I'm not a robot

Garcínia cambogia é uma planta medicinal indicada para ajudar a emagrecer, controlar a diabetes, baixar o colesterol e melhorar a energia e disposição, pois é rica em ácido hidroxicítrico com ação redutora do apetite, antidiabética, anti-inflamatória e antioxidante. Encontre um Clínico Geral perto de você! Parceria com Buscar Médico A parte normalmente utilizada dessa planta medicinal, da espécie Garcinia gummi-gutta, é o fruto, especialmente sua casca, de onde são extraídas as substâncias medicinais para o preparo do chá ou das cápsulas. A Garcínia cambogia, também popularmente conhecida como citrino, malabar tamarindo, goraka ou árvore do petróleo, pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e, embora tenha muitos benefícios relatados para a saúde, seu uso deve ser feito com orientação de um médico ou do fitoterapeuta. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Para que serve A Garcínia cambogia geralmente é indicada para: 1. Ajudar a emagrecer A Garcínia cambogia pode ajudar a emagrecer pois é rica em ácido hidroxicítrico, uma substância que é capaz de bloquear a enzima citrato liase, reduzindo a absorção e síntese de gorduras no corpo. Dessa forma, a Garcínia cambogia pode fazer com que o organismo use as reservas de gordura como fonte de energia, o que leva à perda de peso. Além disso, a garcínia cambogia é considerada um inibidor natural do apetite pois estimula a produção de serotonina, um neurotransmissor responsável por regular o humor, o sono e o apetite, aumentando a sensação de prazer e bem-estar. Leia também: 16 melhores chás para emagrecer e perder barriga tuasaude.com/cha-para-emagrecer 2. Auxiliar no controle da diabetes O ácido hidroxicítrico presente na Garcínia cambogia possui propriedades antidiabéticas, que ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue e a melhorar a sensibilidade à insulina. Desta forma, a Garcínia cambogia pode ser útil para auxiliar no tratamento da resistência à insulina, pré-diabetes e diabetes tipo 2. No entanto, é importante ressaltar que o uso da Garcínia cambogia não substitui as alterações na dieta, a prática de exercícios físicos ou os remédios indicados pelo endocrinologista. Veja os principais tratamentos para diabetes. 3. Baixar o colesterol Devido a presença do ácido hidroxicítrico e flavonoides na sua composição, com propriedades antioxidantes, a Garcínia cambogia pode ajudar a baixar o colesterol ruim (LDL) e triglicerídeos, além de aumentar o colesterol bom (HDL). Leia também: 11 tratamentos para baixar o colesterol ruim (e aumentar o bom) tuasaude.com/tratamento-para-o-colesterol 4. Prevenir doenças cardiovasculares Por ajudar a baixar o colesterol ruim, triglicerídeos e aumentar o colesterol bom, a Garcínia cambogia pode ajudar a prevenir doenças cardiovasculares, como aterosclerose, infarto ou AVC, por exemplo. Além disso, como também regula os níveis de açúcar no sangue, a Garcínia cambogia pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovasculares associadas à diabetes. Leia também: 9 plantas medicinais para o coração tuasaude.com/9-plantas-medicinais-para-o-coracao 5. Aliviar o desconforto gastrointestinal A Garcínia cambogia tem propriedades anti-inflamatórias e antiulcerosas, devido ao garcinol na sua composição, uma substância que pode reduzir a dor e o desconforto gastrointestinal causado por úlceras no estômago. 6. Fortalecer o sistema imunológico Por ser rica em antioxidantes, a Garcínia cambogia, é capaz de reduzir os danos dos radicais livres no organismo, o que ajuda a melhorar a função das células de defesa do corpo e a fortalecer o sistema imune. 7. Combater a inflamação A Garcínia cambogia tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que reduzem o estresse oxidativo e a inflamação no corpo. 8. Melhorar o rendimento físico Por promover o metabolismo de gorduras, a Garcínia cambogia pode ajudar a melhorar o rendimento e a resistência física durante a prática de exercícios físicos. Além disso, essa planta aumenta os níveis de energia e disposição, pela estimulação da produção de serotonina, o que também contribui para melhorar o desempenho físico. Como tomar garcínia cambogia A garcínia cambogia pode ser consumida na forma de chá ou suplementos em cápsulas, com o fruto seco ou o extrato seco da casca do fruto. As principais formas de tomar a garcínia são: 1. Garcínia cambogia 500 mg cápsulas As cápsulas de Garcínia cambogia 500 mg devem ser tomadas por via oral, com um copo de água. A dose normalmente recomendada para adultos é de 1 a 2 cápsulas de 500 mg por dia, cerca de 1 hora antes das refeições. Essa dose pode variar de acordo com a idade e objetivo, podendo ser indicado pelo médico o consumo de menos cápsulas por dia, por exemplo. 2. Chá de Garcínia cambogia O chá de Garcínia cambogia pode ser usado para auxiliar no emagrecimento. Ingredientes 3 a 5 frutos secos de Garcínia cambogia; 1 litro de água. Modo de preparo Colocar os ingredientes em uma panela e levar ao fogo até ferver. Em seguida, desligar o fogo, tampar e deixar repousar por cerca de 5 minutos. Beber 1 xícara do chá até 3 vezes por dia, entre as principais refeições. É importante que o uso dessa planta medicinal, principalmente quando o objetivo é o emagrecimento, seja feito em associação a uma dieta equilibrada e à prática de atividade física para que os resultados sejam mais duradouros. Possíveis efeitos colaterais Alguns dos efeitos colaterais que podem ocorrer durante o uso da garcínia cambogia, principalmente quando consumida por mais de 12 semanas ou em quantidades maiores do que as recomendadas, são náusea, vômito, diarreia, dor de estômago, dor de garganta, boca seca ou tontura. Garcínia cambogia faz mal para o fígado? A garcínia cambogia pode causar sérios problemas no fígado como hepatite aguda ou insuficiência hepática, que podem ser percebidas através de sintomas como dor abdominal, náusea, urina escura, fezes claras ou esbranquiçadas, ou pele e olhos amarelados. Isto acontece principalmente quando a planta é usada sem orientação de um profissional habilitada ou consumida em excesso. Além disso, algumas pessoas também podem ter maior sensibilidade É aconselhado interromper o uso da garcínia e procurar ajuda médica ou o pronto socorro mais próximo, caso a pessoa apresente esses sintomas. Saiba identificar os sintomas de problemas no fígado. Quem não deve usar A Garcínia cambogia não deve ser usada por crianças com menos de 12 anos, mulheres grávidas ou em amamentação. Além disso, essa planta medicinal não deve ser usada por pessoas que fazem uso de antidepressivos que promovem o aumento da serotonina, como fluoxetina ou escitalopram, por exemplo, ou por pessoas que tenham alergia à garcínia ou qualquer outro componente do suplemento. A Garcínia cambogia deve ser usada com precaução por pessoas diabéticas pois pode reduzir muito os níveis de açúcar no sangue podendo causar crise de hipoglicemia. Leia também: 12 remédios caseiros para diabetes (comprovados!) tuasaude.com/remedio-caseiro-para-diabetes A Garcínia Cambogia possui ricas propriedades medicinais que beneficiam a saúde do corpo humano. A Garcínia Cambogia, conhecida também como “tamarindo malabar”, é um arbusto que cresce em zonas do Sul da Índia e que tradicionalmente é usado para dar sabor a alguns pratos, assim como no tratamento de algumas doenças. No entanto, o seu reconhecimento no mundo ocidental deve-se às propriedades adelgaçantes que a polpa e casa deste fruto proporciona. A tendência de incluí-la nas dietas para perder peso reside nos seus princípios ativos, os quais atuam como supressores do apetite e evitam a acumulação de gorduras no corpo. Este gênero particular de plantas tem até 300 espécies diferentes dentro dela, mas Garcínia Cambogia é aquela que recebe a maior atenção por suas propriedades saudáveis. Garcínia Cambogia era anteriormente um nome científico, mas desde então mudou para Garcínia gummi-gutta. Ele também tem uma série de outros nomes comuns, como Malabar tamarind e brindleberry. O fruto desta árvore tem a forma de uma pequena abóbora e tipicamente de cor verde-amarela ou amarelada. Origem da Garcínia Cambogia: Uma planta cujas origens remontam aos tempos mais remotos, ela é encontrada especialmente no país que lhe dá nome, o Camboja. No entanto, a Garcínia Cambogia também é encontrada em regiões do sul do continente africano e também na Polinésia. Seu nome popular mais famoso é Malabar Tamarindo, mas também é conhecida em algumas regiões pelo nome de Goraka. Os nativos do Camboja costumam usá-la como um potente aromatizante, como condimento e também para auxiliar na conservação dos alimentos. Fazem isso há séculos. Mas o uso que mais estimulou as pesquisas sobre a Garcínia Cambogia é justamente o de moderador de apetite, uso que é feito pelos nativos do Camboja há muito tempo. Após muitas pesquisas onde se observou que o extrato da Garcínia Cambogia apresentava resultados na redução de peso, em 1991, finalmente ele começou a ser comercializado com essa finalidade. Propriedades da Garcínia Cambogia: A Garcínia Cambogia contém princípios ativos que são eficientes para contribuir para a perda de peso, e o principal responsável chama-se ácido hidroxicítrico (HCA), o qual está presente principalmente na casca do fruto. Também acentua o efeito substâncias como o garcinol, os antociásidos e a vitamina C que, além disso, fazem com que esta planta seja benéfica a outros níveis de saúde. Então, confira agora os Benefícios da Garcínia Cambogia Para Saúde: Benefícios da Garcínia Cambogia Para Saúde: Conta com um poderoso antioxidante que impede a oxidação das células e a obstrução das artérias, sendo por isso ideal para prevenir doenças cardiovasculares. O ácido hidroxicítrico presente na Garcínia Cambogia intervém no organismo bloqueando a enzima que converte o excesso de hidratos de carbono em gorduras, por isso é benéfica para evitar a acumulação daquelas gorduras indesejadas no corpo, e por conseguinte, ajudará a manter as suas medidas e a sua figura em bom estado. Outro dos benefícios da Garcínia Cambogia mais apreciados é o que atua como um potente supressor de apetite. Isto é conseguido ao aumentar as reservas de energia presentes no fígado e nos músculos do corpo, fazendo com que o cérebro assuma que se ingeriu alimentos suficientes e suprime a vontade ou ânsia de continuar comendo. O consumo desta planta proporciona também uma boa quantidade de energia para o corpo graças aos efeitos do ácido hidroxicítrico, uma vez que este, além de evitar a formação de gorduras, envolve um aumento de glicogênio que é, digamos, a reserva de energia que os músculos usam para levar a cabo os esforços físicos. Também foram assinaladas as propriedades da Gracinia cambogia vinculadas à redução de colesterol mau no sangue e os níveis elevados de triglicéridos. Outros benefícios da Garcínia Cambogia são as suas propriedades anti-inflamatórias e gastro protetoras, sendo usada para tratar inflamações intestinais, reduzir a acidez estomacal e aumentar as defesas da mucosa gástrica. Como já dito, a principal utilidade e também a mais procurada por quem deseja usar a Garcínia Cambogia é a redução de peso. Mas esse não é a única utilidade dessa planta. Veja todas a seguir: Auxilia em tratamento contra obesidade; Ajuda a regular a absorção de carboidratos; Potencializa a queima de gorduras ingeridas; Atua como antioxidante. Pois agora que você tem todas as principais informações sobre a Garcínia Cambogia e sobre a sua atuação e funcionamento, procure um profissional de nutrição e comece já a fazer uso desse importante agente na redução de peso e na melhora da qualidade de vida das pessoas. Como Usar a Garcínia Cambogia: A garcínia é muito consumida em forma de chá, principalmente se a função é o emagrecimento. Para fazer o chá, basta adicionar o pó da planta em um copo de água e misturar até que fique totalmente homogêneo. Uma colher de chá é suficiente. A bebida deve ser ingerida antes das principais refeições, como café da manhã, almoço e jantar. Tome somente uma xícara do chá três vezes ao dia. Assim como todo medicamento, não deve ser usado com exageros, mesmo sendo natural. E antes de iniciar qualquer tratamento, consulte o seu médico. A garcínia em pó é encontrada em lojas de produtos naturais. A frutinha pode ser encontrada ao natural também, mas é bem mais difícil de encontrar, além de ter um preço bem salgado. Doses Recomendadas da Garcínia Cambogia: As doses geralmente recomendadas de ácido hidroxicítrico, extraído da Garcínia Cambogia para a fabricação dos suplementos, são iguais a 500 mg a serem tomados 30-60 minutos antes das três refeições principais do dia. Mas não é certo que esta seja a dose ideal, uma vez que, como já especificado, a eficácia real de Garcínia Cambogia ainda não está comprovada por pesquisas científicas. Onde Encontrar a Garcínia Cambogia: Por se tratar de um extrato retirado diretamente da natureza, a Garcínia Cambogia não pode ser encontrada em uma drogaria ou uma farmácia comum. Ela é encontrada preferencialmente nas farmácias de manipulação, onde seu composto é manipulado até atingir os níveis desejados para que sua ação seja efetiva. Normalmente ela é vendida em potes com quantidades que variam de 60 a 180 cápsulas, sendo que se indica ingerir uma cápsula meia hora antes de uma refeição. O ideal é tomar três cápsulas por dia, sendo uma antes do café da manhã, uma antes do almoço e outra antes do jantar. Cada cápsula tem 500 mg do extrato. Contraindicações da Garcínia Cambogia: Os chamados efeitos colaterais do uso do extrato de Garcínia Cambogia no combate à obesidade e na redução de peso ainda não são totalmente comprovados e também não foram totalmente estudados. O que se sabe é que a Garcínia Cambogia deve ser evitada por pessoas que tenham diabetes e que apresentem quadro de demência, como por exemplo, doença de Alzheimer. Mulheres grávidas ou que estejam amamentando seus filhos também não devem fazer uso do extrato da planta asiática. Há também a recomendação feita por profissionais de nutrição de que não se deve usar a Garcínia Cambogia quando se faz uso de outra medicação. Portanto, para quem deseja fazer uso da Garcínia Cambogia para tentar reduzir o peso, é fundamental ter sempre em vista que procurar a orientação de um profissional qualificado deve constar dentre as suas prioridades, a fim de evitar maiores complicações. Alan Costa Alho Social é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Banho de Brilho com Tinta: o que é, como fazer e receitas Imperatória é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Teta de Vaca é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Babaçu: 30 benefícios, informação nutricional e malefícios Acelga: 40 benefícios, informação nutricional e malefícios Angico é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Óleo de Milho para que serve? como tomar, benefícios e malefícios Os 10 Alimentos Para Aliviar a Dor de Cabeça Óleo de Citronela para que serve? como tomar, benefícios e malefícios Ácido fólico para o cabelo: Como usar, benefícios e dicas Alimentos para Combater o Câncer: Veja os principais Quem luta contra a balança é capaz de consumir qualquer tipo de medicamento que prometa fazer milagres, porém milagres não existem. A Garcinia Cambogia é um suplemento de origem natural, que combinado com a dedicação de quem tomar, garante ótimos resultados para quem deseja emagrecer garcinia cambogia para que serve.A Garcinia Cambogia é bastante eficaz no processo de emagrecimento, assim promovendo uma melhor qualidade de vida para quem consome. Além disso, o consumo desse fruto está ligado à vários benefícios para a saúde. Continue lendo e descubra quais benefícios são esses.Neste artigo nós preparamos para você um super Guia sobre a Garcinia Cambogia: quais os benefícios, efeitos colaterais, contraindicações, como tomar e muito mais. Tudo que você precisa saber antes consumir o fruto ou o seu suplemento garcinia para que serve.O que é?A Garcinia Cambogia é também conhecida como Malabar Tamarindo ou Goraka. Ela é uma árvore vinda das florestas da Camboja, localizada no sul da África e também na Polinésia. Os nativos dessas regiões utilizam seus frutos como condimento para o preparo de alimentos, aromatizante e até mesmo para conservar os alimentos garcinia emagrece.O fruto da Garcinia Cambogia tem a aparência de uma abóbora da espécie moranga, só que tem o tamanho de uma laranja e a sua cor é verde. Ela é usada para diversas finalidades que beneficiam a saúde e em 1991 seu extrato passou a ser comercializado para fins de emagrecimento.Aqui no Brasil o seu valor é bastante alto, isso faz o consumo do suplemento à base dessa planta muito mais consumido, devido ao seu preço bem mais acessível para que serve garcinia.Para que serve?Usada para inibir o apetite, a Garcinia Cambogia é muito conhecida por ser uma aliada na luta contra a balança, pois quando consumida regularmente, o indivíduo sente menos fome e consequentemente ingere menos quantidade de calorias. Geralmente o seus efeitos surgem a partir de poucas semanas de uso.Ela tem funções antioxidantes e anti-inflamatórias, além de gerar mais energia para encarar as atividades cotidianas.Quem faz o consumo regular da Garcinia Cambogia nota também uma melhora no sistema imunológico.CONHEÇA >>> Sinefrina, um estimulante natural para perda de gordura!Veja : Oxyelite Pro X Oxylin Pro: Qual a diferença destes dois produtos?Veja a seguir outros tantos benefícios que essa planta promove.Quais o seus benefícios?Conheça um pouco mais sobre os benefícios que a Garcinia Cambogia é capaz de promover. Entre os seu principais benefícios, garcinia cambogia emagrece podemos destacar os seguintes:Ajuda na perda de peso;Eficaz no tratamento contra a úlcera;Promove uma melhor digestão dos alimentos;Alivia dores;Melhora o metabolismo;Redução do colesterol ruim (LDL);Melhora o fluxo sanguíneo;Ajuda a controlar hemorragias;Apesar de todos esses benefícios, a Garcinia Cambogia é bastante conhecida pelos seus efeitos de perda de peso. Mas será que ela é eficaz mesmo? Vamos entender melhor como funciona esse processo e entender porque ela é tão procurada por garcinia cambogia emagrece em quanto tempo quem se queixa dos seus quilinhos a mais.A Garcinia Cambogia emagrece mesmo?A casca da Garcinia Cambogia contém uma boa quantidade de ácido cítrico, muito conhecida como HCA (ácido hidroxicítrico). Esse ácido orgânico é responsável, dentre outras coisa, por diminuir o apetite. Isso porque a produção de serotonina (neurotransmissor responsável por gerar a sensação de saciedade) é aumentada. Além disso, garcinia para emagrecer o HCA trabalha no controle do metabolismo, fazendo uma correta absorção de gorduras e carboidratos, impedindo excessos.Outro fator interessante da Garcinia Cambogia e que favorece a perda de peso, é que o HCA presente em sua casca impede que a glicose (açúcar) no organismo vire gordura, bloqueando a enzima chamada citrato liase. Dessa forma, o corpo reaproveita o açúcar adquirido nas refeições como fonte de energia.APRENDA >>> Estratégias Nutricionais para Otimizar a Perda de PesoMas os resultados de perda de peso não serão tão significativos de você não conciliar o consumo da Garcinia Cambogia com atividades físicas. Ou seja, não adianta nada você só consumir a Garcinia Cambogia e ficar sentado no sofá esperando um milagre garcinia cambogia depoimentos.Como tomar?Normalmente o consumo da Garcinia Cambogia é feita, mais ou menos, 30 minutos antes das refeições, e o seu consumo pode ser através de chás ou por meio de cápsulas, que é a maneira mais utilizada entre os brasileiros.A quantidade de cápsulas a serem ingeridas por dia pode variar de acordo com o fabricante. Algumas marcas recomendam o consumo de 3 cápsulas, 3 vezes por dia. No caso dos chás a quantidade de vezes não muda, que serão 3 xícaras ao dia para que serve garcinia cambogia.Veja : HellFire: um termogênico exterminador de gorduras da Innovative LabsO correto é saber que para obter os efeitos de emagrecimento você deve consumir de 1 a 3g do fruto por dia, seja em cápsulas ou desidratado, em chá.Ainda nessa leitura você encontrará uma receita super prática para preparar o seu próprio chá de garcinia cambogia onde comprar.Quem não deve tomar?Como quase todo suplemento estimulante, seja de origem natural ou não, tem as suas contraindicações, a Garcinia Cambogia não é diferente. Existe um grupo de perfis que não deve fazer o seu consumo, tais quais garcinia comprar:Grávidas;Mulheres em fase de amamentação;Diabéticos;Indivíduos com problemas de demência;Portadores de Alzheimer.Caso você esteja interessado em fazer o consumo da Garcinia Cambogia e já faz uso de algum medicamento e/ou suplemento, é necessário pedir a opinião do médico que te receitou, caso contrário, não faça o uso dessa planta garcinia beneficios.Quais os efeitos colaterais?Apesar da Garcinia Cambogia ser uma substância de origem natural, é necessário que as pessoas que optem por fazer o seu consumo tomem alguns cuidados para evitar possíveis efeitos colaterais. Por isso, apesar das dicas de como fazer o seu uso, tente procurar um nutricionista para te indicar a sua própria dosagem para que serve a garcinia.Contudo, os efeitos colaterais que essa planta pode ocasionar não são tão severos a ponto de acarretar em problemas de saúde mais sérios. Seus possíveis efeitos colaterais são:Dores de cabeça;Secura na região da boca;Náuseas;Desconforto estomacal;Manchas ou inchaços na pele.Na pior das hipóteses, o consumo além da conta da Garcinia Cambogia pode ocasionar uma intoxicação, podendo gerar outros problemas garcinia cambogia 500mg para que serve. Apesar dos efeitos colaterais serem “leves”, é necessário suspender o uso e procurar ajuda médica, porque você pode ter alguma alergia a essa planta.Vale a pena suplementar a Garcinia Cambogia?A resposta para essa pergunta sempre é: depende! Pois tudo vai depender de qual objetivo você deseja obter com este fruto natural.Se você deseja apenas obter melhora em sua saúde, controle do colesterol, melhorar a digestão dos alimentos e etc, a resposta é não vale a pena a suplementação onde comprar garcinia cambogia, pois você consegue obter esses resultados com o uso do chá de garcinia. A suplementação nesse caso só é válida se você tem algum problema para beber chás (não gosta do sabor e etc).Agora se você deseja obter resultados no emagrecimento, inibição de aptetite e tudo mais, é sim necessário suplementar com a garcinia, visto que para chegar a 3g do fruto através de chás, é praticamente impossível. Portanto neste caso a suplementação é sim essencial cambogia para que serve.Onde comprar a Garcinia Cambogia?Existem duas forma de consumir a Garcinia Cambogia que é por meio de cápsulas ou de chás do seu fruto desidratado, que é facilmente encontrado em lojas especializadas em ervas medicinais, de produtos naturais ou pela internet. Cerca de 100 gramas desse fruto pode custar, em média, R$50,00.No caso das cápsulas, você pode encontra-las em farmácias de manipulação que produzem a quantidade específica para as suas necessidade e individualidades, ou em loja de suplementos. Uma das vantagens de consumir a cápsula é o valor muito mais acessível. Em lojas virtuais de manipulação você encontra a Garcinia Cambogia em cápsulas de 500 mg por R$28,50, contendo 60 cápsulas o pote garcinia cambogia benefícios.Receita prática de chá de Garcinia CambogiaExistem aquelas pessoas não abrem mão de fazerem os seus tratamentos através do chás. Para isso, preparamos uma receita muito prática do chá de Garcinia Cambogia que pode ser feita por qualquer pessoa. Fique atento (a) ao passo a passo benefícios da garcinia.Ingredientes:1 litro de água;1 Colher (sopa) de Garcinia Cambogia desidratada.Modo de preparo:Em uma panela, ferva a água;Quando estiver fervendo, acrescente a Garcinia Cambogia;Deixe por alguns minutos até a água absorve-la e desligue o fogo;Deixe esfriar um pouco (ou não) e faça o consumo.Viu como é simples e prática? Agora é só colocar a mão na massa e desfrutar de todos os benefícios que a Garcinia Cambogia promove, seja para emagrecimento ou para a sua saúde garcinia onde comprar.ConclusãoA Garcinia Cambogia é um produto de origem natural que tem a fama de combater com eficácia o excesso de peso. Mas ela também serve para outros tanto benefícios, que vão além da estética. Há pessoas que fazem o consumo desse fruto para ajudar na redução do colesterol, para combater úlceras e gastrites e até mesmo para combater hemorragias garcinia preço.Vimos que há uma enorme vantagem no consumo da Garcinia Cambogia por meio de cápsulas, que é seu preço mais baixo. Além disso, é muito mais prático apenas engolir uma cápsula do que ter que preparar o chá para tomar beneficios da garcinia.Fique de olho na quantidade que você está consumindo e se realmente há necessidade de fazer o seu consumo, para evitar aqueles efeitos colaterais “leves” comprar garcinia, mas indesejáveis que citamos no artigo.Boa suplementação! A garcinia cambogia, também conhecida como malabar tamarindo, é uma planta medicinal que pode trazer muitos benefícios para a saúde e a boa forma, e vem sendo muito usada por quem busca o emagrecimento.Esses efeitos se devem aos componentes presentes na fruta, que parecem agir tanto no metabolismo de gorduras quanto na performance durante os treinos, além de outros efeitos interessantes para o funcionamento do corpo.Por isso, a seguir iremos conhecer melhor as propriedades dessa fruta, seus efeitos no organismo e como usá-la de forma correta e segura, além de descobrir se a garcinia cambogia emagrece ou não.Veja também: 8 fitoterápicos para emagrecer mais popularesGarcinia cambogia, fruto e sucoA garcinia cambogia é uma fruta pequena nativa das florestas do Camboja, da Índia e do Sudeste Asiático, e parece o cruzamento entre uma abóbora e um tomate. Ela é composta por aminoácidos, alcaloides, flavonoides, compostos fenólicos, xantona, benzofenonas e ácido hidroxicítrico (HCA), e é um dos suplementos mais populares entre pessoas que desejam perda de peso.Além disso, a garcinia cambogia pode ser utilizada também na culinária, devido ao seu sabor levemente ácido.O ácido hidroxicítrico, ou HCA, encontrado na garcinia cambogia parece ser o componente responsável pelo efeito emagrecedor da planta, através de ações como:Inibição do apetiteRedução do acúmulo de gorduraAumento da queima de gorduras.Além disso, existem relatos de que a garcinia cambogia também aumenta a energia e melhora a performance durante a realização de exercícios físicos.Então, a seguir vamos entender esses e mais alguns benefícios da garcinia cambogia:Alguns estudos preliminares, com modelos animais, demonstraram que a garcinia cambogia age acelerando o metabolismo, ajudando assim no combate ao acúmulo de gordura corporal. Além disso, ela também se mostrou útil na diminuição do acúmulo de gordura visceral, uma das grandes responsáveis por doenças cardiovasculares.Mas, ainda que existam casos de sucesso, os resultados de estudos científicos sobre a garcinia e o emagrecimento diferem bastante, variando desde “perda de peso considerável” até “nenhum efeito”.Por fim, é importante lembrar que muitas das pesquisas sobre o assunto foram conduzidas em animais e poucas delas incluem seres humanos.Além de reduzir o acúmulo de gordura, alguns estudos com animais mostraram que a garcinia, ou o HCA, pode inibir o apetite, através do aumento da sensação de saciedade.Isso se deve, de acordo com pesquisadores, pelo aumento dos níveis de serotonina no cérebro aumentar após o consumo de garcinia cambogia, que, por sua vez, ajuda a inibir o apetite.Mas, novamente, não existem muitos estudos sobre o tema envolvendo seres humanos, e os mesmos relatos de pessoas que utilizaram essa planta trazem informações conflitantes.O HCA presente na garcinia cambogia pode inibir o apetitePraticantes de atividades físicas que utilizam a garcinia cambogia relatam melhora na performance atlética, embora existam diferenças na intensidade do efeito descrito.Esse efeito provavelmente se deve ao aumento da quebra de gordura, ao mesmo tempo em que ocorre uma redução na quebra de carboidratos, o que ajuda a melhorar a resistência e a poupar as reservas de açúcar no organismo.Entretanto, mais estudos precisam ser desenvolvidos para comprovar esse benefício.Alguns estudos sugerem que a garcinia cambogia pode ajudar a reduzir o colesterol. É o caso de uma pesquisa publicada em 2004 na revista Nutrition Research que mostrou que o uso diário de 2.800 miligramas de garcinia cambogia durante 8 semanas foi capaz de:Reduzir os níveis de colesterol total em 6,3%Diminuir os níveis de colesterol LDL (colesterol ruim) em 12,3%Aumentar os níveis de colesterol HDL (colesterol bom) em 10,7%Reduzir os triglicerídeos no sangue em 8,6%Promover a excreção de 125 a 258% mais metabólitos de gordura através da urina.Assim, é possível que o uso do suplemento ajude a reduzir o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, além de melhorar a qualidade de vida. Entretanto, mais estudos ainda são necessários para avaliar cada um desses efeitos, além de definir doses e esquemas de uso que sejam seguros.Alguns estudos pilotos sugerem que a garcinia cambogia pode ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue, devido ao aumento da taxa de armazenamento de açúcar no sangue e da sensibilidade à insulina.Entretanto, um outro estudo mostrou que o efeito só é visto em voluntários saudáveis, e não em pessoas com diabetes do tipo 2.Por isso, diante desses resultados mistos, médicos não recomendam o uso da garcinia cambogia para o controle da glicemia, e alertam que isso pode ser muito perigoso para a saúde, uma vez que os benefícios do suplemento para pessoas diabéticas ainda não foram comprovados.Outro benefício da garcinia cambogia é a sua ação antioxidante, que contribui para o combate à ação dos radicais livres, diminuindo o estresse oxidativo.Isso demonstra o potencial dessa planta para tratamentos de uma série de doenças, uma vez que o estresse oxidativo pode causar problemas em diversos órgãos.Por exemplo, um estudo publicado em 2013 no International Journal of Cancer indica que o efeito antioxidante e a presença de compostos como o garcinol e o HCA na garcinia cambogia é capaz de eliminar células cancerosas e pode ser útil no futuro no tratamento de diversos tipos de câncer, incluindo o câncer de boca, mama, estômago, pulmão e leucemia.Efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios estão entre os benefícios da garcinia cambogiaOs compostos antioxidantes presentes na garcinia cambogia atuam também no sistema imunológico, ajudando na sua regulação. Assim, o consumo da planta pode ajudar a tratar e a prevenir a ocorrência de reações exageradas como a inflamação.Entretanto, é importante ressaltar que todos esses estudos sobre esse efeito foram feitos apenas com animais, e estudos com humanos ainda são necessários para averiguar se essa ação pode ser benéfica.Existem ainda outros usos da garcinia cambogia que ainda não tem comprovação científica, mas que são relatados por pessoas que utilizam a planta e os seus suplementos. São eles:Redução da acidez no estômagoMelhora da absorção de mineraisAção antibacterianaAção antimaláricaEfeito diurético.Porém, os resultados das pesquisas sobre esses efeitos ainda são inconclusivos.É possível comprar o extrato de garcinia cambogia ou de HCA na forma de pó ou comprimido, como suplemento para perder peso, além da própria fruta e do extrato, que, no entanto, são mais difíceis de encontrar.A garcinia cambogia pode ser encontrada na forma de suplementosE, justamente devido às diferentes apresentações disponíveis no mercado, é difícil estabelecer uma dose padrão desse tipo de suplemento. Mas uma revisão científica publicada em 2012 no periódico científico Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine mostrou que usar até 2.800 miligramas de garcinia cambogia por dia não costuma causar efeitos colaterais.Além disso, é indicado começar o uso com doses pequenas, variando de 250 a 1.000 miligramas por dia, sendo a dose mais comumente encontrada no rótulo desses produtos a de 500 miligramas até 3 vezes ao dia, de 30 a 60 minutos antes das refeições.Por fim, na hora de escolher a marca do suplemento de garcinia cambogia, é recomendado optar por aqueles que apresentam de 50 a 60% de HCA em sua fórmula.Apesar de a garcinia cambogia e o HCA serem considerados seguros, quando usados de forma correta, o uso de doses mais altas, ou por tempo prolongado, pode causar uma série de efeitos adversos potencialmente perigosos.Além disso, os suplementos dessa fruta não são regulamentados por órgãos de saúde e, por isso, os fabricantes desses produtos não seguem um padrão claro de produção.Isso faz com que o conteúdo do suplemento varie de marca para marca e alguns fabricantes podem até incluir outros ingredientes na composição do suplemento, o que compromete a sua segurança e a sua eficácia.Desta forma, é muito importante escolher fabricantes sérios e marcas bem estabelecidas no mercado, e consultar um médico para te aconselhar na escolha de qualquer tipo de suplemento.Alguns efeitos colaterais podem ser observados tanto com o uso da fruta, quanto com o de suplementos e extratos, em especial quando ingeridos de forma exagerada. São eles:NáuseaDor de cabeçaDistúrbios digestivosDor de estômagoTonturaBoca secaRedução nos níveis de açúcar no sangue, ou hipoglicemiaSintomas semelhantes aos de resfriadoErupção cutânea.Além disso, existem relatos de que produtos contendo garcinia cambogia e HCA podem causar danos ao fígado, principalmente quando usados sem o devido acompanhamento médico.Além dos riscos de efeitos colaterais, algumas pesquisas indicam que o suplemento também pode interagir com medicamentos usados no combate a certas doenças.Diabéticos, por exemplo, não são aconselhados a tomar a garcinia cambogia devido ao risco de o suplemento diminuir excessivamente o açúcar no sangue. E, além dos diabéticos, o suplemento também não é indicado para pessoas que usam antidepressivos, que têm diagnóstico de problemas renais ou hepáticos ou para mulheres que estão grávidas ou amamentando.A grande maioria dos fabricantes desse tipo de suplemento afirma que é possível perder peso tomando garcinia cambogia, sem precisar fazer exercício ou cuidar da alimentação. Entretanto, recomendações de especialistas na área de emagrecimento são unânimes em dizer que o que leva à perda de peso é o déficit calórico, conseguido a partir de dois fatores principais:Redução da quantidade de calorias ingeridas durante o diaRealização de atividade física de forma regular.Sendo assim, os suplementos fabricados a partir dela podem até ajudar na perda de peso, mas isso não vai ocorrer apenas com o uso isolado da substância.Além disso, vale lembrar que grande parte das pesquisas foram feitas com ratos ou camundongos, e nem sempre os efeitos observados nos animais são os mesmos nos seres humanos.Então, se você deseja ou precisa perder peso, procure a orientação de profissionais da área de nutrição e educação física, que irão criar um plano de alimentação e exercícios adaptado para o seu caso e que irá te ajudar a perder os quilinhos extra. E, se quiser utilizar algum suplemento como a garcinia cambogia, converse antes com um profissional de saúde.Você já conhecia os benefícios da garcinia cambogia? O que achou deles? Comente abaixo!Loading... ¡Hola! Hoy vamos a sumergirnos en el fascinante mundo de la Garcinia Cambogia. Si alguna vez has escuchado hablar de este pequeño fruto tropical y te has preguntado para qué sirve o cómo deberías tomarlo, has llegado al lugar indicado. La Garcinia Cambogia ha ganado popularidad como un suplemento para la pérdida de peso, pero, ¿realmente funciona? ¿Es seguro? En este artículo, desglosaremos todo lo que necesitas saber sobre este curioso aliado en la búsqueda de una vida más saludable. ¿Qué es la Garcinia Cambogia? La Garcinia Cambogia es un pequeño fruto que crece en regiones tropicales, especialmente en el sudeste asiático. Se ha utilizado durante siglos en la medicina tradicional y en la cocina local, pero su fama ha explotado en el mundo occidental gracias a sus supuestos beneficios para la pérdida de peso. Este fruto contiene un compuesto activo llamado ácido hidroxicítrico (HCA), que es el responsable de muchos de sus efectos. Imagina que este ácido es como un pequeño guardián que ayuda a controlar el apetito y a bloquear la formación de grasa en el cuerpo. Suena prometedor, ¿verdad? ¿Para qué sirve la Garcinia Cambogia? Ahora bien, ¿qué es lo que realmente hace la Garcinia Cambogia? La mayoría de la gente la asocia principalmente con la pérdida de peso, pero sus beneficios no se limitan solo a eso. Aquí te cuento algunos de sus usos más comunes: Pérdida de peso El uso más popular de la Garcinia Cambogia es, sin duda, como suplemento para la pérdida de peso. Se dice que el HCA ayuda a suprimir el apetito, lo que significa que podrías sentir menos ganas de picar entre horas. Además, se ha sugerido que puede ayudar a bloquear la producción de grasa, lo que es un punto a favor si estás tratando de perder esos kilitos de más. Pero, ojo, esto no significa que puedas comer lo que quieras y esperar a que funcione como por arte de magia. Es un complemento, no un sustituto de una alimentación equilibrada. Mejora del estado de ánimo Leer másEsperanza de Vida con Sonda Gástrica: Lo Que Debes SaberAlgunos estudios han sugerido que la Garcinia Cambogia puede tener un efecto positivo en el estado de ánimo. Se cree que el HCA puede aumentar los niveles de serotonina en el cerebro, esa sustancia química que nos hace sentir felices. Así que, si sientes que tus emociones están a la deriva, tal vez este fruto tropical pueda ayudarte a mantener el ánimo en alto mientras trabajas en tus objetivos de salud. Control del colesterol Otro beneficio que se ha asociado con la Garcinia Cambogia es su capacidad para ayudar a regular los niveles de colesterol. Algunas investigaciones indican que puede ayudar a reducir el colesterol LDL (el «malo») y aumentar el HDL (el «bueno»). Esto es crucial para mantener un corazón saludable y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. ¿No suena genial tener un aliado natural en esta lucha? ¿Cómo se toma la Garcinia Cambogia correctamente? Si te decides a probar la Garcinia Cambogia, es fundamental que lo hagas de la manera correcta. Aquí te dejo algunos consejos para que aproveches al máximo este suplemento: Dosificación adecuada La dosis recomendada de Garcinia Cambogia suele oscilar entre 500 mg y 1500 mg por día. Sin embargo, es crucial que consultes a un médico o un nutricionista antes de comenzar cualquier suplemento. Cada cuerpo es diferente y lo que funciona para uno puede no ser adecuado para otro. Además, es importante que elijas un producto de calidad, preferiblemente uno que contenga al menos un 50% de HCA. Tómalo antes de las comidas Para obtener los mejores resultados, se recomienda tomar Garcinia Cambogia unos 30-60 minutos antes de las comidas. Esto le da tiempo al HCA para comenzar a hacer su magia, ayudando a suprimir el apetito y a preparar tu cuerpo para la digestión. Es como preparar el terreno antes de sembrar las semillas, ¿no crees? Acompáñalo con una dieta balanceada y ejercicio No olvides que la Garcinia Cambogia no es una solución milagrosa. Para que sea efectiva, debe ser parte de un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada y actividad física regular. Piensa en ello como un pequeño empujón que te ayuda a alcanzar tus metas, pero no como un atajo que te lleve directamente a la línea de meta sin esfuerzo. Posibles efectos secundarios Como con cualquier suplemento, la Garcinia Cambogia no está exenta de posibles efectos secundarios. Algunas personas pueden experimentar malestar gastrointestinal, dolores de cabeza o mareos. Es importante que estés atento a cómo reacciona tu cuerpo y que hables con un profesional de la salud si notas algo inusual. Tu bienestar siempre debe ser la prioridad. La Garcinia Cambogia puede ser un complemento interesante en tu viaje hacia una vida más saludable, pero no es una solución mágica. Recuerda que la clave está en mantener un equilibrio entre la alimentación, el ejercicio y el uso responsable de suplementos. Así que, ¿estás listo para darle una oportunidad a este pequeño fruto tropical? ¡Hazlo con responsabilidad y verás cómo puede ser parte de tu camino hacia el bienestar! ¿La Garcinia Cambogia es adecuada para todos? No necesariamente. Las personas con ciertas condiciones de salud o que están tomando medicamentos deben consultar a un médico antes de comenzar a tomar Garcinia Cambogia. ¿Cuánto tiempo se tarda en ver resultados? Los resultados pueden variar de persona a persona. Algunos pueden notar cambios en unas pocas semanas, mientras que otros pueden tardar más. La clave es ser paciente y mantener un estilo de vida saludable. ¿Puedo tomar Garcinia Cambogia si estoy embarazada o amamantando? Es recomendable evitar el uso de Garcinia Cambogia durante el embarazo o la lactancia, ya que no hay suficiente investigación sobre su seguridad en estas etapas. Siempre es mejor errar en el lado de la precaución. ¿Hay interacciones con otros medicamentos? La Garcinia Cambogia puede interactuar con ciertos medicamentos, como los anticoagulantes. Por eso, es fundamental consultar con un profesional de la salud antes de empezar a tomarla. ¿Dónde puedo encontrar Garcinia Cambogia de calidad? Busca en tiendas de productos naturales o farmacias que ofrezcan suplementos de calidad. Asegúrate de leer las etiquetas y elegir un producto que contenga un porcentaje adecuado de HCA. Este artículo te brinda una visión completa sobre la Garcinia Cambogia, sus beneficios, su correcta utilización y las precauciones necesarias. Espero que te sea útil y te ayude a tomar decisiones informadas. ¡Buena suerte en tu camino hacia un estilo de vida más saludable! Funciona de maneira positiva no emagrecimento por conta de um composto muito comum em sua estrutura: o ácido hidroxicítrico (também chamado de HCA). Esse ácido é capaz de controlar a ação de uma enzima corporal chamada de ATP citrato-liase (ACLY), que atuaria diretamente na formação de moléculas de gordura no organismo. Dessa maneira, sem a ação da enzima, as moléculas se formariam em uma frequência significativamente menor. Além disso, o HCA é um composto capaz de diminuir a transformação dos açúcares circulantes no sangue em gordura e de estimular a produção de glicogênio muscular (que é substrato essencial para produção de energia durante a prática de exercícios). Alguns estudos científicos mais recentes também mostraram uma capacidade do HCA em aumentar a produção e concentração de serotonina no sangue, que dentre outras funções, atua na sensação de saciedade produzida pelo cérebro. Dessa maneira, funcionam também como um inibidor de apetite natural. Quais são os benefícios da Garcinia Cambogia? Além da capacidade de controlar o ganho de peso por conta de todos os efeitos apresentados acima no organismo, esse extrato também apresenta outras ações que podem trazer benefícios para a saúde humana: Controle do estressePor ser um estimulante natural do hormônio serotonina, é esperado que a maior concentração desse composto no sangue traga benefícios para a saúde emocional e mental do indivíduo. A serotonina é responsável pela maior sensação de prazer, relaxando musculaturas, aliviando tensões e melhorando o humor. Dessa maneira, é um eficiente medicamento natural para o controle dos sintomas do estresse. Auxiliar no controle da depressãoNão apenas o controle do estresse se beneficia dos altos níveis de serotonina no sangue. Pacientes diagnosticados com depressão também podem usufruir desse medicamento natural para aumentar sua sensação de prazer e tranquilidade a longo prazo, minimizando sintomas dessa condição clínica que afeta o estado emocional do indivíduo. Controle do colesterolPor atuar de maneira positiva no metabolismo de gorduras no corpo, o uso desse medicamento natural também pode melhorar o perfil de colesterol no sangue do indivíduo. Dessa maneira, os níveis de colesterol ruim (LDL) estarão mais baixos e o de colesterol bom (HDL) estarão mais altos. Controle de açúcar no sangueO metabolismo do açúcar também é favorecido pelo consumo desse extrato. Por isso é que a Garcinia é uma excelente alternativa natural para pacientes com alterações na glicemia ou até mesmo com diagnóstico de diabetes, desde que utilizada com recomendação e acompanhamento médico. Maior sensação de energiaComo esse produto melhora a captação das reservas de energia do nosso corpo (gordura e açúcar), é natural que você se sinta mais disposto após adicioná-lo na sua rotina. Por isso, a sensação de energia é maior e pode melhorar sua disposição para as atividades do dia a dia. Efeitos colateraisSabe-se que o uso prolongado desse composto natural pode, de alguma maneira, oferecer riscos para a saúde do fígado. Por isso, seu uso deve ser feito sempre com acompanhamento médico para garantir que as dosagens administradas sejam adequadas para sua saúde. Alguns dos efeitos colaterais já observados com o uso irregular da Garcinia Cambogia são: Cólicas; Febre; Vômitos e náusea; Calafrios; Anorexia; Dores de estômago; Icterícia. Crianças, gestantes e lactentes devem evitar o uso do composto, assim como pacientes que fazem o uso de antidepressivos, com alzheimer, algum grau de demência ou alergia. Pacientes com elevação da glicemia devem usar o composto apenas com orientação médica. Evite a automedicação para não enfrentar problemas com a ingestão em níveis errados do produto. Como tomar a Garcinia? A Garcinia só deve ser ingerida após recomendação médica – ou de um nutricionista – para se adequar as necessidades de cada indivíduo. A dose média varia entre 1 a 3g, no máximo três vezes ao dia. Você conhecia a Garcinia Cambogia? Já fez uso desse suplemento? Conte para a gente! Quer algo com mais benefícios e ainda sem os efeitos colaterais da Garcinia? Conheça o PSYLLIUM! O psyllium, uma fibra solúvel extraída da casca das sementes da planta Plantago ovata, tem se destacado na área da saúde por seus diversos benefícios. Benefícios do Psyllium para a Saúde: Regulação Intestinal: Uma das principais funções do psyllium é auxiliar na regulação do trânsito intestinal. Ao entrar em contato com a água, a fibra forma um gel que aumenta o volume das fezes, facilitando a evacuação e aliviando tanto a constipação quanto a diarreia. Controle do Colesterol: Estudos indicam que o psyllium pode contribuir para a redução dos níveis de colesterol LDL ("ruim") no sangue. Essa fibra forma um gel no trato digestivo que se liga ao colesterol, impedindo sua absorção pelo organismo. Controle da Glicemia: O psyllium também pode ser um aliado no controle da glicemia, especialmente para pessoas com diabetes ou com resistência à insulina. A fibra retarda a absorção de glicose no intestino, ajudando a manter os níveis de açúcar no sangue mais estáveis. Aumento da Saciedade: Ao formar um gel no estômago, o psyllium proporciona uma sensação de saciedade, o que pode auxiliar no controle do peso e na prevenção da obesidade. Saúde Cardiovascular: A combinação dos efeitos do psyllium sobre o colesterol e a glicemia, além de sua ação na redução da pressão arterial, contribui para a promoção da saúde cardiovascular e a redução do risco de doenças do coração. A garcinia cambogia, com sua forma peculiar semelhante a uma abóbora miniatura, é uma fruta tropical originária da Ásia e da África. Embora tenha sido utilizada por gerações em pratos tradicionais por suas qualidades culinárias, o interesse moderno na fruta gira em torno do ácido hidroxicítrico (HCA) encontrado em sua casca. Este composto natural, o HCA, é amplamente estudado por seus possíveis benefícios na área de perda de peso, pesquisas sugerem que o HCA pode atuar como um inibidor de apetite, potencialmente elevando os níveis de serotonina no cérebro, levando a uma sensação de saciedade. Além disso, existe a teoria de que a garcinia cambogia pode reduzir a conversão de carboidratos em gordura, interferindo na ação da enzima citrato liase. No entanto, enquanto muitos se voltam para suplementos de garcinia cambogia na esperança de benefícios de bem-estar e perda de peso. Como tomar garcinia cambogia do jeito certo Incorporar a garcinia cambogia à sua rotina diária pode parecer um passo promissor para aqueles que buscam benefícios naturais à saúde. No entanto, como qualquer suplemento, é essencial saber a forma correta de consumo para obter o máximo de seus benefícios e garantir a segurança. Embora seja recomendado tomar antes das refeições, consumir garcinia cambogia com um copo de água pode ajudar na sua absorção. Evite a combinação com cafeína: Dado que ambos podem agir como estimulantes, combiná-los pode causar agitação ou distúrbios do sono. Leia as instruções: Sempre verifique as instruções do rótulo do produto que você adquiriu e lembre-se o uso deve ser recomendado por um médico. Veja como a Garcinia Cambogia age A Garcinia Cambogia, uma estrela em ascensão no mundo da saúde e bem-estar, tem gerado curiosidade quanto ao seu mecanismo de ação no corpo humano. Através de sua casca rica e de seus possíveis benefícios à saúde, emerge uma ciência fascinante. Inibição da Síntese de Gordura: Uma das ações mais notáveis do HCA é sua capacidade de inibir uma enzima chamada citrato liase, esta enzima é crucial para o processo de conversão de carboidratos em gorduras no corpo. Ao interferir na atividade dessa enzima, o HCA pode reduzir a quantidade de novas células de gordura formadas. Elevação dos Níveis de Serotonina: A serotonina, frequentemente referida como o "hormônio do bem-estar", pode ter seus níveis aumentados pela ação do HCA. Altos níveis de serotonina podem levar a uma redução do apetite, fazendo com que as pessoas se sintam satisfeitas por mais tempo e, assim, consumam menos calorias. O que fazer em caso de superdosagem? A superdosagem de qualquer suplemento ou medicamento pode resultar em efeitos adversos, e com a Garcinia Cambogia não é diferente, tomar mais do que a dose recomendada pode não só reduzir a eficácia do produto, mas também apresentar riscos à saúde. Se você ou alguém que você conhece consumiu uma quantidade significativamente alta de Garcinia Cambogia, é crucial buscar atendimento médico imediatamente. Ao adicionar um novo suplemento à rotina, é vital estar ciente das possíveis interações medicamentosas, e a Garcinia Cambogia não é exceção. As interações medicamentosas ocorrem quando um medicamento ou suplemento afeta a maneira como outro medicamento ou suplemento funciona no corpo. Medicamentos para Diabetes: Garcinia Cambogia pode potencialmente influenciar os níveis de açúcar no sangue, quando combinada com medicamentos antidiabéticos, pode haver um risco de níveis de açúcar no sangue se tornarem imprevisivelmente baixos ou altos. Anticoagulantes e Antiagregantes Plaquetários: Existe alguma preocupação de que a Garcinia Cambogia possa interferir na coagulação do sangue, o que poderia intensificar os efeitos de medicamentos que também retardam a coagulação. Medicamentos Psiquiátricos: Dado que a Garcinia Cambogia pode afetar os níveis de serotonina, ela deve ser usada com cautela em combinação com medicamentos antipsicóticos, antidepressivos ou ansiolíticos, pois isso pode aumentar o risco de síndrome serotoninérgica. É essencial consultar as informações contidas na embalagem dos remédios que você usa, para prevenir interações indesejadas entre eles. Em caso de incerteza, buscar orientação de um especialista em saúde é a alternativa mais segura. Ao buscar a Garcinia Cambogia no mercado, é possível encontrar uma variedade de opções em termos de marcas, concentrações e formatos de apresentação. Essa variedade pode afetar diretamente o preço do produto. Entretanto na Unicpharma você a encontra com preços a partir de R$ 24,85.Sempre é recomendado comparar preços e verificar a autenticidade e a qualidade do produto antes de fazer uma compra. Ao adquirir seu Garcinia Cambogia com a UnicPharma, você está garantindo um produto de alta qualidade, submetido a rigorosos controles de qualidade, valorizamos a transparência e a satisfação do cliente, garantindo uma compra segura e confiável. O controle do apetite, a tendência a comer quantidades exageradas de alimentos, a produção de lipídeos e a acumulação de glicose no organismo obedecem a mecanismos complexos intra e extra celulares. A nível intra celular, os carboidratos são metabolizados em acetil coenzime-A, este último produzindo o citrato intra celular. O citrato atravessa a membrana celular e é degradado pela enzima ATP-citrato liase para formar a acetil coenzima A e a malonil coenzima-A extra celulares. A malonil coenzima- A é responsável pela produção de ácidos graxos e de lipídeos (colesterol, triglicerideos...). Diversos ensaios pré-clínicos e clínicos mostraram que o ácido hidroxicítrico tem um comportamento biológico semelhante ao citrato. O ácido hidroxicítrico presente nos frutos e nos extratos padronizados de Garcinia cambogia é um potente inibidor da enzima ATP citrato liase (EC 4.1.3.8). Esta inibição evite a formação extra celular de Acetil coenzima A e de malonil coenzima - A, bloqueando a síntese de ácidos graxos e de lipídeos. A substância contém extrato seco de Garcinia cambogia padronizado em ácido hidroxicítrico. Estudos com extratos padronizados foram realizados com o objetivo de avaliar as propriedades do ácido hidroxicítrico sobre o metabolismo dos lipídeos e dos açúcares. Estes ensaios foram conduzidos em modelos celulares, animais e humanos. As principais ações farmacológicas destes extratos referem-se à perda de peso, controle do apetite, controle da absorção de glicose, efeitos anti-adipogênicos e ação reguladora sobre a produção de leptina e de insulina. Segurança de uso Estudos clínicos de toxicidade foram realizados em animais e humanos para avaliar eventuais efeitos tóxicos durante a administração de extratos de Garcinia cambogia e/ou de sais do ácido hidroxicítrico obtidos a partir dos extratos de Garcinia cambogia. A administração em humanos de extratos de Garcinia contendo quantidades de ácido hidroxicítrico (1.200 a 3.000 mg/kg/dia de ácido hidroxicítrico) não apresentou nenhuma alteração hematológica, biológica ou hormonal. Alguns efeitos secundários leves (distúrbios gástricos, dores de cabeça) foram observados tanto no grupo controle como no grupo placebo (Soni M.G, 2004; Hayamizu K. 2003; Ishii Y., 2003). Referências bibliográficas M.G. Soni, G.A. Burdock; H.G. Preuss,S.J. Stohs, S.E. Ohia, D. Bagchi: Safety assessment of (-) hydroxycitric acid and Super CitriMax, a novel calcium/potassium salt. Food and Chemical Toxicology (2004); 42:1513-1529. K. Hayamizu, Ishhi, N.Shigematsu, Y.Okuhara, H.Tomi, M.Furuse, G.Yoshino and H.Shimasaki: safety of Garcinia Cambogia Extract in Healthy men: High-doses administration study I. Journal of Oleo Science (2003), 52(9):499-504. Y. Ishii, I. Kaneko, M. Shen, K. Hayamizu, N. Shigematsu, H.Tomi, G. Yoshino and H. Shimasaki. Safety of Garcinia Cambogia extract in Healthy volunteers: High-dose administration study II. Journal of Oleo Science (2003), 52(12):663-671.