

Abóbora

As sementes de abóbora e seu uso medicinal. Saiba mais sobre o uso medicinal das sementes de abóbora para Hipertrofia da Próstata.

De nome científico *Cucurbita pepo L.* mas com diversos nomes populares como: abóbora amarela, abóbora-comprida, abóbora-de-carneiro, girimum, jerimum, jerimum, jurimum, moganda dentre outros, a abóbora segundo evidências arqueológicas, mostram que o uso e cultivo de espécies de Cucurbita já era realizado por povos das civilizações Olmeca, que foram absorvidos pelos Astecas, Incas e Maias.



Os principais componentes químicos são:

- 1% de esteróides, ácidos graxos insaturados (oléico e linoléico), sais minerais (selênio, magnésio, zinco e cobre), óleo fixo, pectina e 25-30% de proteínas.

As atividades farmacológicas estão atribuídas ao óleo fixo da semente que possui substâncias com estruturas semelhantes à diidrotestosterona (DHT) atuando no seu metabolismo e inibindo competitivamente a enzima 5-alfa-redutase, responsável pela transformação da testosterona em DHT, melhorando, desta forma, a hipertrofia da próstata, segundo evidências de estudos científicos.

Outro efeito também demonstrado é o anti-helmíntico, ou seja, a substância chamada cucurbitina presente nas sementes, apresenta ação paralisante sobre musculatura da tênia, segundo estudos *in vivo*.

Indicações e usos principais:

- Anti-helmíntica: contra tênia, oxiúros e ascarides.
- Hipertrofia Prostática Benigna (HPB).

Modo de usar:

- Como anti-helmíntico:
 - * Pó da semente descascada: 200g pela manhã em jejum, após 2 a 3h, ingerir um purgante.
 - * 50 sementes trituradas: com leite e açúcar formando uma pasta. Após duas horas, ingerir óleo de rícino. Obs: Restrição e cuidados especiais sobre açúcar para pessoas diabéticas.
- O uso do purgante é justificado porque o verme é apenas paralisado e não morre.
- Contra Hipertrofia da Próstata:
 - * Óleo da semente: 200mg a 300mg por cápsula. Tomar duas vezes ao dia.

Ainda que estudos evidenciem ações contra vermes e melhora da Hipertrofia da Próstata, recomenda-se não abandonar o tratamento terapêutico tradicional prescrito pelo médico especialista, sem o consentimento do mesmo, bem como fazer uso de forma cautelosa, uma vez que ainda necessitam de mais estudos nas áreas de reações adversas e toxicidade.

Consulte seu médico e orientações farmacêuticas.

Disponível: <http://www.docelima.com.br/site/linhaca/540-a-semente-de-abobora.html>

A semente de Abóbora



Conceição Trucom *

A abóbora é uma planta da família das Cucurbitáceas, de caule rasteiro ou trepador. Algumas variedades são oriundas do Oriente Médio e Américas, mas atualmente é cultivada no mundo inteiro. Planta própria de climas quentes, requer temperaturas entre 20 a 27°C para seu cultivo e produtividade. É sensível ao frio abaixo de 10°C e geadas.

Várias espécies do gênero *Cucurbita* são conhecidas como abóboras. A *Cucurbita maxima* (abóbora-moranga ou jerimum) é originária do Peru e chegou à Europa depois da conquista espanhola em 1532. A Moranga exportação (fruto com casca alaranjada e polpa amarela) e a Moranga Coroa IAC (fruto com casca cinzenta e polpa amarela) são variedades bastante comerciais. Também conhecidas como abóboras são a *Cucurbita moschata*, que pode ter-se originado no México, mas presente há 5.000 anos nas Américas do Sul e Norte, e a *Cucurbita pepo* que é mexicana de origem, e cresce na América do Norte meridional há mais de 8.000 anos, chamada de abóbora-porqueira ou abobrinha verde.

O uso de sementes de abóbora na medicina chinesa data do século XVII, com relatos no combate de parasitas intestinais. As sementes são retiradas dos frutos completamente maduros e postas para secar rapidamente ao sol. Contém de 44 a 50% de fração oleosa (rica em ácidos graxos mono e poliinsaturados), elevado teor de fibras (23-27%) em relação às demais sementes, albuminas (proteínas – 37-40%), a cucurbitacina (um glicosídeo resinoso), sais minerais, especialmente zinco, magnésio e potássio, vitaminas do complexo B, sais do ácido fólico (folatos) e outras substâncias ainda desconhecidas.

A riqueza em cucurbitacina, substância que lhe dá a classificação botânica, confere à semente de abóbora reconhecida propriedade antiinflamatória, principalmente nas doenças da próstata e do sistema urinário. Cozida em água é uma boa indicação para o tratamento da bronquite. Além de ser um ótimo vermífugo para adultos e crianças.

O psicólogo Jonny Bowden (Doutorado em nutrição pela Universidade

Clayton/EUA pela Saúde Natural), que se dedica à pesquisa dos alimentos há duas décadas, fez em 2008 uma lista dos [10 alimentos para os quais damos pouca atenção](#), mas que deveriam fazer parte da alimentação diária (*). O oitavo da lista são as frutas oleaginosas e o décimo da lista, reforçando, é a semente de abóbora, por ser uma boa fonte de magnésio, que segundo estudos franceses, homens com altas taxas de magnésio no sangue têm 40% menos chances de sofrer uma morte prematura do que aqueles com baixos índices.

Com tais características, a abóbora e sua semente são alimentos de interesse nutricional para crianças, adolescentes, gestantes, pessoas em convalescença e todos que desejam melhor desempenho de memória e inteligência.

As sementes são mais terapêuticas se consumidas frescas e cruas, com ou sem casca. Melhor ainda se deixadas de molho durante a noite e batidas num suco ou vitamina pela manhã. A semente de abóbora torrada e salgada, como normalmente comercializada, não apresenta o mesmo valor terapêutico descrito a seguir.

Rica em ácidos graxos monoinsaturados, pesquisas têm comprovado que o óleo contido nas sementes de abóbora apresenta resultados benéficos no tratamento de problemas da vesícula (congestão e cálculos) e próstata (hiperplasia).

Coração

O óleo contido na semente da abóbora é comparável ao azeite de oliva, quanto ao seu elevado teor de ácidos graxos monoinsaturados, já reconhecidos como benéficos ao sistema cardiovascular. Estudos revelam que o seu consumo diário tem efeito redutor das taxas de colesterol e triglicérides. As vitaminas A, B1, B2, E, Niacina, Ácido fólico, e os minerais magnésio, zinco, ferro, cobre, potássio, manganês, cálcio e selênio complementam este pacote alquímico que promove saúde ao coração.

Pressão sanguínea

Aposte na semente de abóbora para prevenir e tratar hipertensão

arterial. Rica em potássio (919 miligramas), este mineral cumpre importante função no controle da pressão arterial. Homens e mulheres precisam consumir cerca de 2.000 miligramas de potássio/dia.

Prisão de Ventre

A concentração de fibras na semente de abóbora é bastante elevada, o que torna o consumo diário desta semente muito indicado na prevenção e tratamento da prisão de ventre. Mas não esqueça que: 1) a semente crua é muito mais benéfica que a torrada e, 2) o aumento do consumo de fibras deve ser acompanhado pelo adequado consumo de líquidos: água, sucos e alimentos crus.

Pele, cabelo e olhos

Rica em vitamina E (3,910 miligramas), uma vitamina de reconhecida ação antioxidante, o consumo diário desta semente pode ser um coadjuvante no combate ao envelhecimento precoce, não só da pele, como das células de todo o organismo. A dose recomendada para homens e mulheres é de 15 miligramas/dia.

Rica em vitamina A (6,2 microgramas), previne doenças como a degeneração macular. Vale um lembrete: mulheres precisam de 700 microgramas/dia, enquanto os homens precisam de 900 microgramas/dia.

O óleo extraído da semente de abóbora, usado tanto interna quanto externamente, auxilia no tratamento de queda de cabelo, quando combate o DHT (DiHidroTestosterona), que é o hormônio que penetra nos receptores dos folículos pilosos, iniciando um processo de enfraquecimento e perda dos cabelos.

Próstata

A semente de abóbora têm sido considerada um dos melhores tratamentos naturais na prevenção de problemas da próstata e trato urinário. Seus lipídios e alta concentração de zinco, melhoram a tonicidade dos músculos da bexiga, descongestionando a próstata. Ela pode ser ministrada como um coadjuvante na hipertrofia e inflamação da próstata, e também para

prevenir quadros de inflamação da vesícula urinária.

Receita: cozinhe 150 gramas de sementes inteiras de abóbora (frescas e cruas, sem descascar) em 1 litro de água filtrada por 20 minutos em fogo lento. Deixe esfriar e transfira para uma garrafa ou recipiente de boca larga. Não é necessário coar, pois as sementes permanecerão no fundo, e poderão ser jogadas fora após o total resfriamento. Tome um copo desta água três vezes ao longo do dia.

Vermífugo

A abóbora está inscrita nas Farmacopéias Brasileiras I e II onde consta como parte usada a sua semente. Os autores, em geral, como Pessoa (1946:407), Youngken (1959:1105), Font Quer (1978:773), Claus & Tyler (1968:156), destacam a ação anti-helmíntica (vermífuga) das sementes de abóbora, particularmente no combate à tênia. O princípio ativo que lhe confere esta notável propriedade, são componentes ativos de caráter resinoso localizados no embrião e na membrana verde da semente: a cucurbitacina.

Alguns autores mencionam a semente crua e descascada outros a semente torrada. De qualquer forma, como é um tratamento de dose única, a indicação é de 100 a 150 gramas (crianças) e 200 a 250 gramas (adultos).

Receitas Vermífugo

A partir da semente crua: [Quer](#) (1978:773) recomenda 130 gramas de sementes de abóbora descascadas; transformadas em uma pasta e misturada com 50 gramas de açúcar mascavo até formar uma massa homogênea. Dividir em três porções iguais. Ministras uma porção em jejum, outra na hora do almoço e a última na hora do jantar. Atenção: não ingerir outro alimento durante todo o dia. Passada uma hora, depois da ingestão da última porção, tomar 30 gramas (2 colheres de sopa) de óleo de rícino (ação purgativa).

A partir da semente torrada: as sementes descascadas de abóbora são torradas numa frigideira até ficarem douradas. São trituradas no liquidificador até formar uma paçoca. O tratamento costuma iniciar durante a fase da lua-nova, e a dose indicada é ingerida de uma só vez, em jejum, com leite de coco, não se alimentando durante o dia todo. À noite, toma-se um purgativo na

dosagem de uma colher (sopa) de óleo de rícino. Outros preferem tomar esta dose do purgante parceladamente, durante o dia e a noite. Caso a solitária não seja eliminada, repete-se o tratamento, geralmente depois de um mês, coincidindo com a mesma fase lunar.

Convém lembrar que um possível insucesso no uso das sementes de abóbora como vermífugo deve ser atribuído a um problema típico brasileiro: por ser um medicamento popular e natural, não é respeitada a dose nem a forma correta do tratamento.



Uma curiosidade sobre usos das Abóboras e Morangas

Polpa - rica em vitaminas e sais minerais de fácil digestão é usada no preparo de doces, sopas, refogados, suflês, nhoques, pão, bolos, purês, sorvetes; compõe, bem, cozidos, feijoadas, assados. Crua, ralada, constitui saladas leves e saborosas. Crua, junto com suas sementes, resulta em desintoxicantes benéficos na redução da glicemia. Isenta de agrotóxicos, pois sua dura casca é um bloqueio natural a pragas, trata-se de um substituto, com muitas vantagens, da batata-inglesa que no Brasil é extremamente contaminada com agrotóxicos.

Folhas - cambuquira: parte muito rica da aboboreira, pouco usada na culinária. Previamente refogadas ficam deliciosas em sopas e caldos.

Flores - podem ser servidas em sucos desintoxicantes, omeletes ou à milanesa.

Sementes e brotos – elevado teor de ferro podem ser consumidas, cruas e frescas, desidratadas ou germinadas, em sucos desintoxicantes e saladas.

Texto extraído do livro **As sementes que curam** - Conceição Trucom - a ser publicado em breve.

Lugar a onde comprar sementes

Ref. 0705

CULTIVAR

ABÓBORA MARANHÃO

FORMATO

GLOBULAR ACHATADO COM GOMOS

COR

CREME ALARANJADA

PESO (Kg)

5,0 - 8,0

COLHEITA (DIAS)

100 - 120

DESTAQUES

CULTIVAR TRADICIONAL DA REGIÃO NORTE DO BRASIL

OBSERVAÇÕES

PODE APRESENTAR FRUTOS COM FORMATO, TAMANHO E COLORAÇÃO DIFERENCIADOS, O QUE É NORMAL DA VARIEDADE

PRODUTIVIDADE

25 A 30 TON/HA

Feltrin Sementes | Rua Thomazzo Radaelli, 368

Cep 95180-000 - Farroupilha - RS - Brasil

Fone 54 2109-4400 - Fax 54 2109-4411

Compra pelo site: <http://www.sambalinaseementes.com.br/>

CATEGORIAS

- **Diversos**
- **Ervas**
 - Ervas da Medicina Tradicional Chinesa
 - Ervas e Ervas Medicinais
- **Flores**
 - Flores
 - Trepadeiras
- **Frutas**
- **Novidades**
- **Verduras**

Abóboras e Abobrinhas

Alface

Beringela

Couve

Diversos

Ervilhas e Feijões

- Milho

Pepinos

Pimentas e Pimentões

Disponível em: <http://luzionline.com.br/noticia/3051/As-sementes-de-abobora-e-seu-o-uso-medicinal>.