

Evolução Histórica da Vitamina F

Uma interessante e importante dissertação por Augusto J. Pacini,
Ph. D., Minneapolis, U. S. A.

Parte II

Usos medicinais internos e externos da Vitamina F desde 2000 A. C. a 50 D. C.

O Linho parece ter sido cultivado no tempo de Moisés, ou mais ou menos no ano 2000 A. C., como está mencionado no Êxodo, IX, 5-31.

Os primeiros médicos gregos, como Aleman, que viveu aproximadamente no ano 700 A. C., referiam-se frequentemente ao *Linum*, e mencionavam que os povos mais antigos faziam uso de sua semente, tanto interna como externamente. Devido á sua grande importancia industrial e medicinal, a planta do linho tornou-se conhecida pelo nome que ainda tem, de "*linum usitatissimum*", ou "linho extremamente util". E' difficil arranjar-se provas autênticas dos usos medicinais de sementes de linho ou linhaça, antes do princípio da era cristã. Sabe-se sómente que a planta era usada medicinalmente e também como alimento. O óleo tirado da semente ainda é hoje utilizado como alimento, em certos paizes, como, por exemplo, na Polonia, em diversas partes da Russia e em outros lugares.

Pedânios Dioscorides, que viveu aproximadamente no ano 50 de nossa era e que é mais conhecido pela sua "*Materia Medica*", a qual continuou popular durante a Idade Média, dá-nos detalhes sobre as propriedades medicinais de 600 plantas, aproximadamente, e nos descreve produtos animais de valor dietetico e medicinal. Parece, segundo esta "*Materia Medica*", que os usos medicinais do *Linum* estavam perfeitamente bem estabelecidos no tempo de Dioscorides, e que muitas das suas características virtudes medicinais já eram reconhecidas. Assim, Dioscorides dizia que queimaduras podiam ser curadas com linhaça; que a linhaça era boa para perturbações de pele; que excitava o instinto sexual; que era boa para unhas escabrosas; que era boa para a tes; e que aliviava as dores do parto. Todas estas qualidades são hoje atribuidas á Vitamina F, segundo recentes experiencias feitas em laboratorios, inclusive a excitação sexual, si isto fôr entendido como indicando um estímulo desse instinto, como o referem Evans e seus colaboradores.

Usos medicinais internos e externos da Vitamina F de 1500 a 1600 D. C.

São muito raros e difíceis de se obterem trabalhos sôbre este assunto, do tempo de Dioscorides até o ano de 1500 de nossa era, mas de 1500

para cá ha muitas referencias ao uso medicinal interno e externo de oleo de semente de linho (oleo de linhaça). E' nos trabalhos dessa época e subsequentes anos que são colleccionadas as recomendações dos médicos, que viveram desde o começo da era cristã até aquelle tempo. Teremos oportunidade de verificar isto, á medida que formos estudando estas referencias.

Em "Hortus Sanitatis" (1521) afirma-se que sómente as sementes eram usadas em medicina; que Galeno insistia a que fossem usadas sementes frescas, sendo que as de má qualidade causavam distúrbios ou não tinham efeito; que Serapio descobriu que a linhaça excitava a micção; que Master Paulus constatou o valor da linhaça, que, ele dizia, era "bôa para resfriados e nariz dolorido, e util tambem para espirros". Master Paulus salientou particularmente o fato de que "facilitava a maternidade".

O "Herbarum" de Brunf, 1532, cita sentenças curtas de Dioscorides, Serapio e Galeno, e, curiosamente, sugere um novo uso que ele attribue ás observações de Serapio; que o *Linum* expelle o feto e a bolsa das aguas.

Em "Hortus Sanitatis" (1538) recomenda-se a linhaça como util no tratamento da erisipela e, reduzida a pó, era recomendada para o cancer. Mais uma vez, o trabalho de Serapio, Galeno e Dioscorides é citado, e salientado particularmente o valor de linhaça para doenças das unhas, para o rosto, para erupções da pele e para tosses, e "sufocações". E' interessante observar a associação do emprego de linhaça com tosses, espirros, dispnéa e sintomas que podem, muito bem, representar o equivalente da febre de feno.

O "Botanicum" de Dorsten appareceu em Frankfort em 1540 e, de um modo mais ou menos completo, esboçou os usos medicinais de linhaça, tanto interna como externamente. A linhaça excita e aumenta as irritações e provoca a menstruação. E' bôa para males nasais, catarro, sufocações e dores na garganta. Faz com que os furunculos saiam a furo. Cura queimaduras. Internamente, aplaca inflamações, estimula o instinto sexual e é útil para toda moléstia das mulheres, combatendo venenos. Externamente, unhas doentes e quebradiças tornam-se flexiveis quando tratadas com linhaça e mel.

O género "Fuchsia" é assim chamado em virtude do nome Leonard Fuchs, que durante o seu professorado de medicina em Tübingen, publicou a sua obra prima, um herbario intitulado "De Historia Stirpium". Fuchs refere-se ás palavras de Dioscorides, que comparou o efeito do linho ao de "Grek Hay" (feno grego). Atenua as molestias da pele. Cura a erisipela e melhora as doenças do rosto. E' bom para unhas ressecadas. Alivia tosses. Estimula o instinto sexual. Fuchs tambem faz referencia a Pliny como tendo sugerido o uso de linhaça para a beleza do rosto, para a inflamação dos olhos e para a lacrimação, em resfriados. Erupções desfigurantes e unhas ressecadas são atenuadas pela linhaça, especialmente quando misturada com mel. Diminui a virulência das gangrenas. Observe-se particularmente o uso de linhaça para a lacrimação dos olhos durante os resfriados, o que de novo sugere o seu possível valor nos casos de febre de feno.

Matthioli, no seu "Neu Kreutes Buch", publicado em Praga em 1563, salienta o valor da linhaça no tratamento de resfriados e tosses, sendo de opinião também que uma mistura de linhaça com resina é de grande efeito na cura de tuberculose. Salientava igualmente o seu valor nas queimaduras, no auxílio do trabalho de parto, e também quando misturada com pétalas de rosas, na atenuação de febres. Considerava, entretanto, a linhaça boa para dores no pleuris, ou para os casos de respiração difícil, servida como bebida quente, acrescentando que a mesma devia ser sempre preparada com sementes frescas, pois, de outra maneira, poderia causar desarranjos no estomago.

Dodoens escreveu diversos tratados de medicina, sendo um, o "New Herbal", completo. Este trabalho foi publicado em Londres em 1595, sendo uma tradução do original publicada em Antuérpia. Nessa obra Dodoens prescreve uma mistura de linhaça com mastrugo que, "colocada sob unhas quebradiças e doentes, das mãos ou dos pés, provoca a queda das doentes e melhora a condição das demais. Aplicada ao rosto, limpa-o, fazendo desaparecer todas as manchas; alivia a tosse e é excelente para tuberculose e febre hectica".

Lonicerum, em 1598, nada achou mais que acrescentar aos usos de linhaça além dos já citados pelos farmacologistas anteriores, mas não deixou de insistir sobre o seu valor nos casos de espirros, em ajudar a maternidade, na cura de queimaduras, na sua eficácia no tratamento do rosto para eliminar erupções, assim como para a cura do cancer e "para muitas dificuldades mórbidas". O uso de linhaça no cancer já foi sugerido há muitos séculos.

*Usos medicinais internos e externos de Vitamina F
desde 1600 a 1700 D. C.*

O primeiro catalogo completo dos usos medicinais de linhaça aparece no "Garden of Health" publicado em Londres em 1633 (segunda edição) por Langham. Uma grande variedade de sintomas é mencionada, para a qual a linhaça era considerada remédio. Foram dadas por Langham 64 indicações para o uso de linhaça. Muitas dessas são duplicações de algumas já mencionadas, mas algumas são citadas pela primeira vez. Assim ele afirma que 2 ou 3 onças de óleo de linhaça podem ser tomadas com água, para a cura do pleuriz, com o cuidado de que o óleo *deva ser fresco*.

Segundo Langham, todas as manchas e deformidades da pele são corrigidas, com o tratamento pela linhaça. Misturada com óleo de oliva e aplicada ao couro cabeludo, ela não só paralisa a queda do cabelo, como provoca o seu crescimento; corrige as doenças das unhas, etc. Langham parece ser o primeiro a associar a cura dos males do couro cabeludo com a vitamina F do óleo de linhaça. Lembre-se de que a queda do cabelo é um dos sintomas clássicos do síndrome Burr de deficiência de gordura, que pôde ser evitado e curado nos animais com o uso interno de Vitamina F, e que Shepherd tem evitado e corrigido esta anomalia no animal e em seres humanos, pela aplicação externa de Vitamina F.

"A Complete Herbal" de Lovell apareceu em Oxford em 1665. Pas-

sa em revista muitos dos usos já mencionados da linhaça, sómente insistindo na sua eficácia em eliminar manchas da pele, quando aplicada externamente com mel.

“Krveter Buch”, de Theodori, publicado em Basel em 1667, revela quasi todos os usos da linhaça e insinua que é boa para calculos e lumbago; que faz sararem as queimaduras; que ajuda nos casos de veias varicosas. O oleo é especialmente bom para pleuriz e para respiração difficil. Theodori recomenda especialmente que se use oleo fresco. Irritações no nariz e espirros são quasi instantaneamente corrigidos pela introdução de oleo de linhaça nas narinas, conforme Theodori. Unhas quebradiças, quando untadas com o oleo de linhaça e mel, tornam-se macias e flexiveis.

Em 1695, foi publicado em Londres um trabalho de Westmacot, o “Scriptural Herbal”, no qual se menciona a linhaça como poderosa em casos de ictericia. Provavelmente esta menção não foi feita sem motivo, uma vez que os ácidos gordurosos são, aparentemente, insaturados no fígado.

Swingerum, 1696, estuda tambem o valor do oleo de linhaça no seu “Botanicum Theatrum” e se refere a Gesner, o qual não escondeu o seu entusiasmo sobre as propriedades desse oleo na cura de males do peito, estabelecendo o uso de 6 meias onças (3 onças) para cada dose, e dizendo ser “tão máu o seu gosto quão bom o seu efeito”. E’ excepcionalmente extranho que essa dosagem — tres onças — de oleo de linhaça seja exatamente a usada por alguns pesquisadores no Instituto Rockefeller, que, seguindo a sugestão de Hansen, empregam o oleo de linhaça, com successo, no tratamento do eczema. Swingerum previne que o oleo deve ser fresco, porque, de outro modo, póde produzir reacções indesejaveis. No caso de pele escamosa, era reputada como ótima para fazer caírem as escamas em alguns dias, a aplicação local de um pano embebido em oleo de linhaça, no qual se espalhassem cristais de ácido tartárico.

*Usos medicinais internos e externos de Vitamina F
desde 1700 a 1800 D. C.*

Manget, em 1703, publicou o seu “Thesaurus of Materia Medica”. Do oleo de linhaça, escreveu Manget, que é bom para a má aparência da tês, alivia a tensão nervosa, é bom para angina, pleuriz, tuberculose, cólica e pneumonia.

Si o pleuriz seroso refere-se á infecção tuberculosa, e a pneumonia á infecção lobar, parece que Manget louvou as propriedades de toxificantes dos insaturados contra o bacilo da tuberculose e pneumococcus, como os insaturados contidos no oleo de linhaça.

Paris editou o seu “Dictionnaire Botanique et Pharmaceutique” em 1738, e mais ou menos completamente referiu-se aos usos de oleo de linhaça. E’ engulido com successo no pleuriz e cólica, sendo a dose de 2 a 3 onças. Dado em doses muito grandes, algumas onças, é muito bom, segundo Boyle, para quebrar os empiemas que seguem ao pleuriz. Batido com agua de cal, o oleo de linhaça forma uma especie de linimento

que é um excelente remédio externo para queimaduras. Internamente, o óleo de linhaça é um remédio sem par para tosse, peripneumonia, tísica e outras afecções do peito. E' inestimável no tratamento de erupções da pele.

"Formules Medicinales" de Gorter, Amsterdam, 1755, pôz em fase especial sôbre o uso de óleo de linhaça para erupções e recomendou que fosse misturado com gema de ovo e esfregado no peito. Gema de ovo é uma fonte rica de lecitina, e, como Shepherd mostrou, a pele contém uma bôa quantidade de lecitina. A recomendação de Shepherd, como a de Weinstein e Glennon, que uma base apropriada de unguento deve incluir uma mistura própria de lanolina por causa de seu colesterol, lecitina e Vitamina F, é, aparentemente, mais ou menos prognosticada pelo unguento (ou emplastro) de Reuss, feito de óleo de linhaça e gema de ovo, em 1756.

"Materia Medica" de Bergius, Stockholmo, 1778, acrescenta muito pouco de novo aos empregos da linhaça, mas põe enfase sôbre o seu valor do pleuriz.

Em 1780, a "Medical Botany" de Woodville apareceu em Londres. Nesta botânica o óleo mencionado, que naquele tempo era uma preparação oficial, é acreditado como sendo mais curador e balsâmico em natureza de que outros óleos de sua classe, por cujo motivo é empregado geralmente em males do pulmão.

Moench (Marburg, 1795) recomendou porções iguais de óleo de linhaça, mel e maná, no tratamento de cólica de rins. Misturado com mel e petalas de rosas, a linhaça foi receitada para o tratamento de irritações da boca, de crianças.

*Usos medicinais internos e externos da Vitamina F
desde 1800 a 1900 D. C.*

O "Edinburgh Dispensatory" em 1805, alistou oficialmente o óleo de linhaça e quasi sumariamente retirou-o sem qualquer consideração séria, referindo-se a ele como um dos óleos fixos mais baratos, geralmente rançoso, nauseabundo, e impróprio para uso interno. O óleo de figado de bacalháu tem sido muitas vezes semelhantemente condenado.

Sir John Hill, em 1812, recomendou rigorosamente o óleo de linhaça em casos de pleuriz e "peripneumonia", onde tem grande sucesso, como também no tratamento de areias e cálculos renais e epáticos.

"English Physician and Complete Herbal" de Culpeper, Londres, 1813, alista muitos empregos para linhaça, dos quais todos já tinham sido mencionados em muitos dos Tratados de Medicina que apareceram nos séculos anteriores. Aplicada ao rosto, limpava e tirava todas as manchas e sardas que ali havia. E' bom para quem está tuberculoso ou tem febres hecéticas.

"Treatise of the Materia Medica and Therapeutics" de Eberle apareceu em Filadelfia em 1823, e atribuiu o uso de linhaça grandemente ás suas propriedades mucilaginosas. Seu valor em moléstias dos pulmões, intestinos e aparelho urinário é atribuído á sua propriedade mucilaginosa.

sa, embora tenha sido usada a infusão de sementes trituradas, que naturalmente continha óleo.

"System of Materia Medica and Pharmacy", de Murray, Nova York, 1828, considerou óleo de linhaça inferior em "pureza" ao óleo de oliva ou de amêndoa.

"Flora Medica" de Gallow e Wilson, Londres, 1829, citou o uso de forragem de linhaça para fazer o gado engordar, e recomendou linhaça em moléstias dos rins e particularmente durante os tratamentos com sublimado corrosivo. O óleo de linhaça e agua de cal foi aconselhado para queimaduras.

A segunda edição da Farmacopea dos Estados Unidos (1830) refere-se á linhaça, sugerindo que os seus usos médicos eram os de um calmante emoliente.

Lindly (1838) achou que duas dracmas de linhaça eram uteis em caso de reumatismo crônico. Com respeito a isto, é interessante anotar que um certo numero de "nutritionists" têm tomado óleo de linhaça para o tratamento de seu próprio "reumatismo" e falaram muito favoravelmente sobre a melhora de sua artrite. Lindly põe ênfase sobre o valor de óleo e agua de cal como uma aplicação favorita para queimaduras.

"Pharmaceutische Botanik", de Geiger, Heidelberg, 1840, sugeriu a mistura de óleo de linhaça com ácido sulfúrico aromático, que, naquele tempo, era usado consideravelmente no tratamento de tuberculose. Os usos comuns da linhaça foram repetidos, especialmente os que tem relação com as suas propriedades calmantes.

Um trabalho extraordinariamente interessante apareceu em 1842, traduzido do arabe por Sontheimer. Usando das palavras de Paulus, menciona o valor do linho para o alívio de resfriados e como sendo útil em combater dôres. Usando das palavras de Galeno o linho é recomendado como sendo bom para a obstrução do nariz e resfriados. Segundo as palavras de Dioscorides, põe ênfase novamente sobre o valor externo do óleo de linhaça para queimaduras, para unhas escabrosas, para melhorar a tês, e eliminar manchas da pele. Diversos médicos arabes são citados como usando linhaça para males dos pulmões, para a tês, para expelir rapidamente o feto, para reduzir a hidropsia. Diz-se que Rhazes aconselhou o seu uso no caso da Praga Macedônia ou Bubão.

"Medical Botany" de Griffith, Filadelfia, 1847, discutiu substancialmente os usos de linhaça, referindo-se especialmente á agua de cal e linimento de óleo de linhaça, para escaldamentos e queimaduras.

Sobernheim (1851), mencionou o valor de linhaça como antidoto para venenos, uma propriedade que é particularmente atribuível á mucilagem, como foi discutido por Oncken em literatura médica contemporânea. O óleo é recomendado por Sobernheim para queimaduras, e para afecções da pele, sendo fornecidas muitas receitas em seu manual prático.

Pereira (1866) mencionou uma preparação oficial naquele tempo, contendo sementes de linhaça e azeite de oliveira, sendo o emplasto de linhaça assim preparado semelhante áquele recomendado na Farmacopea de Londres daquela era. O seu valor foi louvado particularmente como sendo excelente, aplicado externamente ás superfícies inflamadas e supuradas. Quanto ao uso interno do óleo, Pereira indica que

diminuiu, mas que a sua aplicação externa, especialmente em casos de queimaduras e escaldamentos, e, quer sózinho, quer misturado com um volume igual de agua de cal, era excepcionalmente de grande valor.

"Therapeutics and Materia Medica" de Stille, 1868, discutiu o mérito da mistura do oleo e mucilagem, obtida por uma infusão de linhaça triturada, e referiu-se a essa mistura como sendo especialmente adaptada para muitas aplicações externas. Em particular, seu uso externo foi especialmente de valor em casos de erisipela, queimaduras, etc.

Comentando sôbre emplastos feitos de linhaça, Biddle, 1868, citou que a forragem do oleo que fica como um residuo depois de ter sido retirado grande parte do oleo, é, sem dúvida, inferior ao emplasto feito de sementes das quais não foi tirado o oleo.

"Pharmacopea of India" de Waring, 1868, alista a forragem de linho como de valor nas mucosas irritadas ou inflamação pulmonar, do aparelho genito-urinário, e outras membranas mucosas.

"Compend of Materia Medica and Therapeutics de Riley" repete a recomendação de que o oleo de linhaça seja usado em caso de queimaduras, especialmente queimaduras recentes.

Waldenburg (1873) repete um dos usos que aparecem frequentemente durante os três séculos anteriores, que era uma mistura de oleo de linhaça e gema de ovo tornada num unguento no tratamento de hemorroidas. Este é um emprego interessante, como os sabões preparados com os insaturados extraídos do oleo de fígado de bacalháu, e mais recentemente do oleo de linhaça, têm sido usados na cirurgia por meio de injeção para a redução esclerosante das Hemorroidas. Sabe-se que a lecitina favorece a entrada dos oleos pelas membranas das células, tanto quanto a colessterina favorece a entrada de agua. Não é impossivel que o unguento de Waldenburg usado durante muitos anos antes desse tempo tivesse tido successo, permitindo que os insaturados operassem tanto quanto agora pelo tratamento de injeções. Waldenburg põe enfase sôbre o valor do linimento de oleo de linhaça com agua de cal para queimaduras.

Phillips (1874), em sua "Materia Medica", recomenda a linhaça nas suas várias proporções, conforme foi mandado pela Farmacopea existente. Ele nada acrescenta aos empregos já indicados, mas acentúa que é ela uma aplicação favorita para queimaduras.

Artus (1876) passa em revista a historia do oleo de linhaça nas suas fases médicas, dizendo que as preparações de linhaça figuravam entre os remédios medicinaes mais velhos, e foram empregadas pelos Gregos em grande escala ha muitos anos, bem como no seu tempo, para um grande número de condições patológicas. Artus não acrescenta nenhum novo uso aos muitos já mencionados.

Hager, 1878, depois de falar sôbre os usos da linhaça, já conhecidos, dá importancia maior ao seu valôr em casos de queimaduras e acrescenta que, para gente do campo, remédios preparados com linhaça são indispensaveis.

Mareschal (1878) achou que a linhaça não devia ser ignorada como um dos remédios capazes de aliviar a dôr nas hemorroidas, para a qual ele receitou um emplasto como segue:

“Ferver quatro ou cinco punhados de linhaça com banha de porco. No momento em que a uneção se torne num verde lindo, acrescentar a gema dum ovo, e deixar a mistura esfriar.”

Esta preparação anti-hemorroidária foi conservada secreta por um tempo extraordinariamente longo, mas após a publicação de sua fórmula, tornou-se excepcionalmente popular, e é mencionada por muitos médicos depois do tempo de Mareschal.

Sherwell (1878) publicou um comentário muito interessante mas curto sobre a substituição do óleo de fígado de bacalháu por óleo de linhaça no tratamento de casos de molestias da pele, acompanhadas por marasmo. Em parte, Sherwell falou entusiasticamente sobre o seu uso no pemfigo foliaceo, lichen plano, lichen rubro exudativo, psoríase, e em muitas desordens tísicas e diatélicas.

Segundo Sherwell, a substituição do óleo de fígado de bacalháu por óleo de linhaça nessas condições sempre trazia os resultados mais felizes. Deve-se notar que os ácidos gordurosos insaturados específicos e a vitamina F que evitam ou curam o sindroma Burr (deficiência de gordura) não foram encontrados no óleo de fígado de bacalháu, por Burr e outros trabalhadores; e os unguentos de óleo de fígado de bacalháu, recentemente introduzidos novamente na terapêutica, tem o brilhante sucesso em eczema que têm os unguentos de óleo de linhaça. As observações de Sherwell em 1878 foram de grande interesse.

Colozzi, 1885, estudou minuciosamente a linhaça, e, depois de ter revisto muitos dos usos já mencionados, ele frizou dois pontos que merecem atenção imediata. O primeiro é o valor da linhaça nas nefrites, que agora assume uma nova significação, pela razão da relação definitiva que se sabe existir entre a deficiência de Vitamina F e perturbação renal aguda. A segunda observação de Colozzi é a admoestação estrita de que, quando a linhaça fosse usada como emplasto, devia, sem dúvida alguma, ser preparada com sementes não privadas do seu óleo. Aqui novamente se observa claramente o valor do óleo. Um outro comentário interessante é a referencia tirada por Colozzi a médicos ingleses, franceses e italianos que relataram ter tido grande sucesso no uso de óleo de linhaça, para o tratamento de vermes intestinais de crianças. O óleo deve ser rigorosamente fresco e a dose sugerida foi de 32 a 120 grãos por dia.

“Synopsis of the Medical Botany of the United States”, 1888, discute o uso de linhaça como remédio em caso de paralisia, e como um vermífugo.

Em 1896 Heraud recomendou a linhaça no tratamento de certas molestias da pelle, incluindo particularmente o eczema.

Plandhow, no mesmo ano (1896) novamente chama a atenção sobre o valor de óleo de linhaça como um ingrediente de loções para a pele, e aplicado internamente como um vermífugo excepcionalmente esplendido para crianças.

Losch (1903), sugere o valor de linhaça em reduzir todas as afecções do fígado e baço. Losch comenta significativamente, si bem que extranhamente:

“As sementes amolecidas curam espinhas no rosto, e em outras partes do corpo, devendo, portanto, ficar nos quartos das damas finas”.

Isto é claramente um endosso para o uso cosmético da linhaça.

“Meals Medicinal” de Fernie, Bristol, 1905, é um comentário muito interessante e útil sobre o uso de linhaça. Depois de discorrer sobre as suas várias propriedades, e corroborando mais ou menos todos os usos que apareceram anteriormente áquela época, foi citado que, em muitas ocasiões, o comer linhaça causou a morte de muitos cidadãos, sendo a sua aflição caracterizada por inchaço no corpo e no rosto. Indubitavelmente, Fernie está se referindo a uma sensibilização anafilática á linhaça, que se sabe existir, como também existe para quasi tudo, em alguns indivíduos; e isto pôde, provavelmente, ser uma razão excelente para se preferir a Vitamina F, que pôde ser extraída do oleo de linhaça, em vez de se usar o próprio oleo.

Os atuais concentrados de Vitamina F são completamente isentos de qualquer proteína, a que, sem dúvida alguma, é devida a reacção anafilática do oleo de linhaça. Fernie indica que o oleo de linhaça substitue a banha de porco para os camponeses e operários italianos nos dias de jejum; e difficilmente poderia ser feita uma substituição mais excelente sob o ponto de vista da nutrição adequada de gordura com respeito á vitamina F. A banha de porco e o oleo de linhaça contêm o mesmo teor em Vitamina F.

Groff em 1909, e Oertel, no mesmo ano, recomendaram a linhaça para a tuberculose. No tratamento de queimaduras, é sugerida uma loção notavel para a pele, consistindo de partes iguaes de oleo de amêndoa, leite e oleo de linhaça.

Extraordinariamente significativas são as palavras de Stuart, 1911, em sua “Chines Materia Medica”, onde a linhaça é fornecida ás mães que estão amamentando afim de prevenir resfriados na criança. A linhaça também faz o cabelo crescer após o favus, e facilita o crescimento das sobrancelhas, segundo este mesmo autor. As sementes de linhaça, são de grande valor no parto. Os adultos evitam os resfriados ingerindo as sementes de linho cruas e trituradas. Certamente a “Chinese Materia Medica” prognostica o trabalho de Oncúen no assunto da prevenção de resfriados pela capacidade da Vitamina F.

E’ interessante comparar os trabalhos experimentais recentes que parecem relacionar a deficiência de Vitamina F com certas condições, e o empirismo das observações e erros, representando 2.000 anos de uso do oleo de linhaça por médicos sobre seres humanos; e na comparação notar particularmente que cada uma das condições recentemente sugeridas como tendo relação com a deficiência da Vitamina F eram, na realidade, tratadas no ser humano por applicação de oleo de linhaça internamente e externamente sob prescrição médica.

Assim, cada uma das sugestões, que têm sido feitas dentro dos últimos dez anos, com referencia ás possibilidades clínicas da Vitamina F, e que têm o apoio dos trabalhos de laboratório, como também foi observado no homem em várias clínicas, é apenas a repetição da prática dos médicos em todas as épocas, desde a aurora do Cristianismo.

Não pôde haver objeção á premissa de que, tanto quanto o óleo de fígado de bacalháu deve seu prestígio empírico ao seu conteúdo em Vitaminas A e D, o óleo de linhaça deve seu prestígio oficial galênico, ainda maior e ha mais tempo ao seu conteúdo de Vitamina F, até ha pouco desconhecido.

TABELA DE USOS NOVOS E VELHOS DOS ÁCIDOS GORDUROSOS INSATURADOS DO OLEO DE LINHAÇA, CHAMADOS VITAMINA F.

1. Novos usos sugeridos pelas provas experimentais, dentro do decenio passado.	2. Velhos usos registrados do óleo de linhaça, por médicos sôbre sêres humanos, aplicado interna e externamente.
A. Para estimular o crescimento de cabelo.	A. Para estimular o crescimento de cabelo.
B. Para corrigir unhas escabrosas e frágeis.	B. Para corrigir unhas escabrosas e frágeis.
C. Para corrigir ceborréia ou caspa.	C. Para corrigir ceborréia ou caspa.
D. Para corrigir perturbações crônicas da pele, como o eczema.	D. Para corrigir perturbações crônicas da pele, como o eczema.
E. Para servir como agente detoxificante aparentemente específico para os pneumococcus e microorganismos das vias respiratórias.	E. No tratamento de pneumonia.
F. Para o tratamento da rinite-alergica.	F. Para o tratamento da rinite-alergica.
G. Para vencer, favoravelmente, os paroxismos agudos da febre de feno e bronquite asmática.	G. Para corrigir sintomas que concorram exatamente com sintomas atuais de febre de feno e bronquite asmática.
H. Para estimular o instinto sexual.	H. Para estimular o instinto sexual.
I. Para corrigir o mecanismo de parto insuficiente, devido a deficiência nutritiva.	I. Para estimular o instinto de maternidade.
J. Para evitar o desenvolvimento do nefritis por deficiência de Vitamina F.	J. Tratamento especial para nefritis, incluindo a ocasionada por envenenamento mercurial.

(continúa no próximo numero).