

ALCACHOFRA CAPSULAS 1250mg

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00007

A alcachofra é uma planta herbácea perene, originária do Norte de África, que é cultivada em solos ricos e argilosos na região mediterrânica.

A alcachofra apresenta na sua constituição:

- Princípios amargos como a cinarina, lactonas sesquiterpênicas como a cinaropicrina e groseima;
- Ácidos fenólicos (ácido caféico, ácido clorogénico);
- Sais minerais como o potássio e o magnésio;
- Vitaminas como a pró-vit. A e vit. C;
- Fitosteróis;
- Flavonóides, taninos, mucilagens e enzimas (oxidases, peroxidases).



Dentro das várias propriedades da Alcachofra, destacamos as seguintes:

➤ **PROPRIEDADES HEPATOPROTECTORAS**

A cinarina, essencialmente concentrada nas folhas e nas raízes da alcachofra, possui propriedades anti-hepatóxicas, actua protegendo e regenerando as células hepáticas. Pode ser aconselhada em casos de hepatite, cirrose ou exposição a toxinas.

➤ **PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES**

A alcachofra possui propriedades protectoras contra o stress oxidativo induzido por mediadores inflamatórios.

➤ **PROPRIEDADES DIGESTIVAS**

A cinarina é o princípio activo responsável pela acção da alcachofra ao nível hepatobiliar.

Tem uma acção colerética (estimula a secreção da bílis pelas células hepáticas) e colagoga (facilita a evacuação da vesícula biliar) facilitando a digestão das gorduras.

Num artigo que analisa estudos clínicos publicados sobre a eficácia de extractos de alcachofra, afirma-se que em casos de dispepsia, os extractos de alcachofra contribuem para aliviar os sintomas e ajudam a melhorar a qualidade de vida (*Gundermann e col.; 2003*).

➤ **PROPRIEDADES REDUTORAS DO COLESTEROL**

A alcachofra exerce um efeito moderador sobre os níveis de colesterol e triglicéridos. Actua inibindo a síntese endógena de colesterol e de lípidos, ao mesmo tempo que aumenta a excreção biliar de colesterol e a transformação deste em ácidos biliares. Numa revisão de estudos clínicos, tendo em conta uma metanálise de estudos clínicos referenciados nas bases Medline, Embase, Amed, Cinahl, Ciscorn e Cochrane Controlled Trial Register até Junho de 2001 (*Pittler e col., 2002*), concluiu-se que o extracto de alcachofra é uma opção segura e eficaz em utentes com valores elevados de colesterol plasmático.

➤ **PROPRIEDADES DIURÉTICAS**

A alcachofra aumenta a diurese, favorecendo a eliminação de ureia e toxinas devido à acção conjunta de sais de potássio, flavonóides e substâncias ácidas, que também vão proporcionar um efeito remineralizante.

INDICAÇÕES: Perturbações digestivas, em particular as resultantes do mau funcionamento da vesícula biliar; doenças do fígado como hepatites, cirrose e intoxicação hepática; preventivo da aterosclerose (devido às suas propriedades normalizadoras dos lípidos séricos); cálculos biliares, litíase renal; gota.

INGREDIENTES: Alcachofra / folha, extrato seco (5:1) (*Cynara scolymus* – com 2,5% de cinarina) (50,4%), agente de volume: maltodextrina de milho, agente de revestimento: gelatina, antiaglomerantes: sais de magnésio de ácidos gordos, dióxido de silício.

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: (Toma diária recomendada: 2 cápsulas)

Alcachofra / folha, extrato seco (5:1) equivalente a 2500mg da folhas de alcachofra com 2,5% de cinarina	500mg
	12,5mg

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula antes do pequeno-almoço e 1 cápsula antes do jantar ingeridas com água ou sumo natural

APRESENTAÇÃO: Embalagem de 60 cápsulas (30g).

