

ALCACHOFRA

Nome científico: *Cynara scolymus* L.

Sinonímia Científica: *Cynara cardunculus* L.

Nome popular: Cachofra, alcachofra hortense, carciofo, alcachofra rosa, artichoke. Família: Asteraceae.

Parte Utilizada. Folhas e talos.

Composição Química: Extrato padronizado em 0,5% de Ácido Clorogênico. Cinarina, sais minerais, ácido cafeico, mucilagem, pectina, tanino, ácidos orgânicos, componentes flavônicos glicosilados, enzimas, vitaminas A, B1, B2, C.



Planta vivaz, provavelmente originária da região do mediterrâneo, considerada durante muito tempo como uma hortaliça rara, é hoje abundante cultivada nas regiões atlânticas com invernos suaves.

A alcachofra mede até dois metros de altura, tem um caule forte e suas grandes folhas têm lóbulos e são cinzas esverdeadas. O botão da flor, comestível, tem cor roxo-esverdeada e contem ao seu redor camadas ou brácteas que escondem o miolo da flor.

Indicações e Ação Farmacológica

Ajuda na diminuição do colesterol e uréia, digestivo, hepático, hipotensor, antianêmico, diurético, remineralizante, tônico e laxativa.



Outros usos: Ácido úrico, obesidade, diabetes, debilidade geral, clorose, convalescença, dispepsia; hipertensão, hipertireoidismo, toxemia; afecções reumáticas.

A cinarina é a principal responsável pela atividade colagoga e colerética, aumentando a secreção biliar.

O aumento da eficiência metabólica do fígado se deve aos compostos polifenólicos, enquanto que a cinarina abaixa significativamente a taxa de colesterol através de uma estimulação metabólica enzimática, além de possuir propriedades hepatoprotetoras. A alcachofra é usada para casos de hiperlipidemia e ateromatose no interior dos adipócitos.

A ação protetora e regeneradora das células hepáticas é obtida pelos flavonóides

que estimulam a síntese enzimática básica do metabolismo hepático.

Na uremia, a cinarina melhora a excreção da amônia através de um aumento da produção de ácido úrico pelo epitélio renal.

A ação diurética auxilia a eliminação de uréia e de substâncias tóxicas decorrentes do metabolismo celular; ação depurativa.

O amargor da cinaropicrina aumenta a secreção gástrica e sua acidez.

A alcachofra não dissolve os cálculos biliares, mas diminui as cólicas, exercendo um efeito preventivo em pessoas predispostas a desenvolverem litíase.

A oxidase, enzima hidrossolúvel, é provavelmente a responsável pela ação redutora da taxa de glicose sanguínea.

Toxicidade/Contraindicações

Não deve ser usado durante a lactação, pois pode reduzir a secreção láctea.

Contraindicado para alérgicos à alcachofra, quando há obstrução do canal biliar e em pacientes propensos à fermentação intestinal.

Dosagem e Modo de Usar

- Extrato Seco (0,5%): 100 a 150mg/dose. Tomar 3 vezes ao dia após as principais refeições;
- Extrato Fluido: 1 a 2 mL, 3 vezes ao dia antes das principais refeições;
- Infusão: 2 colheres de sopa para 1 litro de água. Tomar 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, após as principais refeições;
- Tintura: 5 a 25 mL ao dia;
- Tintura Mãe: 10 a 50 mL ao dia.

Referências Bibliográficas

ÁVILA, L. C.; Índice terapêutico fitoterápico-ITF. 2ª ed. Petropolis, RJ. 2013.

NOLDIN, V. F. et al. Composição química e atividades biológicas das folhas de *Cynara scolymus* L. (alcachofra) cultivada no Brasil. *Química Nova*, v. 26, n. 3, p. 331-334, 2003.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M.; *Herbarium Compêndio de Fitoterapia*. 3 ed. Curitiba. 1997.