

ALHO

Nome científico: *Allium sativum* L.

Sinonímia Científica: *Allium pekinense* Prokg.

Nome popular: Alho, alho-bravo, alho-comum, alho-hortense, alho-manso, alho-ordinário, alho-do-reino.

Família: Alliacea.

Parte Utilizada: Bulbo.

Composição Química: Óleo essencial, ajoeno, alicina, aliina, gama-glutamil-(S)-alil-L-cisteína, alilmetiltrissulfeto, alilpropildissulfeto, dialildissulfeto, dialiltrissulfeto, mercaptano, glicosídeos, monoterpenóides, enzimas, vitaminas, minerais e flavonóides (canferol e quercetina). Vitaminas A1, B2, B6, C, aminoácidos, adenosina, enzimas e sais minerais como ferro, selênio, silício e iodo.

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

O alho é uma planta perene, com um caule florido, ereto e alto que pode chegar a quase um metro de altura. A planta produz flores de cores rosa-claro a roxa, que florescem no início do verão. O bulbo do alho é composto por folhas escamiformes (os dentes do alho) que contem o odor característico do alho e é a parte comestível da planta usado na culinária e para fins medicinais. O alho vem sendo usado na medicina tradicional desde a mais remota antiguidade, para evitar ou curar numerosos males. O óleo essencial obtido do bulbo contém cerca de 53 constituintes voláteis instáveis, quase todos derivados orgânicos do enxofre, principalmente ajoeno, alicina, aliina, que

se degradam mais lentamente em meio ácido, o que explica o melhor efeito do alho quando associado a sucos de frutas ácidas.

Indicações e Ação Farmacológica

Indicado em casos de perturbações do aparelho digestivo, verminoses e parasitoses intestinais, edema, gripe, trombose, arteriosclerose, até infecções da pele e das mucosas na forma de macerado, chá, xarope e tintura ou mesmo por ingestão dos dentes recentemente cortados.

Numerosas pesquisas farmacológicas tem mostrado que o alho possui propriedades antitrombóticas, antifúngica, antibacteriana, antioxidante, hipotensora, hepatoprotetora, cardioprotetora, hipoglicemiante, antitumoral, particularmente em câncer de cólon, também tem registrado atividade analgésica nos casos de neuralgias e antiviral, contra herpes simples tipos 1 e 2, alguns estudos tem mostrado também propriedade hipolipemiante no controle dos níveis de colesterol e triglicérides, assim como na inibição da agregação plaquetária, mostrando uma provável proteção contra a trombose coronariana devido a arteriosclerose. A administração diária de doses entre 1g e 3g de pó de alho, ou de 4g a 6g de alho fresco, durante cerca de 61 dias, reduz em 15% o nível de triglicérides no sangue e em 12% o de colesterol de pessoas com níveis altos.

O alho ajuda a regular o colesterol, reduzindo os níveis de LDL e aumentando os níveis de HDL, fator importante para quem pretende emagrecer, além de beneficiar o sistema imunológico e oferecer proteção contra doenças cardíacas, reduzindo assim o risco de ataques cardíacos e derrames, um grande risco principalmente para pessoas com sobrepeso.

O alho tem sido utilizado para tratar infecções respiratórias e doenças cardiovasculares.

Vendas

(19) 3429 1199
Estrada Vicente Bellini, 175

vendas@florien.com.br
www.florien.com.br

Toxicidade/Contraindicações

O consumo de suplementos de alho em combinação com alguns medicamentos anticoagulantes podem potencializar o efeito destes.

Gestantes, nutrizes e crianças até 3 anos devem consumir somente sob orientação de nutricionista ou médico.

Dosagem e Modo de Usar

- **Pó:** duas cápsulas de 500mg, de uma a três vezes ao dia.

Referências Bibliográficas

ÁVILA, L.C.; **Índice terapêutico fitoterápico-ITF**. 2ed. Petrópolis RJ, 2013.

LORENZI, H; ABREU M, F.J. **Plantas Medicinais no Brasil Nativas e Exóticas**. Instituto Plantarum, 2ª Edição, Nova Odessa – SP - Brasil, 2008.

WILLIAMSON, E.; DRIVER, S.; BAXTER, K. **Interações Medicamentosas de Stockley: Plantas Medicinais e Medicamentos Fitoterápicos**. Editora Artemed, Porto Alegre – RS, 2012.