

## **AVENA SATIVA**

Fam: Graminacea

Sinonímia: aveia

Partes usadas: Sementes

Habitat: Desconhecido o lugar em que foi primeiramente introduzida a aveia na Grã Bretanha. Há aproximadamente 25 variedades cultivadas. A qualidade nutritiva da aveia é a menor em um determinado peso do que qualquer outro cereal. Planta de colmos eretos, até 1m de altura; folhas planas, largamente lineares, um pouco ásperas e com ligula curta, laciniada, ciliada; espiguetas grossas, bifloras (flores inferiores aristadas), dispostas em panículas piramidais, grandes, ramosas e abertas em todos os sentidos; glumela superior 9-11 nervada e a inferior bidentada; fruto cariopse quase cilíndrico, agudo nas duas extremidades. Esta gramínea é uma das de maior valor econômico e de mais extensa cultura, principalmente para a utilização de seus frutos, chamados sementes ou grãos, os quais inteiros ou reduzidos a farinha, constituem alimento para cavalos, carneiros e gado leiteiro, pois, tem 66% de amido e materiais açucarados, além de 20% de matéria graxa e nitrogenada (proteína real 18,6%), com ação comprovada na secreção láctea. A farinha é de cor pardacenta amarelada, de qualidade inferior para o pão, mas muitas vezes é misturada com a farinha de trigo para a confecção de pão. O seu maior consumo é no mingau nos países anglo saxônicos. É alimento recomendado para crianças e dispépticos. Contém duas proteínas características: Avenamina e a Prolamina, um composto com aroma de Baunilha, amido, glúten, albúmen, açúcar, goma oleosa e sais. A maior parte do "whisky" é feita com este cereal, assim como cervejas. É importante na alimentação humana, mas também é usada como forragem em países como a França e a Inglaterra. No Brasil desenvolve-se perfeitamente do Rio de Janeiro até o Rio Grande do Sul. A palha é rica em amido (mais de 40%) e apesar de conter 2,6% de proteína bruta, a relação nutritiva é de 1:17,5; reduzida a feno, a porcentagem de amido conserva-se quase sem alteração, mas a proteína bruta eleva-se quase ao dobro. As glumas são usadas para o enchimento de colchões, almofadas e travesseiros, e recomendadas para crianças e pessoas que sofrem de afecções cerebrais. Antigamente usava-se a raiz para fabricar pão. Aves domésticas comem as sementes. **AÇÃO MEDICINAL E USOS:** Tônico nervoso, estimulante e anti espasmódico. Usa-se em mingaus de fácil digestão em casos de febre, para parturientes e algumas vezes empregado em casos de envenenamento por substâncias ácidas. É usado como um enema demulcente e em emplastros como emoliente. É insolúvel no álcool e éter, mas estes retiram da aveia uma matéria oleoresinosa. Deve ser evitado em dispepsia acompanhada com acidez do estômago. O pericarpo da aveia contém um alcalóide amorfo que atua como estimulante dos gânglios motores, aumentando a excitabilidade dos músculos. Em cavalos pode provocar excitação. O extrato e a tintura são excelentes tônicos nervosos e uterinos. **ANTROPOSOFIA:** As preparações à base de aveia nos conduzem da dietética à terapêutica. A Aveia é o mais aérea de nossos cereais, o que mais ama a luz. Ao contrário da disposição radial da barbas da cevada, aqui os pedúnculos da espícula se alongam, transformando a forma compacta em um panículo frouxo e leve. A aveia aspira a umidade do sol e a evapora em seguida graças a suas folhas largas. Sua suculência produz uma excelente forragem porque a aveia é ao mesmo tempo erva e grão. A aveia desenvolve-se nas regiões montanhosas do Norte, mais frescas, mais

chuvosas, mais favorecidas a dias mais longos e luminosos. Seu teor em saponina é a expressão de uma colaboração íntima entre o aéreo e o aquoso. A farinha de aveia contém substâncias que impedem os óleos e gorduras de se tornar rançosas em contato com o oxigênio do ar. Este processo da aveia, no organismo humano é executado pelo corpo astral comandando a organização respiratória. Segundo Rudolf Steiner, o corpo astral evita que as gorduras se rancifiquem no interior do corpo físico. (O corpo etérico impede as albuminas de se putrefazer e o Eu impede os glicídeos de fermentar). Uma tintura de aveia em flor tem uma ação reguladora na relação entre o corpo etérico e o corpo astral, pela harmonização do aquoso com o aéreo. Este remédio é tranqüilizante, favorece o sono e auxilia os processos construtores. A mucilagem de aveia acalma os distúrbios intestinais ligados à diarreia, nos quais o organismo líquido escapa ao domínio do corpo astral (dirige os processos digestivos desconstrutores). A aveia fornece um alimento hidrocarbonado que é mais facilmente suportado por diabéticos que outros cereais. A causa da Diabete é uma fraqueza do Eu que se revela por uma incapacidade de dominar e dirigir os processo hidrocarbonados. A esfera luminosa que edifica este cereal provoca na aveia um processo hidrocarbonado que se submete mais facilmente que os outros às intenções da organização do Eu.

#### BIBLIOGRAFIA

Pio Correa, M.(Dicionário das plantas úteis do Brasil, Min Agricultura, 1984) vol I pg 200. Grieve, M.(Modern Herbal, Tiger Books, London, 1994) pg 597.

Pelikan, Wilhelm(L'Homme et les plantes medicinales, Triades, Paris, 1986) vol II pg 86.