



## CÁPSULA DE ÓLEO DE ALHO

**INCI Name:** S.D

**No CAS:** S.D

**Fórmula:** N.A

**Peso Molecular:** N.A

### **PROPRIEDADES**

Desde a Grécia antiga o alho tem sido considerado como um vegetal com propriedades medicinais, e agora graças aos avanços da pesquisa científica estamos compreendendo suas qualidades. Na China o alho era chamado de elixir da vida.

Somente após o século XVIII as primeiras investigações científicas tiveram início. No fim do século XIX Semmler e Welthein na Alemanha conseguiram extrair o diallyl onosulfeto, o diallyl sulfeto e outros derivados sulfúricos do allyl.

### **COMPONENTES**

O alho tem em sua composição vitaminas (A, B1, B2, C, D, E), minerais (Cálcio, Fósforo, Ferro, Magnésio, Zinco, Cobre, Sódio). Contudo o alho tem em sua composição ora ingrediente especial que lhe confere o verdadeiro valor nutricional. Esse componente é o aminoácido S-ALKILCISTEINA SULFOXIDO (Aliina) que tem como componentes o S-allylcisteina sulfóxido.

O cheiro característico do alho é devido à reação entre o S-alkilcisteina sulfóxido e uma enzima chamada aliinase dando como resultado alicina, piruvato e amônia. A alicina é volátil e o principal responsável pelo odor do alho.

### **INDICAÇÃO**

O alho é um dos mais efetivos antimicrobianos no reino vegetal com propriedades antibacteriana e antiviral.

Ele auxilia no combate à bronquite, fluidifica o catarro, combate a gripe e também as infecções intestinais. No sistema cardiovascular o alho ajuda na diminuição da pressão arterial, diminuição dos níveis de colesterol, evitando também o endurecimento da parede das artérias.

O alho melhora a absorção de vitamina B1 evitando o beribéri, prevenindo cansaço muscular e nervoso.

### **DOSAGEM / CONCENTRAÇÃO USUAL**

Adultos: Tomar até 1000 mg por dia (corresponde a 4 cápsulas de alho de 250mg ou 3 cápsulas de alho desodorizado de 250 mg.)

Crianças: Tomar a metade da dose dos adultos.

### **ARMAZENAMENTO**

Conservar a temperatura de 15 - 30°C e umidade máxima 50%.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Itogawa, Y.: Special Nutritional Characteristics of Garlic.
- Kyoto University Medical School.
- Kominato K.: The Wonder of Garlic