



**Nome científico:** *Cynara scolymus* L.

**Sinonímia Científica:** *Cynara cardunculus* L.

**Nome popular:** Cachofra, alcachofra hortense, carciofo, alcachofra rosa, artischoke.

**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.

**Formula molecular:** N/A

**Peso molecular:** N/A

**CAS:** N/A

**DCB:** N/A

**DCI:** N/A

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.