

LINHAÇA

P. Clemente José Steffen, S.J.

A linhaça é a semente do linho. O linho se conhece como fibra para confecção de tecidos. Por isso é mais conhecido o linho. A linhaça como medicinal, já foi mais conhecida e usada antigamente, mas recentemente voltou a ser apreciada por certas propriedades.

O nome científico da planta é *Linum usitatissimum*, e é muitíssimo usado, da família Linaceae. É planta cultivada pelo menos desde 5.000 anos a.C., e as propriedades medicinais das sementes já eram conhecidas pelos gregos. Hipócrates as recomendava para as inflamações das membranas mucosas. Carlos Magno publicou leis que impunham o consumo das sementes para que seus súditos conservassem a saúde e, modernamente, Mahatma Ghandi dizia que onde a linhaça se convertesse em um alimento habitual para o povo melhoraria a saúde.

Uma receita popular diz que o chá da semente usa-se contra diabete, inflamações do estômago, bexiga, colites, intestinos, hemorróidas e da garganta. Uma colher de semente em jejum de manhã faz bem na prisão de ventre. Um autor moderno confirma estes usos, especificando que para a prisão de ventre se comem 1 a 2 colheres de sementes seguidas de um ou dois copos de água; as sementes incham no trato digestivo produzindo um laxante de massa suave.

As informações tradicionais sobre o uso medicinal da linhaça são confirmados e ampliados por dados da pesquisa moderna, segundo a qual a linhaça constitui uma substância nutricional valiosa para a saúde, porque além de proporcionar uma rica fonte de fibras solúveis e insolúveis, a linhaça oferece importantes ácidos graxos ômega-3. Por isso, acrescentar linhaça à alimentação pode ajudar a baixar níveis de colesterol sérico, tanto nos animais como nos seres humanos.