sem critério algum, farinhas refinadas, gorduras ruins, sal, açúcar, e produtos que os contêm. O resultado é visível: a obesidade atinge índices alarmantes, assim como o colesterol, a hipertensão, o diabetes, as doenças reumáticas, cardiovasculares etc. O organismo esgota suas reservas vitais de defesa e

energia, resultando no surgimento de enfermidades alérgicas e degenerativas.

Mesmo assim, através de hábitos de alimentação e de estilo de vida saudáveis, é possível minimizar ou evitar esses problemas.

A alergia é um sintoma de defesa do corpo, que reage anormalmente, ou seja, não aceita uma substância externa, quando é incompatível com a sua natureza estrutural e energética. A degeneração do organismo dá-se em decorrência desses processos alérgicos, oriundos da batalha diária que o corpo estabelece em busca do equilíbrio para a continuidade da vida.

E, sabendo que tantas coisas nos fazem mal, por que continuamos a usá-las, consumi-las ou praticá-las? Veja o caso dos alimentos e hábitos de vida. Quantos deles sabemos que nos fazem mal, mas continuamos a fazer uso deles? Exemplos: o açúcar, os refrigerantes industrializados, as farinhas refinadas, as frituras, as comidas de tipo *fast-food* etc. A verdade é que as pessoas não percebem ou não sabem que muitas substâncias adicionadas a esses alimentos possuem propositadamente estruturas viciantes.

Saiba também que, mesmo que tenhamos alimentos saudáveis, devemos saber que as formas de preparo e os modos de ingerir causam enormes influências no resultado terapêutico final, quando se buscam saúde e bem-estar através da alimentação. Quer um exemplo? Alimentos preparados no sistema

convencional *versus* aqueles preparados no sistema de cozimento a vapor.

Chamamos de “sistema convencional” os alimentos preparados sem critério algum. O calor exercido sobre os alimentos os leva à exaustão, e na maioria das vezes terminamos por ingerir alimentos pobres, sem nutrientes, completamente desvitalizados.

No sistema de cozimento a vapor (não confunda com cuscuzeira), os alimentos são cozidos com o calor da água, na temperatura correta, o que os mantêm vivos e vitalizados, preserva seu valor nutricional e até mesmo desperta algumas substâncias adormecidas.

A verdade é que o nosso organismo necessita mesmo dos macronutrientes (carboidratos, fibras, gorduras e proteínas) e também dos micronutrientes (sais minerais e vitaminas), presentes nos alimentos. Mas, antes de penetrarmos nesse mundo fantástico dos vegetais, é importante conhecermos um pouco da importância e das funções que eles exercem em nosso organismo. Até porque, ao analisarmos o funcionamento do corpo e a manutenção da vida nos organismos vivos, chegamos à triste conclusão de que o ser humano pouco sabe sobre os processos vitais do seu corpo.

Com certeza, isso possibilitará não só conhecê-los, mas também permitirá que, com consciência e de forma equilibrada, possamos buscá-los e introduzi-los em nossa alimentação do dia a dia. Como consequência, algumas enfermidades poderão ser prevenidas e combatidas, e poderemos desfrutar de

saúde e vida longa. Mas não esqueça também que, dentro desse diapasão, está a NATUREZA, que é o meio fornecedor de tudo isso, e, quer queira, quer não, é uma verdadeira dádiva do CRIADOR. Então, temos mesmo que preservar a natureza e jamais destruí-la.

A seguir, falaremos um pouco desses macros e micronutrientes.

Carboidratos

São a fonte energética primária para os seres vivos. É através deles que nossas células obtêm energia para realizar suas funções metabólicas. São conhecidos dois tipos de carboidratos: complexos e simples.

◆ *Carboidratos complexos*: esse tipo de carboidrato é digerido lentamente, o que faz aumentar o índice glicêmico. Sendo assim, o organismo passa a receber energia de forma lenta e constante, restringindo a possibilidade de açúcares transformarem-se em gorduras. Além disso, auxiliam em processos de emagrecimento e na prática de atividades físicas. Compõem esse grupo o arroz, macarrão e trigo integrais (e não os refinados), grão de bico, batata-doce, batata-baroa ou mandiocinha, mandioca, inhame, sementes, vegetais, frutas frescas com a casca etc.

◆ *Carboidratos simples*: rapidamente são absorvidos e digeridos. Nessa mesma proporção, aumentam a taxa de glicose no sangue, o que não é bom. Estão presentes em doces, massas, farinhas refinadas, arroz branco, pão branco, macarrão, re-

frigerantes, biscoitos etc. Essa categoria de carboidratos deve ser evitada.

Fibras alimentares

São oriundas dos vegetais e indispensáveis para uma digestão perfeita, evitam prisão de ventre e constipação, desde que paralelamente se tenha um bom aporte de água. Ajudam no controle dos níveis de glicose no sangue, no emagrecimento e na prevenção de enfermidades cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

As fibras não são absorvidas pelo nosso organismo, pois no sistema gastrointestinal não existe nenhuma enzima que possa quebrá-las. Dessa forma, elas chegam intactas ao intestino grosso. Nesse ambiente, sofrem fermentações, provocam alterações na velocidade do trânsito intestinal, alteram o pH do cólon, promovem o crescimento de bactérias (tem ação probiótica) e atuam em outras funções fisiológicas.

As fibras são classificadas em solúveis e insolúveis, e apresentam ações diferentes no organismo.

◆ *Fibras solúveis*: incluem a maior parte das pectinas, gomas, mucilagens e certas hemiceluloses. As maiores fontes são os legumes, aveia e frutas, particularmente as cítricas e a maçã. Em contato com a água, elas formam géis que aumentam a viscosidade dos alimentos parcialmente digeridos no estômago.

◆ *Fibras insolúveis*: incluem as celulosas, algumas pectinas, e grande parte das hemiceluloses e a lignina, presentes

nos derivados de grãos inteiros, como os farelos, e também nas verduras. Essas fibras permanecem intactas durante todo o trato gastrointestinal.

Gorduras ou lipídios

Para funcionar de forma perfeita e também ser saudável, o nosso organismo não necessita única e exclusivamente de carboidratos, vitaminas, sais minerais, fibras e proteínas. Ele precisa também das gorduras do bem, que têm funções específicas como, por exemplo, prevenir e combater as doenças cardíacas, produzir os ácidos graxos, transportar vitaminas pelo corpo e poupar as proteínas para que possam exercer funções essenciais do corpo.

A gordura é formada mediante a ingestão de nutrientes, e todo nutriente ingerido em excesso imediatamente se transforma em gordura. Quando no corpo não existe gordura ou carboidrato, ele irá usar a proteína para produzir energia. Isso causará redução da massa muscular magra do corpo.

Saiba também que até 4% da gordura do nosso corpo exerce função protetora contra traumas em órgãos vitais do corpo, como o baço, o cérebro, o coração, o fígado, a medula espinhal e os rins.

Proteínas

São constituídas por aminoácidos. Existem ao todo vinte e dois tipos de aminoácidos na natureza, sendo que catorze

deles podem ser sintetizados pelo corpo humano através dos alimentos, e os oito restantes não podem ser sintetizados, sendo denominados de aminoácidos essenciais.

Para uma proteína se formar, é necessária a presença dos aminoácidos essenciais em quantidades adequadas. Dessa forma, essa proteína irá garantir a manutenção da saúde, do crescimento muscular e também da construção de diversos tecidos, tais como unha, pele, ligamentos, células nervosas, hormônios etc. Portanto, a construção e a manutenção do organismo humano dependem do fornecimento dessas proteínas.

Como o organismo não consegue sintetizar os aminoácidos essenciais, nós precisamos ingeri-los através dos alimentos, e as principais fontes são:

- ◆ *fontes completas*: carnes, peixes, ovos, trigo integral, nozes, gérmen de trigo, castanha-do-brasil, amendoim, iogurte natural, queijo.

- ◆ *fontes incompletas* (não contêm todos os aminoácidos essenciais): feijão, milho, lentilha, arroz integral, frutas e verduras.

Como cada alimento fornece um tipo de aminoácido diferente, precisamos ter uma dieta bastante diversificada. Por exemplo, quando comemos feijão e arroz, o feijão fornece a lisina e o arroz fornece a metionina, que são aminoácidos importantes na síntese proteica.

Sais minerais

Os sais minerais são substâncias inorgânicas essenciais e indispensáveis para diversas funções do nosso organismo.

Como nosso corpo não é capaz de produzi-los, eles devem ser ingeridos através de alimentos que os contenham.

O solo é uma fonte perfeita e completa de sais minerais, que é representado pelo mundo dos vegetais, sementes, verduras, frutas e a água. Se ingerirmos sais minerais em excesso através dessa alimentação, esse excesso será eliminado através das fezes e da urina. E quando, por motivos de deficiências alimentares, temos carência de sais minerais, torna-se necessária a reposição através de produtos específicos.

Os sais minerais no organismo humano têm a função de participar das mais diversas reações químicas. Portanto, uma alimentação rica em sais minerais é fundamental para manutenção da saúde.

Vitaminas

São compostos orgânicos essenciais, que praticamente não são produzidos pelo nosso organismo. Portanto, também é necessário sempre consumi-las através dos alimentos.

As vitaminas estão divididas em dois grupos: lipossolúveis, que só se “dissolvem” com a presença de gorduras ou lipídios; e hidrossolúveis, que são dissolvidas mediante a presença de água.

Quando se fala em vitaminas, uma coisa é certeza: temos que estar sempre atentos às vitaminas, pois, tanto o excesso como a carência podem causar sérios danos para a nossa saúde. As necessidades de vitaminas variam muito de uma pessoa

para a outra, e, para um bom aporte de vitaminas, é necessário levar em consideração fatores como sexo, idade, estrutura física, trabalho desenvolvido etc. Um profissional da área de saúde certamente saberá detectar as possíveis carências e orientar a forma mais eficaz de supri-las.

Sobre a vitamina D, cabe um parêntese. Percebe-se que muitas pessoas apresentam carência dessa vitamina. No Brasil, pode-se dizer que isso é algo inadmissível, em virtude dessa vitamina necessitar apenas de sol para ser sintetizada. Teoricamente, sol não falta no Brasil durante o ano. Para a vitamina D ser sintetizada pelo nosso organismo, é necessário tomar banho de sol rotineiramente por cerca de 15 minutos, principalmente sobre braços e pernas, sem usar protetor solar, e para que ela seja ainda mais bem sintetizada, o ideal é banhar-se somente 7 a 8 horas depois de ter tomado o banho de sol. Basta isso para termos um bom aporte dessa vitamina.

Ainda com relação aos alimentos, o que muitas pessoas desconhecem é que os mesmos são classificados em quatro categorias. A seguir, você saberá o que cada categoria representa para a nossa vida.

◆ *Alimentos biorgânicos*: são aqueles geradores de vida e regeneradores do organismo. São nos alimentos germinados, ou seja, nos brotos provenientes de sementes e grãos, que encontramos a maior fonte de energia vital em alimentos, nos quais as macromoléculas são quebradas, propiciando melhor digestão e assimilação de nutrientes.

◆ *Alimentos bioativos*: são aqueles que ativam e mantêm a vida. Representados pelas hortaliças, ervas e plantas medicinais, cereais, frutas cruas e frescas, são os alimentos vivos que dão vitalidade e fortalecem a imunidade do nosso corpo. Exemplo: verduras cruas, frutas frescas, sementes e castanhas, mel, rapadura, ovo cozido (caipira), iogurte natural (caseiro), farinhas e grãos integrais, leite de vegetais, sal virgem (grosso) etc.

◆ *Alimentos bioestáticos*: são aqueles que diminuem a vida. Esses alimentos possuem pouca ou nenhuma vitalidade porque perderam a energia vital. São alimentos cozidos no sistema convencional em altas temperaturas, por adição de substâncias químicas, refrigerados, congelados, armazenados, que sofrem a ação do micro-ondas etc. A ingestão exagerada e constante desses alimentos acelera o envelhecimento e degenera o organismo. Exemplo: todos de origem animal, como carnes e leite.

◆ *Alimentos biocidas*: são aqueles que destroem a vida. No geral, são os alimentos inventados pelo homem e que perderam totalmente a energia vital nos processos físicos ou químicos de refinação, conservação e preparo. Eles envenenam as células do corpo com substâncias nocivas e, por isso, desenvolvem as típicas doenças da civilização: diabetes, arteriosclerose, câncer, alergias, reumatismos, entre outras. Exemplo: açúcar e tudo que o contém, leite de origem animal, laticínios curados, ovo de granja, carnes vermelhas, carnes produzidas com aplicações de hormônios e antibióticos, refrigerantes, farinhas refinadas, cereais refinados, glúten, leite com chocolate, leite com açúcar,

gorduras aquecidas, gorduras trans, sal refinado, álcool, tabaco, alimentos cultivados com produtos químicos etc.

Diante dessas categorias e do que cada uma representa, é lógico que a alimentação perfeita e mais completa para o corpo deve ser composta, em sua grande maioria, por alimentos *biorgânicos* e *bioativos*, pois são verdadeiramente vivos. Além disso, essas categorias de alimentos se desenvolvem retirando a energia vital da natureza e dos quatro elementos que a compõem: AR, ÁGUA, TERRA e FOGO.

- ◆ *Ar* (gás carbônico e oxigênio): reporta-se à mente – pensamentos, entendimento e conhecimento.
- ◆ *Água* (H₂O): está relacionada com a bioquímica, as emoções e os sentimentos.
- ◆ *Terra* (sais minerais): representa a estrutura do corpo físico e suas respectivas sensações.
- ◆ *Fogo* (sol): refere-se à energia e intuição, ao plano espiritual.

Enfim, ar, água, terra e fogo são fundamentais para a existência e o desenvolvimento da vida. Ao ingerirmos esses alimentos vivos, nos alimentamos da energia presente no meio natural. Tal interação dos organismos vivos promove, gera e mantém a vida. São eles que devem prevalecer em nosso corpo.

Para finalizar, falaremos de uma pesquisa concluída no final de 2017, realizada em vários países do mundo, inclusive no

Brasil, sobre a real perspectiva de vida das crianças, abordando os hábitos de vida e a alimentação dos dias atuais.

Esses estudos foram desenvolvidos por profissionais ligados a essas áreas, por pais de crianças e educadores. Os resultados finais apresentaram um futuro nada agradável, pois, lá na frente, certamente essas crianças terão mais problemas relacionados à saúde do que os adultos de hoje.

Com relação à expectativa de vida, ela é muito alta, porém o preço pago para isso também será muito alto. Supõe-se que essas crianças não gozarão de tanta saúde na maturidade, e que será necessário viver sob o controle de medicamentos e isso comprometerá totalmente a sua qualidade de vida.

Em oito dos principais países do mundo, 33% dos familiares revelaram que seus filhos já sofrem com doenças crônicas, inclusive com aquelas que são consideradas de adulto, como diabetes tipo 2, obesidade, pressão alta, colesterol alto, reumatismo, e, por incrível que pareça nos dias de hoje, já tem gente infartando aos 20 anos de idade.

Tudo isso é mesmo assustador e preocupante. Perceba que esse lado perverso é difícil de combater, pois a própria mídia incute muitas coisas na mente das crianças, que são bombardeadas por todos os lados com os mais diversos tipos de informações, por vezes equivocadas ou incompletas.

Se, por um lado, existe um bombardeamento de informações, corretas ou não, por outro, é notório a falta delas. Existe uma linha tênue entre o excesso e a falta de informações, que,

por diversas vezes, julgam-se corretas, e não o são. Podemos colocar ainda nessa seara a pouca preocupação dos pais, que, em tese, são os maiores responsáveis pelo bem-estar e qualidade de vida de seus filhos. E infelizmente, o que vemos é um quadro de má alimentação e sedentarismo exacerbados.

Má alimentação

É certo que uma dieta apropriada durante a gravidez e a amamentação fomenta hábitos saudáveis na criança. A partir daí, é só agregar frutas, verduras e legumes, ou seja, o mundo vegetal.

Mas há algumas ressalvas. Não esqueça que seus filhos se espelham nos pais. Se você não come frutas, verduras e legumes, como pode exigir que eles o façam? Lembre-se de que esses produtos são imprescindíveis para se obter saúde e vida longa.

Outro fato: se uma criança ficar por três a cinco anos comendo deficitariamente (sem frutas, verduras e legumes), seu organismo dificilmente aceitará esses alimentos depois desse período.

Sedentarismo

A própria OMS (Organização Mundial de Saúde) recomenda que crianças não devem ficar mais de 2 horas por dia diante da tela, seja do computador, TV, tablet, celular.

Intensificar o convívio familiar, praticar esportes, caminhar, brincar ao ar livre, ter mais contato com a natureza, não ficar por muito tempo sentado ou deitado, exceto se estiver dormindo, são atitudes que verdadeiramente devem ser estimuladas e adotadas.

Enfim, este estudo é um alerta a todos os pais, mães e responsáveis pela guarda de crianças. Com estas e outras mudanças sugeridas, sempre acompanhadas de bom senso e responsabilidade, poderemos contribuir para uma melhor qualidade de vida e preservação da nossa espécie.

Com carinho,

Hilton Claudino

A collection of fresh vegetables, seeds, and spices arranged on a light-colored surface. The top half features items like mushrooms, tomatoes, onions, carrots, and corn. The bottom half includes asparagus, broccoli, pumpkin, and three small bowls containing different types of seeds or spices.

VEGETAIS,
SEMENTES,
ESPECIARIAS

ABÓBORA

(Cucurbita moschata)

Sinônimo: jerimum.

Dentre as diversas variedades existentes, suas propriedades são bem semelhantes, diferenciando-se apenas no formato. Todas as variedades são ricas em fibras com bioflavonoides, que bloqueiam os receptores de hormônios estimulantes do câncer e fitoesteróis, que são transformados em vitamina D no organismo e estimulam a diferenciação celular. Os fitoesteróis também atuam normalizando o colesterol.

Seu consumo diário é indicado para combater varizes, hemorroidas, artrite, diabetes e arteriosclerose.

Vitaminas: A, B1, B2, B5 e C.

Sais minerais: ferro, fósforo, cálcio, magnésio, potássio, silício.

Possui também ômega 3 e carotenoide luteína, que é indispensável para a saúde dos olhos.

A melhor forma de preparar a abóbora é prepará-la no sistema de cozimento a vapor, em que ela é cozida sem adição de água, para preservar todo o seu valor nutricional e as propriedades medicinais.

Comer abóbora com milho e feijão torna-se uma alimentação nobre, inclusive esta era a base da alimentação dos incas, maias e astecas.

As sementes de abóbora contêm:

- ◆ Mineral ferro: contribui para a construção do sangue e aumento de energia.

- ◆ Mineral magnésio: é um relaxante natural, benéfico à saúde do coração. Quem possui um bom aporte desse mineral no sangue tem 40% menos chances de sofrer uma morte prematura. Está ligado a mais de trezentos processos do metabolismo.

- ◆ Mineral zinco: participa da formação de testosterona e do esperma. Melhora a fertilidade masculina, atua evitando inflamações e doenças da próstata, além de proteger o sistema urinário.

- ◆ Ômega 3: proporciona efeitos anti-inflamatórios, sem causar nenhum efeito colateral. As sementes agem na prevenção do câncer por serem ricas em antioxidantes que protegem as células do organismo. Combatem doenças cardiovasculares, por terem gorduras boas para o coração e que facilitam a circulação sanguínea.

- ◆ Triptofano: as sementes são ricas em triptofano, um aminoácido que é o precursor da serotonina, o hormônio da alegria e do bem-estar, e que também ajuda a promover uma noite de sono tranquilo.

- ◆ Proteínas: possuem altos níveis de proteínas que são de fácil digestão.

◆ Fibras: as cascas que envolvem as sementes são excelentes fontes de fibras.

◆ Fitoesterol: é uma substância encontrada em alimentos de origem vegetal. Age na prevenção de doenças cardiovasculares, é eficaz para reduzir níveis de colesterol ruim (LDL) no sangue e evita entupimento dos vasos sanguíneos.

Essas sementes também protegem as funções cerebrais, evitam a oxidação do cérebro e estão ligadas à prevenção de processos depressivos.

São ricas em zinco, que participa da formação do hormônio testosterona e do esperma. Melhora a fertilidade masculina.

As sementes de abóbora protegem o sistema urinário. Atuam evitando inflamações e doenças da próstata, especialmente em situações de hipertrofia benigna da próstata (HBP), ou seja, o aumento natural do seu tamanho, que acarreta alterações urinárias. Esta condição é mais frequente em homens com mais de 50 anos de idade. Convém salientar que uma das razões para esse aumento é o excesso de estimulação das células da próstata pelo hormônio testosterona. Pois bem, o óleo contido nessas sementes impede a multiplicação dessas células.

Modo de preparo e consumo: deixar secar sob a luz do sol. Depois de secas, remover os fiapos.

Não é aconselhável secá-las ao forno, pois esse calor intenso e sem controle pode oxidar as gorduras poli-insaturadas que compõem a maior parte do seu perfil lipídico, pois essas gorduras são muito sensíveis.

Perceba também que, ao adquirir essas sementes no comércio, não há como você saber de que forma elas foram secas.

Aconselha-se consumir diariamente até uma colher (sopa) em forma de salada, com cereais, sucos, vitaminas ou iogurte.

Você pode comer sementes de abóbora com ou sem a casca; com a casca elas são ricas em fibras.

Em sucos, vitaminas ou com iogurte jamais adicione açúcar; o mel pode ser usado, desde que não sofra de diabetes.

Indicações terapêuticas

Antivermes

Ferver em fogo baixo uma colher (sopa) de sementes secas de abóbora em 150 ml de água, por 15 minutos. Beber esse chá pela manhã em total jejum, por 20 dias.

Erisipela

Esmagar bem folhas e flores (frescas) e aplicar sobre as partes afetadas. Deixar agir por 20 a 30 minutos. Pode fazer de duas a três aplicações durante o dia, sempre em espaços regulares.

Otite

Esquentar levemente flores (frescas) e aplicá-las por 2 a 3 vezes, durante o dia, no ouvido. Deixe agir por 15 minutos.

Colesterol alto

Bater bem no liquidificador 150 gramas da polpa de abóbora, do tipo comprida ou de pescoço – não pode ser gelada –, com um copo de água. Depois coar e ingerir pela manhã em total jejum. Alimentar-se 10 a 15 minutos depois. Pode-se ingerir o preparo por 20 a 30 dias.

Tênia, oxiúros e outros parasitas intestinais

Mastigar bem e ingerir uma colher (sopa) das sementes secas de abóbora uma vez ao dia. Proceda assim por 15 dias.

Memória fraca e esquecimento

As sementes (germe) de abóboras secas (no sol) são consideradas uma das três maiores e melhores fontes de fitonutrientes para a memória. Pode-se comer uma colher (sopa) por dia. Adicionar as sementes a sucos, vitaminas, iogurte etc., desde que nestas preparações não haja açúcar. Se quiser, pode também mastigá-las bem antes de ingerir.

Colite e uretrite

Bater bem no liquidificador 50 g das sementes de abóbora naturais (não secas) e 100 ml de água. Guardar o conteúdo em recipiente de vidro e deixar sob refrigeração. Tomar uma colher (sopa) por 3 a 4 vezes durante o dia.

Metrorragia

(hemorragia uterina em intervalos irregulares e que ocorre fora da menstruação)

Usam-se seus pedúnculos (pé da flor ou do fruto). Preparar chá sob a forma de decocção dos pedúnculos triturados. Ingerir três xícaras (chá) durante o dia, sem adoçar.

Asma

Bater bem no liquidificador: 50 g de sementes de abóbora secas ao sol, duas colheres (sopa) de mel, 25 gotas de extrato de própolis e 200 ml de água. Depois de pronto, guardar dentro de um recipiente de vidro. Adultos: consumir uma colher (chá) por 5 a 8 vezes durante o dia, sempre em espaços regulares; crianças a partir de dois anos de idade, consumir uma colher (café) por 2 a 3 vezes durante o dia, sempre em espaços regulares.

Pneumonia

Usam-se seus pecíolos (parte da folha que prende o limbo ao tronco e aos ramos). Utilizá-los levemente fritos com azeite de oliva e aplicar sob a forma de cataplasma sobre o tórax. Deixar agir por 45 minutos. Faça 3 (três) aplicações durante o dia.

ABOBRINHA

(Cucurbita pepo)

Popularmente, a abobrinha é considerada um vegetal, porém, pela botânica, é classificada como uma fruta, pertencente à família da melancia e do melão.

Os tipos mais conhecidos no Brasil são: a brasileira e a italiana – ambas possuem tonalidade verde.

A abobrinha é um alimento de fácil digestão, e todas as suas partes, como a casca, polpa, sementes e flores, são aproveitáveis. A melhor maneira de prepará-la é no sistema de cozimento a vapor, modo com o qual todo o seu valor nutricional é mantido. Para cozinhá-la nesse sistema, não é necessário colocar água, pois ela já tem água suficiente.

Sais minerais: cálcio, magnésio, manganês, ferro, fósforo, potássio e sódio.

Vitaminas: A, B3-niacina, B6-piridoxina e C.

A abobrinha contém pequenas quantidades de proteínas, e um bom aporte de fibras presentes na casca, que favorecem a redução da prisão de ventre e protegem contra o câncer de cólon.

Contém pectina, uma fibra solúvel ótima para os diabéticos e que também age na prevenção.

A abobrinha contém os carotenoides luteína e zeaxantina, que agem protegendo os olhos, incluindo a degeneração macular e a catarata, enfermidades ligadas ao envelhecimento.

O seu consumo, principalmente no sistema a vapor, é indicado contra escorbuto (carência de vitamina C), esclerose múltipla e contra o surgimento de hematomas (manchas arroxeadas que surgem no corpo). Preservando a mesma forma de preparo, é um bom alimento para quem teve AVC (acidente vascular cerebral). Seu alto índice de potássio favorece o controle da pressão arterial.

Valor calórico: 100 g contêm 36 calorias.

Higienização, conservação e durabilidade: lavá-las em água corrente e mantê-las sob refrigeração. Nestas condições duram 3 dias.

ACELGA

(Beta vulgaris)

Levemente cozida no vapor esta hortalíça proporciona benefícios que nós nem podemos imaginar: o calor exercido pela água desse sistema faz vir à tona substâncias que não são ingeridas quando consumida crua.

A acelga é alcalinizante. Possui carboidratos, fibras, proteínas, carotenoides, flavonoides e é uma poderosa antioxidante.

Sais minerais: cálcio, cobre, ferro, fósforo, magnésio, manganês, potássio, sódio e zinco.

Vitaminas: A, B1, B2, B5, B6, B7, C, E e K.

É indicada para quem faz regimes de emagrecimento e para as mulheres durante a menstruação, pois repõe rapidamente todo o ferro perdido.

Suas fibras são de grande valia para melhorar as funções intestinais.

Ingerir 100 g de acelga preparada no vapor supre as necessidades diárias de vitamina A e 50% da vitamina C.

Estudos recentes identificaram mais de treze antioxidantes distintos nesta hortalíça de origem polifenóis, mais de dez de origem betaxantinas e outros de origem dos flavonoides.

Foi também identificado o ácido siríngico, que exerce controle nos níveis de açúcar no sangue e protege contra os danos causados pelo alumínio. E aqui vai uma dica: se você utiliza antitranspirante ou outros produtos que têm alumínio, consuma constantemente acelga, principalmente refogada no vapor.

Os antioxidantes da acelga também agem na prevenção do câncer, na proteção do cérebro, nos problemas da pele, nas enfermidades de origem neurodegenerativas, na proteção dos olhos, além de beneficiar todo o sistema cardiovascular.

O consumo da acelga não deve ser exagerado, pois ela contém uma substância (oxalato) que retarda ou bloqueia a absorção de cálcio no organismo. A melhor forma de prepará-la é no sistema de cozimento a vapor, método que praticamente elimina essa substância, e assim é possível comer acelga sem nenhum temor.

Valor calórico: 100 g contêm aproximadamente 21 calorias.

Indicações terapêuticas

Cálculos biliares

Misturar acelga e agrião em partes iguais, fazer um suco, coar e ingerir um copo por dia, em jejum.

Prisão de ventre

Preparar meio copo de suco de acelga, adicionar uma colher (sobremesa) de azeite extravirgem de oliva. Ingerir esse suco 1 a 2 vezes durante o dia.

Hemorroidas, feridas, úlceras, contusões, furúnculos, tumores e queimaduras

Aplicar as folhas sob a forma de cataplasma nos locais afetados (uso externo), por 2 a 3 vezes ao dia. Deixar agir por 20 a 30 minutos. Melhor resultado pode ser obtido se as folhas forem aquecidas no cozimento a vapor (colocar as folhas dentro da travessa perfurada do aparelho de cozimento a vapor). Em caso de hemorroidas, pode-se beber um copo do suco diariamente.

Colite, cólicas hepáticas (funções do fígado) e renais, colecistite (inflamação da vesícula biliar)

Ingerir meio copo de suco de acelga, misturado a meio copo de suco de agrião, 1 vez ao dia, em jejum.

Câncer de mama

Os flavonoides presentes na acelga inibem o desenvolvimento e crescimento dessas células. Pode-se comer uma a duas porções diariamente, preferencialmente cozidas no vapor. Coma também diariamente de 3 a 5 unidades de nozes.