**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ASPARGOS - A HORTALIÇA DO CORAÇÃO**

**Originário da Europa, Ásia e África do Norte, o aspargo é cultivado no Brasil em vários estados, principalmente na região sul.**

**Seu nome científico é *Aspargus Officinalis,* e pertence à família das *Liliáceas.* É um talo de cerca de um metro de altura e tem uma raiz lenhosa, cuja expectativa de vida e capacidade de produção vão de 15 a 20 anos, sem necessidade de ser replantado. As escamas existentes sobre o caule são folhas modificadas, em cujas axilas ficam gemas dormentes que, uma vez despertadas, geram novos ramos.**

**Suas folhas são reduzidas e as flores são pequenas, de cor amarelo-esverdeada, de sexos separados que aparecem em plantas diferentes. São polinizadas por insetos para haver a produção de frutos.**

**Fresco ou em conserva, o aspargo vai bem em sopa-creme, saladas, suflês, refogados, etc. Ele perde muito do seu valor nutritivo quando comprado em forma de conserva devido aos aditivos químicos usados.**

***Asparagina***

**Segundo o Dr. Jaime Scolnik, que trabalha com pesquisa de alimentação natural, o aspargo contém asparagina, ácido aspártico e nucleína.**

**A asparagina é um poderoso diurético que atua sobre os rins. Ele o recomenda para tratamento de gota, reumatismo e limpeza intestinal. O suco também é indicado para eliminar o excesso de água do corpo.**

**O aspargo purifica o sangue e tonifica o sistema nervoso. Serve também como suave laxante, graças à celulose que atua como excitante do intestino grosso, o que beneficia grandemente os obesos e os que têm problemas nesse órgão do aparelho digestivo.**

**Puro e bem cozido, pode ser servido no regime dos obesos. Se for preparado com adição de calorias, como manteiga, ovos, nata ou farinha, torna-se um ingrediente apropriado da alimentação de anêmicos, convalescentes ou pessoas que necessitam de uma superalimentação.**

**Prefira os aspargos de pontas verdes. Eles são mais ricos em minerais do que os de pontas brancas.**

***Indicações e Uso***

***Diurético* - Extrato: de 1 a 4 g por dia.**

***Doenças do coração* - Infusão: ferver 50 g de raízes de aspargos em um litro de água, deixando em repouso até esfriar. Tomar três cálices por dia, entre as refeições principais, sem adoçar.**

***Hidropisia, obesidade* - infusão: ferver, em três quartos de litro de água, 40 g de raiz de aspargo. Beber pela manhã, em jejum, e durante o dia. Essa mesma infusão pode ser administrada a pessoas nervosas.**

***Revista Vida e Saúde, abril de 1998, p. 28.***