

## **Informativo Nutricional**

**Abóbora** (*Cucurbita pepo*) – Laxativa e diurética. Tem baixo teor de carboidratos e muito sódio, potássio, magnésio, ferro, cloro, e fósforo. Quando cozida, seu teor de carboidrato aumenta em mais de 50%.

**Agrião** (*Nasturtium officinale*) – Purifica o sangue, notável ação tônica, diurética, adstringente, antiescorbútica, depurativa, antidiabética, vermífuga, digestiva, expectorante, cicatrizante e antiinflamatório. O sumo é eficaz para aplicação direta em estomatite e gengivite. Combate a bronquite crônica, cálculos renais, hepatite e os maus efeitos do fumo. É um dos alimentos mais ricos em enxofre. Um excelente coadjuvante no tratamento de diabetes e no excesso de ácido úrico. Também contém muito cálcio, ferro, iodo, potássio e vitaminas A, B, B2, B3, C e D.

**AIPO** (*Aipum Graviolens*) – Como quase todas as hortaliças, é mais eficaz em seu estado natural. O suco de aipo, por ter muito cloreto de sódio, é uma bebida ideal para os dias quentes. É recomendado também para os distúrbios nervosos, insônia e gases intestinais. Tem ação carminativa, expectorante, antitérmica, diurética, antianêmica e antiasmática. O pó das folhas secas tem efeito cicatrizante, quando polvilhado sobre lesões.

**Alface** (*Lactuca sativa*) – Verdura valiosíssima, pois contém quase todas as vitaminas conhecidas. Estimula o metabolismo e auxilia na digestão. Nutre as células e os tecidos nervoso e muscular. Tem alto conteúdo de potássio, cálcio, sódio, magnésio, ferro, silício e flúor. Como nutriente, é aplicado como auxiliar nos casos de arteriosclerose, diabetes, acidose, eczemas, bócio, varizes, gripe, reumatismo, irritabilidade, e tosse persistente. O chá do talo é eficaz contra insônia, palpitação e bronquite com tosse e secreção abundante.

**Alho** (*Allium sativum*) – Purifica o sangue e a linfa, estimula a digestão, é diurético, beneficia o sistema linfático e é excelente para as mucosas, especialmente nos seios nasais, dos pulmões e na garganta. Poderoso antibiótico natural. Consumível preferencialmente cru. Tem ação antiinflamatória, antitussígena,

laxante, vermífuga, carminativa, anti-séptica, diurética, depurativa, hipotensora, emoliente e antitérmica. Macerado em água, é eficaz contra afecções das vias respiratórias, amigdalite, insônia, diabetes, otite, difteria, reumatismo, tifo, febres intermitentes, cistite, nefrite, úlceras. Contem vitaminas A, B1, B2 e C, cálcio, enxofre, ferro, iodo, sódio, germânio (anticancerígeno). Poderoso recurso natural contra a arteriosclerose. Auxiliar no tratamento da hipertensão arterial (preventivo contra enfartes).

**Alho porro** (*Allium porrum*) – Estimula o pâncreas e todo o aparelho digestivo. Purificador do sangue e estimulante dos músculos quando estes estão sobrecarregados de ácido úrico. Deve ser comido cru, puro ou misturados com outros legumes, em saladas. Rico em potássio, cálcio e vitaminas B e C.

**Aspargo** (*Aspargos officinalis*) – É um purificador dos rins e da bexiga. O ideal é comê-lo cru ou beber seu suco (batido no liquidificador com água) com moderação. Contem potássio, sódio, manganês, ferro e vitaminas B1 e C. É indicado nos edemas com fraqueza, dores reumáticas sobre o coração e as espáduas, palpitações com opressão, pulso fraco e intermitente. Indicado também na coriza forte.

**Azeitona** (*Olea europaea*) – Auxilia a dissolver o muco do organismo. Rica em gordura e com um grande teor de potássio e outros minerais e sais.

**Batata** (*Solanum tuberosum*) – Rica em vitaminas A, B e C. Seu cozimento diminui o teor vitamínico e aumenta a quantidade de carboidratos de 20% para 65%. A batata crua, ralada, é útil como cataplasma em caso de infecções, picadas de inseto e irritações cutâneas.

**Batata baroa** (*Arracacia xanthorrhiza*) – Benéfica para o aparelho urinário, principalmente em casos de inflamações e cálculos. Podem ser comidas tanto as folhas como a raiz, de preferência cruas. Contém fósforo, enxofre, silício, potássio e cloro.

**Rabanete** (*Raphanus sativus*) – Expectorante, estimulante da digestão, purificador do sangue, dos rins e da bexiga. Contém

potássio, sódio, cálcio, cloro, fósforo e enxofre. Algumas variedades contêm silício.

**Brócolis** (*Brassica oleracea*) – É um purificador do organismo em geral e contribui para as perdas de peso nos regimes. Quando cozido, quando cozido não é tão saudável em virtude de sua grande quantidade de enxofre. Contém vitaminas A e C, potássio, fósforo e enxofre. Útil na prevenção do enfarte e do câncer.

**Cebola** (*Allium cepa*) – Protege as mucosas. Assim como o alho, quando comido crua, auxilia a combater resfriados em início. Tem muitos carboidratos, potássio, cálcio, silício, fósforo e ferro.

**Cenoura** (*Daucus carota*) – Purifica a bile. Crua ou em suco, contem grande parte dos elementos e vitaminas de que necessitamos. Importante fonte de vitamina A, B1, B2 e C com grande teor de potássio, cálcio, ferro, manganês, enxofre, cloro, fósforo e proteínas.

**Erva doce** (*Pimpinella anisum*) – Por suas propriedades alcalinizantes, funciona como expectorante. É estimulante da digestão e diurética. Contém potássio, sódio e ferro.

**Couve** (*Brassica oleracea*) – Rica em vitaminas A e C (destruída pelo cozimento), contem cálcio, ferro, potássio e fósforo, em pequenas quantidades. Utilizadas regularmente como alimento ou sob forma de sumo cru, tem excelente efeito cicatrizante para úlceras gástricas e intestinais. O chá das folhas é aplicado em doenças hepáticas, cálculos biliares, hemorróidas, colite ulcerativa, menstruações dolorosas e bócio. Externamente, o chá é aplicado na queda de cabelos.

**Chicória** (*Chicorium endívia*) – Limpa o fígado e estimula o baço. É recomendado para problemas de vista em geral. Deve ser comida crua, em saladas. Outra opção é um suco de chicória, cenoura, aipo e salsa. Contem boa quantidade de potássio, cálcio, sódio e fósforo.

**Espinafre** (*Spinacia oleracea*) – É a verdura mais nutritiva para o aparelho digestivo, células, tecidos, nervos e músculos. Estimula o peristaltismo do intestino. Contém ferro orgânico, sódio, potássio, cálcio e magnésio. Cozido, perde suas qualidades e aumenta seu

conteúdo de ácido oxálico, o que pode provocar o aparecimento de cristais nos rins.

**Quiabo** (*Hibiscus esculentus*) – Auxilia a digestão e é eficaz em infecções dos intestinos, do cólon, da bexiga e dos rins. Pode ser comido cru, em pedacinhos, misturados com espinafre e alface. Contém bastante cálcio e um pouco de sódio.

**Ervilha** (*Pisum sativum*) – As ervilhas e suas vagens, quando comidas cruas, funcionam como um tônico para o pâncreas. Cozidas, seu conteúdo de carboidratos aumenta de 15% para 55%. Contém muito potássio e magnésio e uma razoável quantidade de proteínas.

**Beterraba** (*Beta vulgaris*) – Contém betaína, poderoso antioxidante natural. Suas folhas favorecem o crescimento, protegem a vista, aumentam resistência às infecções e ajudam na cicatrização dos ferimentos. São ricas em vitaminas A e C, contendo ainda vitamina B, cálcio, ferro, fósforo e proteínas. Ajudam na formação dos ossos e dentes. Fortificam o sangue e dão mais disposição para o trabalho e, junto com a cenoura e couve, concorrem para abrir o apetite e fortalecer a pele e os cabelos.

**Tomate** (*Solanum lycopersicum*) – Fonte de vitamina A e C. Ajuda no crescimento, protege os olhos e conserva os dentes, além de aumentar a resistência às infecções e concorrer para a cicatrização dos ferimentos. Contém cálcio, ferro, fósforo em pequenas quantidades. Não é legume, mas um fruto. Indicado como remédio nas avitaminoses C, na tuberculose pulmonar, anemia e prisão de ventre. Tem uso externo em micoses, furúnculos, reumatismo e artrites.

**Vagem** (*Phaseolus vulgaris*) - Fortalece a pele e os cabelos, estimula o apetite e ajuda o sistema nervoso e o aparelho digestivo, além de auxiliar o crescimento. Contém vitaminas A, B, e C, bem como cálcio, ferro, e fósforo.

**Couve Flor** (*Botrytis cauliflora*) – Aumenta a resistência às infecções e ajuda na cicatrização dos ferimentos. Fortalece a pele e

os cabelos, sendo rica em vitamina C, cálcio e fósforo. Abre o apetite e ajuda o sistema nervoso.

**Pepino** (*Cucumis Sativus*) – Ótimo tônico para o fígado, rins e vesícula. Dá força aos cabelos e às unhas pelo seu alto teor de silício e flúor. Apesar de rica, sua casca não deve ser comida, a não ser que se tenha certeza de que o produto foi cultivado sem defensivos agrícolas.

**Nabo** (*Brassica Napus*) – Suas folhas e raízes são excelentes para a estrutura óssea. Seu conteúdo mineral é de quase 50% de potássio. Rico também em cálcio, ferro e magnésio.

**Batata Doce** (*Ipomoea Batatas*) – Aumenta a resistência às infecções e ajuda na cicatrização de ferimentos. Rica em vitamina C.

**Repolho** (*Brassica Oleracea*) – Aumenta a resistência às infecções e ajuda na cicatrização de ferimentos. Rico em vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> e C e minerais: cálcio, fósforos, ferro, sódio, potássio, magnésio, cloro e enxofre. Deve ser consumido preferencialmente cru, em saladas. Cozido, é de digestão difícil, tendendo a produzir gases intestinais; o seu suco cozido, no entanto, é bem tolerado.

**Pimentão** (*Capsicum Annum*) – Bom para a pele, unhas e cabelos. Rico em vitamina C, silício e flúor.

