

CITRUS AURANTIUM

Citrus aurantium conhecida popularmente como laranja-amarga é um potente emagrecedor natural auxiliando no controle da obesidade.

Indicações e Ação Farmacológica

A Laranja amarga (Citrus aurantium) é uma planta de origem asiática muito rica em sinefrina, um alcaloide de ação adrenérgica que estimula a transformação de gorduras em energia. Esse processo, conhecido como Termogênese é o responsável então pela oxidação das gorduras acumuladas (lipólise) e sua transformação em energia, auxiliando assim no emagrecimento. Promove a perda de peso; é um ansiolítico natural e sedativo leve; promove gasto calórico, aumento do nível energético e aumento da lipólise.

Estudos clínicos mostram que

componentes do Citrus aurantium aceleram o metabolismo, promovendo um maior gasto de calorías e, conseqüentemente, a queima da gordura armazenada. Ligando-se a receptores encontrados no tecido gorduroso, ativa o metabolismo e a queima de gordura sem interferir no sistema cardiovascular. Com a atividade física, os benefícios são potencializados: além da queima de gordura gerar mais energia, o Citrus aurantium estimula



a liberação de adrenalina, fato que contribui com a melhora da performance e aumento da massa magra no caso da prática de sessões de musculação. Também disponibiliza aminoácidos para a formação da proteína indispensável para a construção e manutenção da musculatura. Tem propriedade digestiva, melhora a absorção dos nutrientes e protege o estômago. É diurético e tem fitonutrientes que desintoxicam o fígado.

Toxicidade/Contraindicações

Não deve ser tomado por portadores de pressão alta ou que tenham arritmias cardíacas, gestantes ou lactantes.

Dosagem e Modo de Usar

-Extrato seco 6%: 200 a 600 mg, duas vezes ao dia

-Extrato seco 30%: 100 a 200mg, 2 vezes ao dia, 15 minutos antes das principais refeições.

Referências Bibliográficas

Batistuzzo, J.A.O., Eto Y., Itaya M. Formulário Médico-Farmacêutico, Tecnopress, 1ª edição, 2000.

MR, Loizzo et al. Evaluation of Citrus aurantifolia peel and leaves extracts for their chemical composition, antioxidant and anti-cholinesterase activities. J Sci Food Agric. 2012 Dec;92(15):2960-7. doi: 10.1002/jsfa.5708. Epub 2012 May 16.