

Berinjela contra colesterol alto

Arthur Max

■ Legume capaz de queimar gordura é vendido em cápsula

Pepinos para olheiras, sucos de laranja para resfriado, cenoura para o bronzeado. As receitas populares sempre incomodaram os médicos brasileiros. Mas agora parece que muitos deles se renderam. Pelo menos, a uma delas: a berinjela contra o colesterol alto. De acordo com a farmacêutica Graciete Endringer, que desenvolveu a cápsula de berinjela, o legume é capaz de queimar gordura e, desta maneira, diminuir as taxas de colesterol no organismo.

O especialista em cirurgia cardíaca e clínico geral, Leoni Jaires, é um dos que já estão receitando a berinjela – em cápsulas ou tintura – para este tipo de tratamento. Ele garante que 90% dos seus pacientes voltam ao seu nível normal de colesterol. Segundo Leoni, não há, até hoje, nenhum estudo específico sobre os princípios ativos do legume, mas sua eficácia é comprovada através dos resultados clínicos apresentados por diversos pacientes que usaram a berinjela.

“Apesar de a berinjela ser comprovadamente eficaz para o colesterol, o tratamento deve ter acompanhamento médico. Não se deve sair por aí comendo berinjela a toda hora. Temos que estudar a causa do colesterol. A berinjela só po-

de ser receitada depois de analisados e descartados problemas hepáticos (no fígado) ou de protozoários intestinais”, adverte Leoni.

No entanto, o médico explica que o legume é mais indicado nos casos em que o chamado Índice de Cartelli – divisão entre o colesterol total e o HDL do colesterol (capacidade de se formarem placas no sangue) – está entre 5 e 10. A berinjela também é indicada em casos crônicos de colesterol alto.

Itália – A professora aposentada Sônia Maria Araújo, 53 anos, comprova a eficácia da berinjela. Amante de uma boa macarronada, “de preferência repleta de molho”, como ela mesmo diz, Sônia vai todo ano visitar a filha que mora na Itália, o verdadeiro paraíso das massas. Sempre que volta, o colesterol está altíssimo. “Além disso, sempre que voltava, sentia tonteira, enjôo, câimbra. Então, meu médico receitou a berinjela. Há três anos não sinto mais nada. Aliado a isso, continuo fazendo minhas caminhadas e controlando minha alimentação, sem gorduras e frituras”, conta.

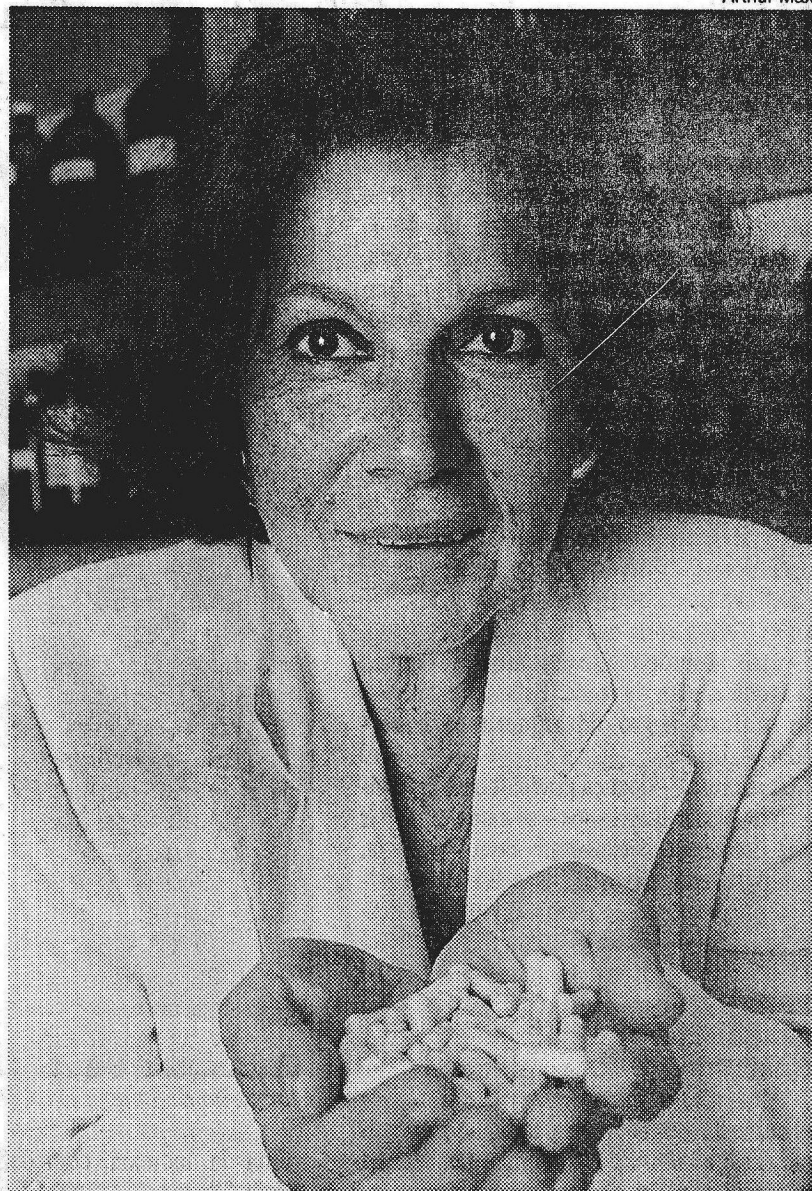
O médico Leoni Jaires explica também que exercícios físicos regulares e alimentação correta – rica em legumes e frutas – contribuem para um maior sucesso do tratamento.

A farmacêutica Graciete Endringer, da farmácia Homeonatural, no Leblon, explica que exis-

tem várias formas de ingerir a berinjela. Como o legume não é dos mais saborosos e, para muitos, é um tormento comê-lo cru, a farmácia desenvolveu as cápsulas de berinjela – feitas com o extrato seco do legume. Além de ser um método prático e insípido (sem sabor), a cápsula não pesa no bolso do consumidor. Um frasco com 50 unidades sai por R\$ 9 e tem validade de 4 anos.

Além dos comprimidos, outro método, que já existe no mercado há dez anos, também está sendo bastante utilizado: a tintura mãe de berinjela, na qual legume cru é mergulhado no álcool e o resultado é colocado em frascos e ingerido em gotas, misturado com água. A tintura, explica Graciete, também não tem sabor desagradável e possui a mesma eficácia do legume cru ou da cápsula. A quantidade de tintura ou cápsula deve ser indicada pelo próprio médico.

Mas para quem ainda prefere o método tradicional, a farmacêutica também dá as dicas. O suco de berinjela pode ser feito em casa. O truque é que toda a receita seja feita com a berinjela crua. A berinjela deve estar madura, sem agrotóxico ou bichos. O legume cru deve ser cortado em fatias e colocado em repouso por algumas horas. A água da berinjela pode ser tomada diretamente ou misturada com suco de laranja. O importante é que seja ingerida logo depois de preparada.



Com as pílulas, Sônia acabou com câimbras, enjôos e tonteadas