



ASSOCIAÇÃO

DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA

Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

## A cebola e o alho evitam os ataques do coração!

*por Manuel Luciano da Silva, Médico*

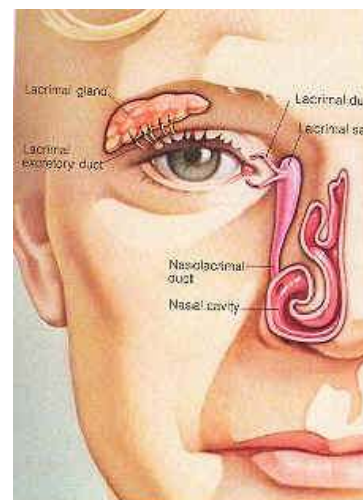
São lágrimas de crocodilo, ou lágrimas falsas, aquelas que derramamos quando cortamos uma cebola. No entanto, toda a gente julga que a cebola irrita directamente os olhos. Mas isso não é verdade. O que acontece de facto, é uma irritação directa, sim, mas do nervo do olfacto no nariz, provocada pelo óleo volátil, pungente e picante da cebola.

A mucosa nasal além das fibras do olfacto possui também terminações nervosas do sistema automático, que por intermédio do gânglio ptérigopalatino, comunicam instantaneamente com as glândulas lacrimais, nos olhos.

Mas que tem as lágrimas a ver com o nariz? As lágrimas possuem um desinfectante chamado lisosima que evita as infecções dos olhos. Por isso necessitamos de pestanejar frequentemente para limpar as poeiras e desinfetar a córnea, a parte externa do olho. Depois das lágrimas limparem os olhos, passam por uns canais muito finos para as narinas, com a finalidade de desinfetarem também o nariz das poeiras e das bactérias. Mecanismo bem aproveitado, não lhes parece?

Notar que a glândula lacrimal está na parte mais alta, externa de cada olho, para assim as lágrimas tirem vantagem da força da gravidade, como se fosse um tanque de água. Notar também os canais que ligam o olho às narinas, por onde as lágrimas vão decorrer e desinfetar o nariz...

Agora compreendemos porque é que a substância pungente ou irritante da cebola faz chorar, para que as lágrimas possam ir em socorro do nariz quando este é excitado pela cebola!



O que é que a cebola tem que irrita o nariz e faz chorar? Tem uma substância química denominada sulfureto de alil, que se evapora quando cortamos a cebola. Se taparmos o nariz ou cortarmos a cebola debaixo da torneira com a água a correr, os olhos não choram mais lágrimas de crocodilo!

O sulfureto da cebola, substância que contem enxofre, é que confere à cebola e ao alho as propriedades mais importantes que fazem baixar a gordura, ou o colesterol mau no sangue.

Há milhares de anos tem-se observado empiricamente que tanto a cebola como o alho não só tornam a comida mais saborosa, mas também fazem bem à saúde sem sabermos porquê. Só agora, no princípio do século vinte e um, é que podemos demonstrar cientificamente que estes dois bolbos evitam os ataques cardíacos

### Origem da cebola

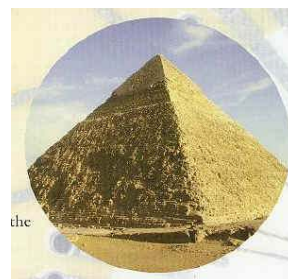
Tudo indica que tanto a cebola como o alho são oriundos da Índia. Há mais de dez mil anos que os povos da Ásia usam estes dois vegetais na sua alimentação diária.

Três mil anos antes de Cristo, os escravos que construíram as pirâmides gigantes do Egipto, os maiores monumentos que existem na terra, foram alimentados com cebolas e alhos! O povo da Babilónia, os Gregos e os Romanos davam alhos e cebolas aos soldados para os tornar mais fortes e valentes.

Através dos séculos muitas qualidades medicinais tem sido atribuídas à cebola e ao alho, no tratamento de doenças da pele, parasitas intestinais, tensão arterial elevada, problemas respiratórios, tais como gripe, tuberculose, etc.

As pirâmides do Egipto, os monumentos mais gigantes da humanidade foram construídas pelos escravos alimentados por cebolas e alhos. Parece incrível!

Na Segunda Guerra Mundial o Governo Inglês chegou a usar, com sucesso, toneladas de alho em pó no tratamento de ferimentos nos soldados em campo de batalha. Devemos lembrar que nessa altura a era dos antibióticos praticamente não tinha nascido. Ainda hoje na União Soviética se usa, nas clínicas e hospitais, um





ASSOCIAÇÃO

DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA

Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

óleo volátil feito de alho, cognominado “Penicilina Russa”. O óleo da cebola é ácido, isto é, tem um PH muito baixo e isso evita que as bactérias se multipliquem. As bactérias preferem um ambiente alcalino, mais doce para se multiplicarem... É por isso que os diabéticos são muito mais susceptíveis a infecções!

O certo é que actualmente na Bulgária existe um número impressionante de pessoas com mais de cem anos, que mantêm uma vida activa, trabalhando como se tivessem metade da idade. Sabemos que naquele país é prática comum o povo em vez de usar “chewing gum” ou pastilhas elásticas, mastigam dentes de alhos todos os dias!

### Estudos científicos

Se a cebola e o alho são oriundos da Índia, torna-se curioso verificarmos, que os estudos científicos actuais sobre as qualidades medicinais de ambos foram feitos em três faculdades médicas na Índia.

Os Drs. Sharma e associados dos Departamentos de Farmacologia das Faculdades de Medicina de Agra, Jhansi e Meerut (cidades circunvizinhas da capital Nova Deli) fizeram as seguintes experiências:

**Primeiro**, formaram grupos de 10 indivíduos compostos por médicos, estudantes de medicina e técnicos de laboratório, com as idades entre os vinte e quarenta anos. A seguir, de cada pessoa obtiveram sangue, em jejum, para examinar os valores do colesterol ou gordura sanguínea.

Depois da colheita do sangue em jejum deram a cada indivíduo quatro fatias de pão barradas com 100 gramas de manteiga. Fizeram novas colheitas de sangue, duas e quatro horas depois da refeição do pão com manteiga. Resultado, ao fim de quatro horas o colesterol ou gordura no sangue deu um *salto enorme*, aumentando em média 40 miligramas por 100 mililitros.

No dia seguinte repetiram a experiência, mas desta vez deram a cada indivíduo uma cebola crua, juntamente com o pão e a manteiga. Resultado, com a adição da cebola, passadas quatro horas, o colesterol não tinha aumentado. Em alguns casos, a gordura chegou a *diminuir* abaixo dos valores colhidos com o sangue em jejum!

Mas os médicos Sharma foram mais longe. Quiseram saber se os efeitos seriam os mesmos com cebola *crua, cozida ou frita*. Caso extraordinário, o colesterol mau ou gordura no sangue não aumentou usando cebola *crua, cozida ou frita*! Portanto a substância activa da cebola, que é capaz de bloquear a subida do colesterol depois de uma refeição gordurosa, não é destruída pela cozedura, nem é destruída pelo calor do fritar.

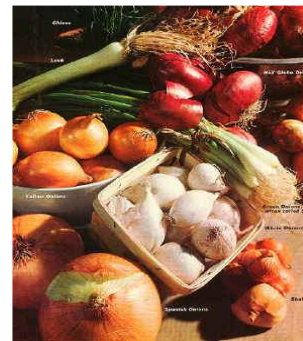
A substância em causa, como já dissemos, é o sulfureto de alil. O alho é também muito rico nesta substância química. Por isso as médicos Indianos repetiram as mesmas experiências usando o alho em vez da cebola e obtiveram os mesmos resultados, quer cru, cozido ou frito.

Toda a gente sabe que o alho e a cebola dão mau hálito, ou mau cheiro da boca, e produzem abundância de gases intestinais. É fácil compreendermos que assim seja, pois o sulfureto de alil está muito relacionado com o ácido sulfídrico, de cheiro desagradável, característico dos ovos podres!

### Conclusões

Afinal quais são as conclusões que tiramos desta cebolada toda?

- (1) Há três qualidades de cebolas: vermelhas, amarelas e brancas. As vermelhas são as mais ricas em sulfureto de alil, portanto as mais fortes (e por isso as mais caras), seguindo-se as amarelas e depois as brancas
- (2) Cada cebola, de tamanho médio, possui cerca de 30 calorias, isto é, tanto como uma colher de sopa de açúcar.
- (3) Cada dente de alho possui apenas uma caloria.
- (4) A medicina moderna considera o colesterol mau elevado no sangue uma das causas principais dos ataques cardíacos.
- (5) A cebola e o alho tem sido, através dos séculos, seculorum, os condimentos por excelência. Não nos importa a poluição dos gases intestinais! O mais importante é que bloqueiam a subida do colesterol mau no sangue evitando assim os ataques do coração!
- (6) Além disso todos nós sabemos que a cebola, o alho e o vinho fazem uma combinação que dão à nossa comida um sabor muito especial.



Os três tipos de cebolas: vermelhas, amarelas e brancas

