

## Óleo de Noz – “alimento da mente”.(Heródoto)



As propriedades curativas e tónicas da Noz e do seu óleo são conhecidas desde tempos antigos.

Na Pérsia, as nozes e seus derivados eram comparados à mente, enquanto na Grécia, eram um símbolo da vida. A mesma tradição se estendia pela Babilónia, onde os sacerdotes permitiam apenas a pessoas muito ricas experimentar o óleo de noz.

Nos escritos de muitos médicos antigos, nomeadamente, nos de Avicena e Hipócrates, as propriedades curativas do produto e sua utilização no combate a várias doenças foram extensamente explicadas e descritas. Males como as tuberculoses e úlceras, feridas e queimaduras eram tratados com o óleo de noz.

Na medicina antiga, considerava-se que a noz era como o cérebro e que o óleo extraído dela era a mente.

Heródoto denominou as nozes o “alimento da mente”, e a ciência moderna, responsável pela descrição da composição do óleo de noz, apenas confirmou as palavras dos antigos de que ele é indispensável para a actividade normal do cérebro.

Os componentes do óleo nutrem as células cerebrais e aumentam a elasticidade dos capilares do cérebro.

Devido ao facto de o óleo de noz remover radionuclídeos e agentes cancerígenos do corpo, ele possui efeitos tónicos que diminuem o processo de envelhecimento e rejuvenescem todo o corpo.

No entanto, não era apenas na medicina que se aplicava o óleo de noz. Graças a seu refinado e aveludado sabor, o produto era e é um componente integral indispensável das culinárias Grega, Francesa e Caucasiana.

## **1. Características do óleo de noz**

Externamente, o óleo de noz é bastante líquido, comparável ao óleo de girassol, com tons que variam entre o dourado vivo e o âmbar.

Com o seu pronunciado aroma e ligeiro sabor a nozes, o óleo de noz é apropriado para uso culinário e é excelente para a alimentação. Pode ser considerado um dos melhores óleos pela sua composição em ácidos gordos monoinsaturados, polinsaturados e saturados. Possui a relação ideal entre os ómegas 3,6 e 9.



Apesar do seu conteúdo de gordura, raramente deixa marcas visíveis na pele; após a sua aplicação directa, o seu efeito suavizante é rapidamente sentido. As suas propriedades de hidratação são especialmente notadas em peles secas, nas quais, em pouco tempo após a aplicação, apresenta um efeito calmante notável.

O óleo de noz é também adequado para ser utilizado como veículo para outros óleos essenciais.

## **2. Componentes do óleo de noz**

### **Ómega 3, 6 e 9**

O óleo de noz é constituído em grande percentagem por **ómega 3, 6 e 9**, que não são produzidos pelo corpo, mas são vitais para o seu funcionamento e que, portanto, devem ser obtidos através da alimentação.

**Ómega 3:** Este elemento é o mais importante dos três. A sua actuação no cérebro contribui para a manutenção das funções cognitivas e da transmissão de impulsos nervosos. Tem acção anti-inflamatória e ajuda a prevenir a depressão, a ansiedade e a doença de Alzheimer.

**Ómega 6:** Presente em todas as nossas células corporais, mas não produzida pelo corpo humano, esta substância deve ser ingerida frequentemente através dos alimentos fonte. Este nutriente interfere na formação das membranas celulares e da retina, atua na síntese hormonal e colabora para o funcionamento adequado do sistema imunológico.

**Ómega 9:** Este elemento é um anti-inflamatório que ajuda a prevenir o cancro e atua contra as doenças do coração e contra o envelhecimento precoce das células.

### **Vitamina F**

O óleo de noz, em comparação com todos os restantes óleos, contém uma das maiores quantidades de **Vitamina F**, nome comum para vários ácidos gordos, nomeadamente, ácido alfa-linoleico e ácido linoleico, que são essenciais para as funções do nosso corpo, especialmente do cérebro e do coração.

O complexo desses ácidos protege as células dos efeitos danosos de substâncias prejudiciais e, conseqüentemente, protege o corpo contra a formação de tumores. Além disso, a **Vitamina F** normaliza a pressão sanguínea, reduzindo o risco de ataques cardíacos e derrames.

### **Vitaminas D e K**

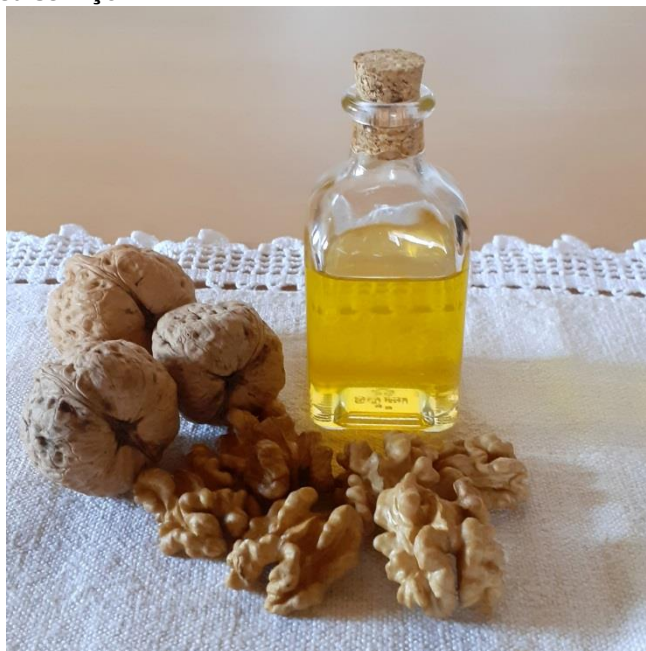
A principal função diz respeito à remoção do colesterol do corpo e à normalização do metabolismo de gorduras na pele.

A **Vitamina D** garante o crescimento e desenvolvimento normal dos ossos, prevenindo o raquitismo e a osteoporose.

A nossa susceptibilidade a doenças de pele, coração e cancros depende da presença da **Vitamina D** no nosso sistema.

A **Vitamina D** fortalece a imunidade e normaliza a coagulação do sangue e a função tireoidal.

A **Vitamina K**, por sua vez, remove as toxinas acumuladas no corpo, regula os níveis de açúcar no sangue, auxilia na absorção de cálcio e assegura a interacção deste último com a Vitamina D.



### **Vitamina C**

Devido ao conteúdo de **Vitamina C, Zinco e Cobre**, que contam com efeitos antioxidantes, o óleo de noz fortalece as paredes dos vasos sanguíneos, o que previne o desenvolvimento de doenças tais como aterosclerose, hipertensão, isquemia, diabetes mellitus e artrites.

### **Vitaminas A e E**

Graças às **Vitaminas A e E**, bem como aos carotenóides presentes na sua composição, o óleo de noz também protege o corpo de radiações e previne o desenvolvimento de cancro.

### **Vitaminas B**

Outros componentes muito importantes do óleo incluem **vitaminas dos grupos B e PP (B3)**.

O corpo humano depende destas vitaminas para funcionar adequadamente. Isto porque o grupo B influencia processos como o crescimento ou diminuição dos glóbulos vermelhos, a saúde do cérebro e dos olhos.

As vitaminas do complexo B reforçam e fortalecem o sistema imunitário, promovendo a produção de anticorpos que defendem o organismo de contrair doenças e infecções.

### **Minerais**

O óleo de noz conta com muitos minerais benéficos, tais como: **iodo, cálcio, ferro, fósforo, cobalto, selénio, magnésio e coenzima Q10**. Esses minerais protegem o corpo dos efeitos de radicais livres, participam da regeneração celular e retardam o envelhecimento.





### **3. Benefícios na dieta alimentar**

Por ser um óptimo produto dietético, o óleo de noz é facilmente digerido e é considerado uma excelente fonte de energia e vitaminas.

É possível utilizá-lo em saladas e pratos frios substituindo o azeite, trazendo muitos benefícios, revelando-se, nomeadamente, uma óptima ferramenta na luta contra o excesso de peso.

Devido aos seus efeitos anti envelhecimento e à optimização da absorção de nutrientes e normalização do metabolismo, o óleo de noz age como um agente estabilizador e de cura que promove a perda de peso.

Devido ao conteúdo de lisina, o óleo de noz acelera e optimiza a absorção de proteínas.

O óleo de nozes é útil para pessoas com hepatite crónica, colecistite, colites, gastrites, úlceras e outras doenças do trato gastrointestinal, bem como doenças renais.

O sitosterol, ácido gordo essencial presente na composição do óleo, previne a absorção de colesterol pelos intestinos, auxilia na purificação do órgão e cura úlceras. Além disso, por ter a capacidade de reduzir a acidez, alivia a azia.

A ingestão regular do óleo de noz reduz significativamente o risco de várias doenças oncológicas, tais como: cancro da mama, intestinos e próstata. Os componentes do óleo protegem as células da destruição por radicais livres e, portanto, contribuem para a protecção e restauração do corpo durante as sessões de radiação.

A utilização do óleo de noz tem um efeito muito positivo sobre a actividade do sistema cardiovascular, pois torna os vasos sanguíneos elásticos e flexíveis, reduz o risco de

aterosclerose e previne ataques cardíacos e tromboflebitas. Além disso, os componentes do produto contribuem para normalizar a pressão sanguínea.

Adicionalmente, a utilização regular do óleo de noz estabiliza o açúcar no sangue, afecta positivamente os processos do metabolismo e normaliza a actividade da glândula tireóide.

No sistema geniturinário, melhora a circulação sanguínea, o que estimula a libido, e é responsável também por prevenir várias doenças tanto do sistema urinário quanto genital.

O óleo de noz é benéfico para o fígado e o seu uso restaura e fortalece as células hepáticas, promove o fluxo da biliar e aumenta a elasticidade dos ductos biliares.

O óleo de noz é ainda recomendado no tratamento de processos inflamatórios, pois cura rachaduras, queimaduras e feridas.

Justamente devido às suas propriedades anti-inflamatórias e ao facto de ser capaz de melhorar os processos metabólicos, aconselha-se a utilização do óleo de noz após doenças prolongadas e operações. Além disso, mostra-se muito eficaz também no combate às varizes, furúnculos, psoríase e eczemas.



Adicionalmente, o ácido oleico presente na sua composição, melhora o metabolismo, promove a desintoxicação regular dos intestinos e inibe a formação de gorduras subcutâneas.

#### **4. Aplicações culinárias**

Na culinária, recomenda-se usar como tempero e na preparação de saladas e pratos frios, massas, carne e peixe grelhados, adicionar a sopas em cru, sendo óptimo para molhar o pão.

Este óleo é muito utilizado na cozinha Francesa, Grega e Caucasiana.

É perfeitamente possível utilizá-lo em combinação com outras gorduras, nomeadamente, manteiga de amendoim de forma a construir sabores e preparar pratos altamente nutritivos e gostosos.



Massas de bolos, tortas e pães ficam excelentes quando se mistura uma colher de sopa de manteiga ou óleo de noz imediatamente antes de assar.

Carnes e peixes, se besuntados com óleo de noz antes do cozimento, ficam ótimos.

O valor energético do óleo é de cerca de 884 kcal em cada 100 g, sendo zero o seu conteúdo de proteínas e hidratos de carbono.

## **5. Aplicações cosméticas**

As propriedades cosméticas do óleo de noz são menos pronunciadas que as da dieta alimentar, mas ainda assim, são importantes.

Como é rico em vitaminas e minerais, serve para qualquer tipo de pele e, portanto, não é de estranhar que o óleo de noz seja muito utilizado na área de cosmética.

Pode ser usado tanto na sua forma pura quanto em combinação com outros cosméticos. É bom para as peles do corpo e rosto, para as unhas e para os cabelos.

É mais efectivo no cuidado de peles maduras ou secas; as suas propriedades anti-inflamatórias e suavizantes são notáveis no rápido processo de cura de rachaduras e feridas na pele e no alívio de irritações de qualquer tipo sobre a superfície da epiderme.

Além disso contribui para um bronzeado perfeito sem que haja riscos de irritações ou queimaduras solares.



Raramente é utilizado para o tratamento dos cabelos e unhas, mas, em combinações com bases mais especializadas, é um excelente suplemento para cabelos secos ou suplemento vitamínico para óleo para cutículas.



Outras propriedades cosméticas do óleo de noz incluem a sua capacidade de:

- Melhorar o aspecto de peles oleosas e mistas;
- Fechar os poros e aliviar inflamações;
- Nutrir e hidratar a pele;
- Tratar psoríase, eczema, dermatites, furúnculos e muitas outras doenças inflamatórias da pele;
- Fortalecer os vasos sanguíneos e prevenir o aparecimento de capilares vermelhos no rosto.

#### **Fontes:**

As propriedades, indicações e métodos de utilização aqui descritos são derivados de fichas técnicas, livros e sites de referência. Os dados do produto são apenas para fins informativos, não constituem de modo algum informação médica.

As recomendações de uso são destinadas apenas para fins informativos e não dispensam a orientação do seu nutricionista ou médico.

Texto: Adaptado de artigo sobre o óleo de nozes em [www.vivernatural.com.br](http://www.vivernatural.com.br)

Fotos: Ana Costa – Quinta da Eireira.