



# FITOTERAPIA PARA SAÚDE GASTROINTESTINAL E HEPÁTICA

FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DOS SUPLEMENTOS DE ERVAS PARA A  
SAÚDE DIGESTIVA E HEPÁTICA

O IMPACTO DOS EXTRATOS DE ERVAS NO EQUILÍBRIO DA MICROBIOTA E NA  
INFLAMAÇÃO HEPÁTICA

Os tesouros botânicos disponibilizam uma vasta gama de compostos  
bioativos que favorecem a saúde e o bem-estar.

# Sumário do conteúdo

- 01 **Introdução ao Trato Gastrointestinal**  
Função e estrutura - Função imunológica - Microbiota intestinal
- 02 **Desafios contemporâneos para a saúde digestiva**  
Dieta, stress e inatividade - Medicamentos, sono e toxinas
- 03 **Fitoterapia na Saúde Digestiva**  
Regeneração da mucosa - Alívio de cólicas e distensão abdominal - Apoio à digestão e ao microbioma
- 04 **Digestivo – Sinergia Herbal para o Equilíbrio Intestinal.**  
Indicações e mecanismos de ação - Alho fermentado, camomila, hortelã-pimenta, cominho, angélica, alecrim.
- 05 **O Fígado – Órgão Fundamental do Metabolismo**  
Principais funções e fatores de risco - Prevenção e apoio com base em ervas.
- 06 **Hepato Care – Mistura de Ervas para Apoio ao Fígado**  
Indicações e ação - Alho fermentado, dente-de-leão, mil-folhas, imortal, vitaminas do complexo B, vitamina E

## Relevância Clínica

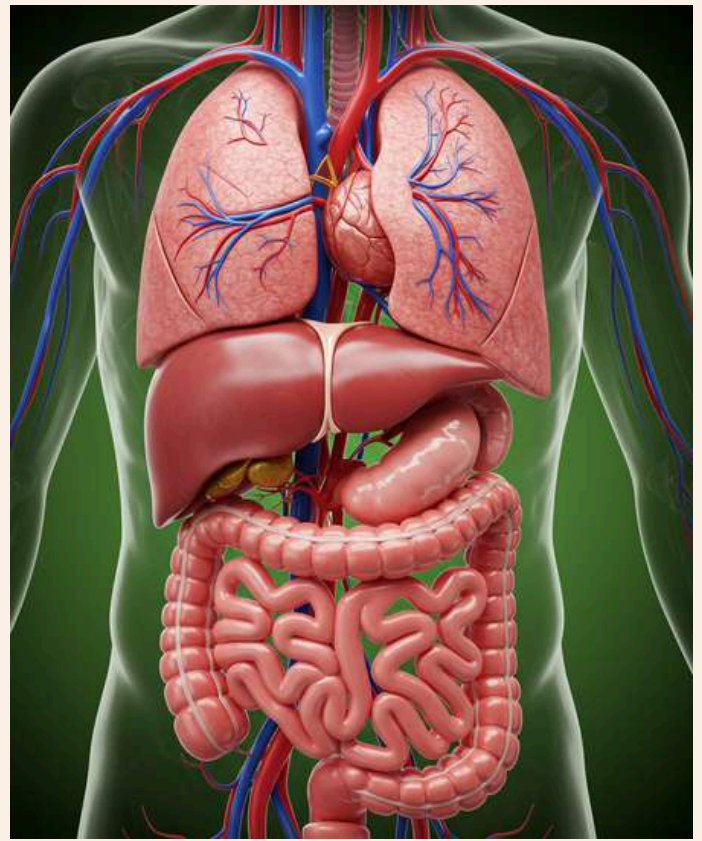
A fitoterapia revela-se particularmente eficaz no tratamento de distúrbios gastrointestinais funcionais, como a síndrome do intestino irritável, indigestão e inchaço, podendo também atuar como terapia adjuvante em condições mais severas, como a retocolite ulcerativa e a doença de Crohn, desde que utilizada sob a devida supervisão médica.

O eixo gastrointestinal-fígado constitui uma rede de comunicação complexa e recíproca, na qual a microbiota intestinal, a integridade epitelial e as vias de sinalização imunológica influenciam a saúde hepática. A interrupção desse eixo — frequentemente observada em casos de disbiose, aumento da permeabilidade intestinal ou inflamação sistêmica — pode resultar em disfunção hepática e na progressão de doenças gastrointestinais e hepáticas. Agentes fitoterápicos, especialmente aqueles com propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias e antioxidantes, oferecem ferramentas promissoras para restaurar o equilíbrio gastrointestinal e mitigar a inflamação hepática. Extratos botânicos como alho fermentado, alcaçuz, cúrcuma e alcachofra aumentam a diversidade microbiana, reforçam as barreiras mucosas e suprimem citocinas pró-inflamatórias, apoiando assim a integridade gastrointestinal e a função hepática de forma sinérgica e integrativa.



# O sistema gastrointestinal

## Introdução:



O trato gastrointestinal (GI) é um sistema essencial e altamente estruturado, encarregado da ingestão, processamento e assimilação de nutrientes, assim como da eliminação de resíduos. Consiste em um tubo oco contínuo que se estende pelo corpo e abrange uma sequência de regiões anatômica e funcionalmente distintas, cada uma desempenhando um papel crucial no complexo processo de digestão e absorção.

O percurso inicia-se na cavidade oral, onde a digestão mecânica ocorre através da mastigação, enquanto as enzimas salivares dão início à decomposição química dos carboidratos. O material ingerido, em seguida, desloca-se pela faringe até ao esôfago, um tubo muscular que utiliza contrações peristálticas coordenadas para transportar o alimento até ao estômago.

No estômago, o alimento é combinado com secreções gástricas, como ácido clorídrico e pepsina, que iniciam a digestão das proteínas e transformam o bolo alimentar em uma mistura semilíquida denominada quimo. O quimo é progressivamente transferido para o intestino delgado, que é o principal local de digestão enzimática e absorção de nutrientes. O intestino delgado é subdividido em três partes:

O duodeno é a parte do intestino delgado onde a bile da vesícula biliar e as enzimas do pâncreas são introduzidas para otimizar a digestão de gorduras, proteínas e carboidratos.

O jejuno é responsável pela maior parte da absorção de nutrientes, incluindo aminoácidos, açúcares e ácidos gordos.

O íleo, que finaliza a absorção de nutrientes, é particularmente crucial para a absorção da vitamina B12 e dos sais biliares.

Do intestino delgado, o material indigestível remanescente entra no intestino grosso, que é constituído pelo ceco, cólon ascendente, cólon transverso, cólon descendente, cólon sigmoide e reto. O intestino grosso reabsorve água e eletrólitos, compacta os resíduos em fezes e abriga a microbiota intestinal benéfica, a qual contribui para a fermentação e a regulação imunológica. A matéria fecal é, por fim, expelida pelo canal anal.

O trato gastrointestinal opera como um sistema integrado, sustentado por órgãos digestivos acessórios — incluindo as glândulas salivares, o fígado, a vesícula biliar e o pâncreas — que secretam enzimas, bile e outras substâncias essenciais ao processo digestivo. Esta coordenação complexa possibilita a degradação eficiente de nutrientes, a absorção, o equilíbrio microbiano e a eliminação de resíduos.

Além disso, o trato gastrointestinal desempenha um papel fundamental na função imunológica. Uma proporção significativa das células imunológicas do organismo reside no tecido linfoide associado ao intestino (GALT), situado na mucosa intestinal. Este sistema atua como uma barreira contra patógenos prejudiciais, permitindo a interação seletiva com microrganismos e nutrientes benéficos. O microbioma intestinal, constituído por trilhões de microrganismos, é crucial para a modulação imunológica, o controle da inflamação e a proteção contra doenças. Perturbações neste ecossistema — como disbiose ou inflamação crónica — podem comprometer as respostas imunológicas e contribuir para o desenvolvimento de doenças autoimunes, metabólicas e infecciosas.

# Desequilíbrio Gastrointestinal no Âmbito dos Estilos de Vida Contemporâneos

## Dieta e hábitos alimentares inadequados

Dietas ricas em alimentos ultraprocessados, gorduras saturadas, açúcares refinados e pobres em fibras alimentares comprometem a diversidade e a estabilidade da microbiota intestinal. Esses padrões alimentares favorecem a inflamação, prejudicam a digestão e estão associados a distúrbios como inchaço, constipação e síndrome do intestino irritável (SII).

## Uso frequente de medicamentos farmacêuticos

O uso excessivo ou prolongado de antibióticos, anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), inibidores da bomba de prótons (IBPs) e outros fármacos pode perturbar o ecossistema microbiano intestinal, comprometer as defesas da mucosa e aumentar a suscetibilidade a infecções e inflamações.

## Exposições sobre o meio ambiente

A exposição a poluentes ambientais, aditivos alimentares, pesticidas e contaminantes na água potável pode comprometer a barreira intestinal, modificar a composição microbiana e desencadear ou agravar a inflamação sistêmica e gastrointestinal crônica.

## Estresse psicológico crônico

O estresse persistente ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), resultando em alterações na motilidade intestinal, diminuição do fluxo sanguíneo esplâncnico, aumento da sensibilidade visceral e modificação da composição microbiana. O estresse é um fator bem estabelecido que contribui para distúrbios gastrointestinais funcionais, incluindo refluxo ácido, dispepsia funcional e síndrome do intestino irritável (SII).

## Padrões de sono fragmentados

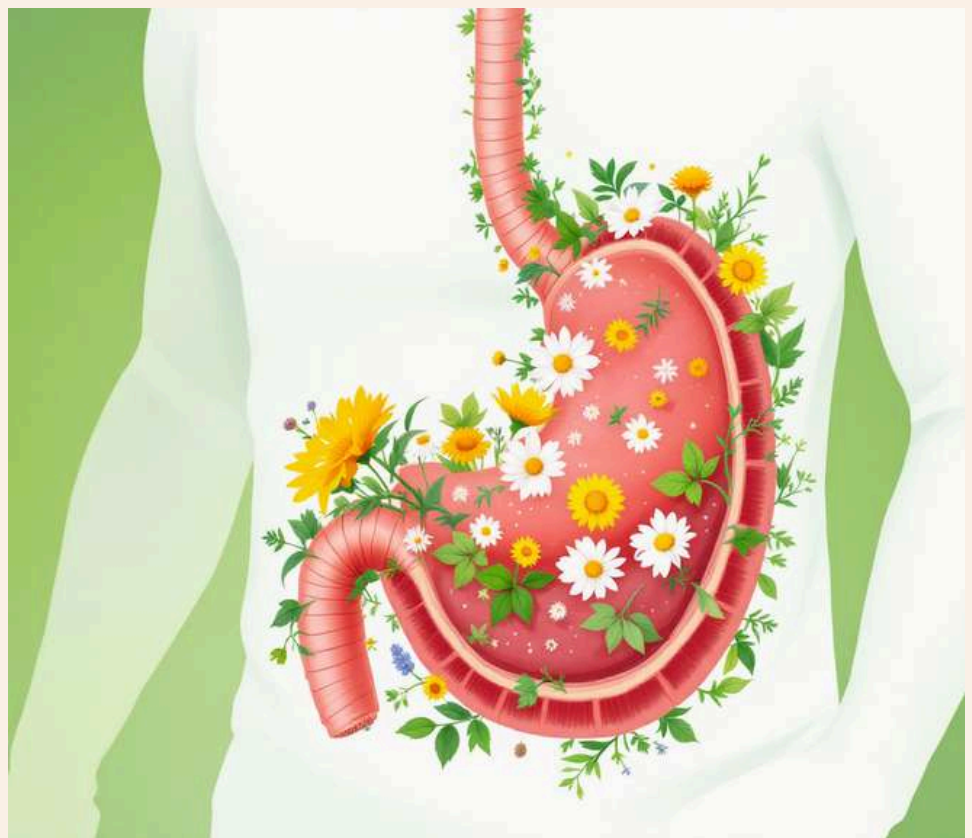
A privação de sono e os ciclos irregulares do sono impactam negativamente a regulação circadiana da função digestiva e o equilíbrio microbiano. Esses distúrbios estão associados a um aumento da permeabilidade intestinal, inflamação leve e um risco elevado de distúrbios gastrointestinais.

## Inatividade física/Estilo de vida inativo

Um estilo de vida sedentário compromete o trânsito intestinal e a motilidade gastrointestinal, favorecendo a constipação e a diminuição da diversidade microbiana. A prática regular de atividade física promove uma digestão saudável e auxilia na manutenção de uma microbiota intestinal equilibrada.

## Abuso de substâncias

O consumo excessivo de álcool, tabaco e drogas recreativas compromete a integridade da mucosa gastrointestinal, altera a microbiota e interfere na absorção de nutrientes, aumentando a probabilidade de gastrite, disfunção hepática e condições inflamatórias intestinais.





# A relevância da fitoterapia no desequilíbrio gastrointestinal

A fitoterapia, que envolve a utilização de tratamentos à base de plantas para questões de saúde, desempenha um papel relevante no manejo dos desequilíbrios gastrointestinais (GI) através de diversos mecanismos fundamentais:

**Modulação da microbiota intestinal** Muitas plantas medicinais, como a camomila, a hortelã-pimenta, a erva-doce, o alcaçuz e a cúrcuma, apresentam propriedades prebióticas ou efeitos antimicrobianos que contribuem para restaurar o equilíbrio saudável da microbiota intestinal, o que é fundamental em situações de disbiose.

**Efeitos anti-inflamatórios e cicatrizantes da mucosa** Plantas como a aloe vera, o olmo-escorregadio e a raiz de alcaçuz diminuem a inflamação no revestimento intestinal e favorecem a regeneração da mucosa. Esses efeitos são especialmente vantajosos em condições como gastrite, síndrome do intestino irritável (SII) e doença inflamatória intestinal (DII).

**Ações espasmolíticas e carminativas.** Ervas como a hortelã-pimenta, a erva-doce e a camomila contribuem para o alívio de cólicas, inchaço e gases, ao relaxar os músculos lisos do trato gastrointestinal, proporcionando alívio sintomático em distúrbios digestivos funcionais.

**Melhoria da digestão e da motilidade gastrointestinal.** Ervas amargas, como a genciana e a folha de alcachofra, estimulam a secreção de bile e enzimas digestivas, aprimorando a absorção de nutrientes e promovendo uma motilidade intestinal saudável.

**Baixo risco de efeitos secundários.** Quando utilizados de forma adequada, os agentes fitoterápicos apresentam, em geral, um perfil de efeitos secundários inferior em comparação com os produtos farmacêuticos convencionais, o que os torna uma opção segura e eficaz para o tratamento a longo prazo.



O trato gastrointestinal é fundamental não apenas para a digestão e a absorção de nutrientes, mas também para a defesa imunológica e a saúde sistêmica. Fatores do estilo de vida contemporâneo — como má nutrição, estresse crônico, sedentarismo, uso excessivo de medicamentos e exposições ambientais — constituem desafios significativos para a integridade e a função gastrointestinal. Promover a saúde intestinal através de escolhas de estilo de vida informadas, nutrição equilibrada e estratégias preventivas é crucial para preservar o bem-estar digestivo e geral a longo prazo.

# Digestivo: Sinergia de Extratos de Ervas

As cápsulas DIGESTIV contêm seis extratos de ervas cujos compostos ativos atuam sinergicamente para aliviar diversos distúrbios digestivos. A camomila, a hortelã-pimenta, o cominho, a angélica e o alecrim contribuem para o relaxamento da musculatura lisa do trato gastrointestinal e para a redução da formação de gases. O alho fermentado, em conjunto com a camomila e o cominho, estimula o peristaltismo intestinal e favorece a eliminação de gases. É especialmente recomendado para evacuações lentas ("intestino preguiçoso"), constipação e obstipação. A ação antimicrobiana do alho fermentado, aliada aos efeitos gastroprotetores do azeite de oliva, apoia a regeneração da mucosa gástrica e intestinal inflamada.

Esses extratos de plantas também oferecem alívio em distúrbios digestivos funcionais, como dispepsia funcional, síndrome do intestino irritável (SII) e gastrite, atenuando sintomas como dor abdominal, inchaço, cólicas, sensação de plenitude, náusea, arrotos e azia.



## Mecanismo de ação dos extratos de ervas nas cápsulas moleculares Digestiv

### Extrato de óleo de bulbo de alho fermentado (*Allium sativum*)

**O alho fermentado demonstra um potencial antioxidante** considerável, comprovadamente contribuindo para a preservação da saúde do trato gastrointestinal. O processo de fermentação do alho eleva a concentração da benéfica S-alil-cisteína (SAC), um composto associado a muitos dos seus benefícios para a saúde. Mecanismos de ação antioxidante do alho fermentado:

**Aumento da atividade enzimática antioxidante:** O alho fermentado, rico em S-alilcisteína (SAC), eleva a atividade de enzimas antioxidantes essenciais, como a superóxido dismutase (SOD), a glutatona peroxidase (GPx) e a catalase. Estas enzimas neutralizam os radicais livres e diminuem o estresse oxidativo no sistema digestivo, um fator crucial para a preservação da saúde da mucosa do trato digestivo e a mitigação de processos inflamatórios que podem causar ou agravar condições como gastrite, refluxo e síndrome do intestino irritável (SII).

**Inibição da oxidação lipídica e proteção da membrana celular:** O ISAC do alho fermentado demonstrou a capacidade de inibir a oxidação lipídica, o que implica na redução da peroxidação de lipídios nas membranas celulares do sistema digestivo. Esta ação é crucial, uma vez que a oxidação lipídica pode provocar danos às membranas celulares e desencadear respostas inflamatórias no estômago e intestinos, frequentemente associadas a distúrbios gastrointestinais. Redução da inflamação e do estresse oxidativo: O alho fermentado diminui a produção de citocinas pró-inflamatórias (como TNF-alfa, IL-6) e prostaglandinas, que são responsáveis pelo estresse oxidativo e pela inflamação. No trato digestivo, isso atenua a irritação da mucosa, melhora o equilíbrio da flora intestinal e pode contribuir para o tratamento de condições como a doença do refluxo gastroesofágico (DRGE) e gastrite.

O alho fermentado, em combinação com extratos de cominho, angélica, menta, alecrim e camomila no azeite de oliva, apresenta uma sinergia que não apenas reduz o estresse oxidativo e a inflamação no sistema digestivo, mas também melhora a digestão, aliviando sintomas como inchaço, gases e azia, além de promover uma microflora intestinal mais saudável. As propriedades antioxidantes do alho fermentado, potencializadas por outros extratos vegetais, contribuem para a preservação da integridade da mucosa do trato digestivo, diminuindo o risco de desenvolvimento de doenças crônicas como gastrite, refluxo e síndrome do intestino irritável (SII). O azeite de oliva, como veículo de ingredientes vegetais ativos, não só melhora a absorção dessas moléculas bioativas, mas também se distingue por suas propriedades antioxidantes, devido às elevadas concentrações de oleuropeína e hidroxitiroso, que oferecem proteção adicional ao trato gastrointestinal.

## Mecanismo de ação dos extratos de ervas nas cápsulas moleculares Digestiv

### Extrato de óleo de flores de camomila (*Matricaria recutita*)

A camomila apresenta propriedades antimicrobianas (contra *Candida albicans* e bactérias Gram-positivas e Gram-negativas), anti-inflamatórias, espasmolíticas e antioxidantes. Proporciona alívio para desconfortos digestivos e é particularmente eficaz no tratamento de cólicas, indigestão, síndrome do intestino irritável e doenças inflamatórias intestinais crônicas. A função do extrato de óleo de flor de camomila na prevenção e alívio de problemas gastrointestinais é evidenciada pelo seu uso recomendado para espasmos, devido ao seu efeito carminativo, indigestão, bem como para processos inflamatórios nos órgãos do trato digestivo (síndrome do intestino irritável e doença inflamatória intestinal crônica).

### Extrato de óleo da folha de menta (*Mentha piperita*)

O mentol, um componente significativo, promove o relaxamento da musculatura lisa gastrointestinal, contribuindo para o alívio de espasmos e cólicas, como observado na síndrome do intestino irritável (SII). A hortelã-pimenta pode retardar o peristaltismo, diminuindo o tônus muscular no trato gastrointestinal inferior, o que favorece o alívio de sintomas como diarreia ou cólicas abdominais. Além disso, pode estimular o fluxo biliar da vesícula biliar, auxiliando na digestão de gorduras e na função hepática. O mentol ativa os receptores TRPM8 (receptores sensíveis ao frio), gerando um efeito refrescante e calmante, que reduz o desconforto. Também pode inibir a síntese de prostaglandinas, atenuando a inflamação local. O óleo de hortelã-pimenta apresenta propriedades antibacterianas e antifúngicas, que podem auxiliar no equilíbrio da microbiota intestinal ou no controle de infecções leves. Ao relaxar o trato gastrointestinal e diminuir a formação de gases, facilita a expulsão de gases (flatulência) e reduz o inchaço.

### Extrato de óleo da raiz de angélica (*Angelica archangelica*)

Um dos componentes da planta é o óleo essencial. Além deste, a angélica também contém b-felandreno, d-3-careno, bem como uma variedade de lactonas e um elevado teor de cumarina. O efeito calmante desta planta no sistema gastrointestinal decorre da cumarina. Esta substância atua como estomacal, melhorando a digestão, e espasmolítica, relaxando a musculatura lisa do trato digestivo. Como um estimulante aromático e amargo, a angélica desempenha um papel crucial na manutenção da saúde do sistema digestivo, neutralizando gases e reduzindo o inchaço. A raiz de angélica possui propriedades antibacterianas, prevenindo o crescimento de bactérias como *Clostridium difficile*, *Clostridium perfringens* e *Enterococcus faecalis*, além de ser antifúngica, inibindo o desenvolvimento de fungos como *Candida albicans*. É utilizada como um ingrediente calmante para diversos distúrbios digestivos, relaxando a musculatura lisa do trato digestivo, enquanto também atua como anti-inflamatório, reduzindo a reação inflamatória, e antioxidante, neutralizando os radicais livres.



## Mecanismo de ação dos extratos de ervas nas cápsulas moleculares Digestiv

### Extrato de óleo da folha de alecrim (*Salvia rosmarinus*)

O alecrim contém compostos que neutralizam eficazmente os radicais livres. Acredita-se que o responsável por essa atividade seja o ácido carnosólico, um antioxidante lipofílico e um eficaz "captador" de oxigênio singlete, radicais hidroxila e peroxila, que influenciam a degradação das membranas biológicas. O alecrim apresenta propriedades antissépticas, espasmolíticas, adstringentes, carminativas, diaforéticas, digestivas e estomacais, sendo, assim, utilizado com sucesso no tratamento de diversos distúrbios do sistema digestivo. É considerado um eficaz antisséptico do trato digestivo, prevenindo e eliminando a flatulência. É utilizado no tratamento de queixas dispépticas, lentidão estomacal e intestino preguiçoso.

### Extrato de óleo do fruto do cominho (*Carum carvi*)

O extrato de alcaravia proporciona diversos efeitos benéficos no trato gastrointestinal (GI) através de uma série de mecanismos farmacológicos, principalmente associados aos seus óleos essenciais, em particular, carvona e limoneno. Este extrato promove o relaxamento da musculatura lisa do trato gastrointestinal, especialmente no estômago e intestinos, aliviando cólicas e desconforto. A alcaravia também diminui a formação de gases e facilita a expulsão de gases intestinais (flatulência), provavelmente por meio da modulação da microbiota intestinal e dos processos de fermentação. Além disso, melhora o esvaziamento gástrico e apoia a digestão, estimulando as secreções gástricas. Certos compostos, como flavonoides e ácidos fenólicos, demonstram atividade anti-inflamatória no trato gastrointestinal, potencialmente aliviando a irritação da mucosa.



O eixo gastrointestinal-fígado exerce uma função crucial na preservação da saúde sistêmica, sendo que interrupções neste sistema contribuem para o desenvolvimento e a progressão de distúrbios digestivos e hepáticos.

A disbiose, o aumento da permeabilidade intestinal e a inflamação crônica são os principais responsáveis pela disfunção neste eixo.

Agentes fitoterápicos com propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias e antioxidantes proporcionam uma abordagem integrativa significativa para restabelecer o equilíbrio no eixo intestino-fígado.

Extratos botânicos como alho fermentado, cúrcuma, hortelã, angélica e cominho mostraram potencial para aumentar a diversidade microbiana intestinal, reforçar as barreiras mucosas e atenuar a inflamação hepática.

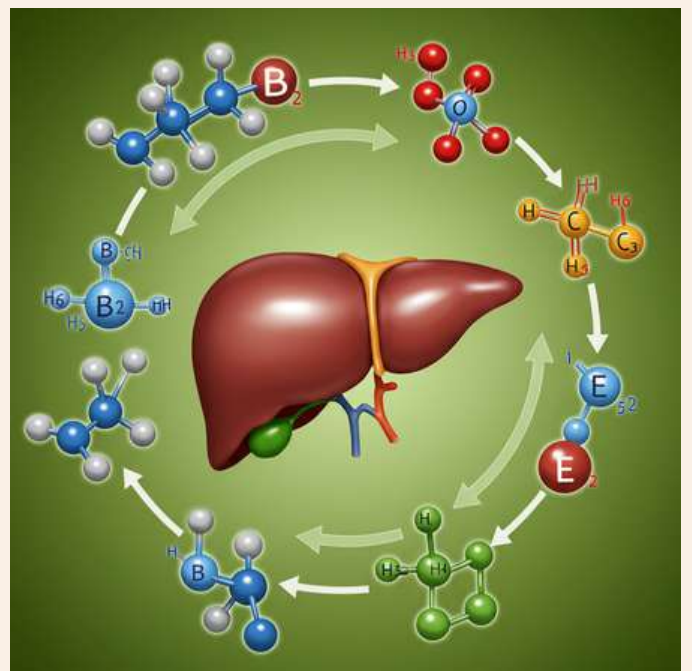
# Saúde Hepática

## Introdução:

O fígado, um órgão vital responsável por mais de 500 funções essenciais no corpo humano, desempenha um papel central no metabolismo, na desintoxicação e no armazenamento de nutrientes. Apesar da sua importância, a saúde do fígado frequentemente permanece negligenciada até que a doença avance para estágios avançados. A doença hepática abrange um amplo espectro de condições, desde hepatite e esteatose hepática até cirrose e câncer de fígado. Essas condições podem resultar de uma variedade de fatores, incluindo infecções virais, consumo excessivo de álcool, obesidade e predisposições genéticas. Nas últimas décadas, a esteatose hepática não alcoólica (EHNA), em particular, emergiu como uma preocupação significativa de saúde pública, intimamente relacionada à crescente prevalência global de obesidade e síndrome metabólica.

A carga da doença hepática não é distribuída de forma equitativa entre as populações. Dados epidemiológicos evidenciam disparidades significativas influenciadas pela geografia, etnia, status socioeconômico e acesso a cuidados de saúde. Por exemplo, a hepatite viral continua a ser endêmica em regiões da Ásia e da África, enquanto a doença hepática relacionada ao álcool é mais prevalente em certas áreas da Europa e da América do Norte. Em comunidades de baixa renda, as barreiras à detecção e ao tratamento precoces contribuem para taxas elevadas de morbidade e mortalidade. Esses padrões sublinham a interseção da saúde hepática com determinantes sociais mais amplos da saúde e enfatizam a necessidade de intervenções direcionadas em saúde pública.

À medida que a doença hepática se torna cada vez mais comum em diversos grupos demográficos, é fundamental compreender não apenas os seus aspectos clínicos, mas também a forma como é representada e abordada no discurso da saúde pública.



# Hepato Care: Promovendo a saúde do fígado através de extratos de ervas

## Extrato de alho fermentado (*Allium sativum*)

O óleo de alho fermentado demonstra efeitos altamente benéficos na saúde do fígado, devido à sua abundância em S-alil-cisteína (SAC), que confere propriedades hepatoprotetoras, hepatorregenerativas e antioxidantes. Quando combinado com extratos de erva-manteiga, mil-folhas e imortela, esta formulação proporciona um efeito sinérgico na promoção de um fígado mais saudável, regulando os níveis de enzimas hepáticas, prevenindo lesões hepáticas e apoiando a regeneração das células do fígado.

**Proteção antioxidante:** o SAC do alho fermentado diminui o estresse oxidativo no fígado, protegendo, assim, os hepatócitos (células hepáticas) dos danos provocados pelos radicais livres e pela inflamação.

**Efeitos hepatoprotetores:** o alho fermentado estimula a glutatona, um dos antioxidantes mais significativos do organismo, que contribui para a desintoxicação do fígado.

**Aumento dos níveis de enzimas hepáticas:** o alho fermentado pode influenciar de forma benéfica as enzimas hepáticas, incluindo ALT (alanina aminotransferase) e AST (aspartato aminotransferase), promovendo a função hepática e diminuindo o risco de lesões nas células do fígado.

## Extrato de óleo de mil-folhas (*Achillea millefolium*)

O milefólio é abundante em flavonoides, lactonas sesquiterpênicas e ácidos fenólicos (por exemplo, ácido clorogénico). Estes compostos eliminam espécies reativas de oxigénio (EROs), reduzindo o stress oxidativo — um fator crucial no dano às células hepáticas em condições como hepatite, cirrose e doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA). O milefólio também inibe citocinas pró-inflamatórias, como TNF- $\alpha$ , IL-1 $\beta$  e IL-6. Extratos de *Achillea* demonstraram regular enzimas hepáticas, como ALT e AST, que se encontram elevadas em casos de lesão hepática, indicando um efeito protetor ou estabilizador nas membranas dos hepatócitos. Tradicionalmente, o milefólio tem sido utilizado para estimular o fluxo biliar, auxiliando na função hepática e na digestão.

## Vitamina E

A vitamina E, um antioxidante lipossolúvel, proporciona diversos benefícios para a saúde hepática, especialmente em doenças associadas ao estresse oxidativo e à inflamação. Ela atua na neutralização dos radicais livres, que podem provocar danos oxidativos às células do fígado. Isso é particularmente relevante em condições como a doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA) e a esteato-hepatite não alcoólica (EHNA). A vitamina E diminui a produção de citocinas inflamatórias no fígado, contribuindo para a desaceleração da progressão da doença em casos de inflamação hepática crónica. Estudos indicam que a suplementação de vitamina E pode reduzir as enzimas hepáticas elevadas (como ALT e AST), que são indicadores de lesão hepática, especialmente em indivíduos com DHGNA/EHNA. Ao mitigar o estresse oxidativo e a inflamação, a vitamina E pode auxiliar na prevenção ou na desaceleração da progressão da fibrose hepática (cicatrizes), um fator crucial na doença hepática crónica. Algumas investigações sugerem que ela pode ajudar a regular o metabolismo lipídico no fígado, potencialmente reduzindo o acúmulo de gordura.



## Extrato de óleo da raiz de dente-de-leão (*Taraxacum officinale*)

Como agente amargo, o extrato da raiz de dente-de-leão é utilizado para estimular o apetite e a secreção biliar. Desempenha um papel crucial no tratamento de diversas patologias gastrointestinais, como azia e dispepsia. O dente-de-leão apresenta notáveis propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, anticancerígenas e hepatoprotetoras, sendo especialmente benéfico em casos de lesões hepáticas provocadas por álcool ou medicamentos. Também pode ser indicado para inflamações, distúrbios digestivos e como adjuvante no tratamento da hepatite viral. Além de influenciar os níveis de glicose no sangue, o dente-de-leão diminui os níveis de colesterol total e triglicérides, tornando-se valioso no manejo da doença hepática gordurosa.

# Mecanismos de ação dos principais componentes no tratamento do fígado:

## Vitaminas do Complexo B

As vitaminas B2, B6, B12 e o folato contribuem para a diminuição do estresse oxidativo, ao manter os níveis de glutathione e apoiar a função das enzimas de desintoxicação. As vitaminas do complexo B aprimoram as vias enzimáticas hepáticas (particularmente as Fases I e II) responsáveis pelo processamento de toxinas e medicamentos. Elas previnem a esteatose hepática, facilitando a degradação de gordura e a produção de energia. Através da metilação e da regulação dos níveis de homocisteína, as vitaminas do complexo B também atenuam os processos inflamatórios no tecido hepático e promovem a regeneração hepática.

## Extrato de óleo de imortal (Helichrysum italicum)

A Immortelle contém flavonoides, acetofenonas e floroglucínóis, que eliminam os radicais livres e reduzem o estresse oxidativo nas células hepáticas. O estresse oxidativo é um dos principais fatores que contribuem para a inflamação e fibrose hepáticas. Os compostos do extrato inibem citocinas pró-inflamatórias (como TNF- $\alpha$  e IL-1 $\beta$ ) e modulam a via NF- $\kappa$ B, auxiliando na diminuição da inflamação hepática. A Immortelle apresenta propriedades coleréticas leves (estimulando a produção de bile) e colagogas (estimulando o fluxo biliar), que podem favorecer a desintoxicação hepática e as funções associadas à bile. Pode estabilizar as membranas dos hepatócitos e prevenir danos celulares provocados por toxinas como álcool, drogas ou produtos químicos ambientais.



Extratos de ervas com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e moduladoras da microbiota, como alho fermentado e camomila, podem contribuir para a restauração da homeostase intestinal e a diminuição da inflamação hepática.

Manter uma saúde hepática ideal é fundamental para o bem-estar geral, uma vez que o fígado desempenha um papel central no metabolismo, na desintoxicação e na homeostase sistêmica. Com o aumento da incidência de doenças hepáticas, especialmente da doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA), surge um interesse crescente por estratégias terapêuticas seguras, eficazes e integrativas.

A fitoterapia representa uma abordagem valiosa no cuidado do fígado, proporcionando benefícios hepatoprotetores, anti-inflamatórios e antioxidantes com efeitos colaterais mínimos. A fórmula Hepato Care, que combina óleo de alho fermentado com raiz de dente-de-leão, mil-folhas, imortela e vitaminas essenciais, oferece um sistema de suporte abrangente para a função hepática. Cada ingrediente contribui sinergicamente: o alho fermentado melhora a desintoxicação e a regeneração do fígado; o dente-de-leão e a imortela estimulam o fluxo biliar e combatem o estresse oxidativo; o mil-folhas proporciona regulação enzimática e atividade anti-inflamatória; enquanto as vitaminas do complexo B e a vitamina E reforçam ainda mais as defesas antioxidantes e a capacidade metabólica do fígado.

Essa abordagem multidimensional à fitoterapia não apenas favorece o equilíbrio das enzimas hepáticas e a proteção celular, mas também influencia vias metabólicas e inflamatórias mais amplas relacionadas a doenças hepáticas crônicas. À medida que a compreensão científica do eixo intestino-fígado e dos mecanismos fitoterápicos avança, suplementos de suporte hepático, como o Hepato Care, emergem como ferramentas promissoras tanto na prevenção quanto no tratamento da disfunção hepática.

A fitoterapia apresenta uma alternativa mais segura ou um complemento às terapias convencionais, com menos efeitos colaterais e potencial para utilização a longo prazo em condições crônicas como DHGNA, SII e SIBO.

Estratégias clínicas futuras devem incorporar formulações à base de plantas que atuem nas vias gastrointestinais e hepáticas, especialmente em pacientes com distúrbios digestivos e metabólicos comórbidos.

Suporte natural para um fígado saudável e robusto.

2025

# SINERGIA EM SUPLEMENTOS ALIMENTARES

O QUE SIGNIFICA SINERGIA DE INGREDIENTES NUM SUPLEMENTO?

SINERGIA IMPLICA RESULTADOS SUPERIORES COM DOSES REDUZIDAS.

COMBINAÇÕES INTELIGENTES – O CORPO REAGE DE FORMA MAIS EFICAZ AO TRABALHO EM EQUIPE DO QUE À ALEATORIEDADE.



A verdadeira eficácia de um suplemento não se baseia apenas nos seus ingredientes, mas na maneira como estes interagem em conjunto. As nossas fórmulas são concebidas para assegurar que cada componente desempenhe um papel específico dentro de um sistema sinérgico, otimizando os resultados globais de saúde.



MELHOR ABSORÇÃO E EFICÁCIA.

AÇÃO ABRANGENTE EM TODOS OS SISTEMAS DO ORGANISMO.

EFEITOS SECUNDÁRIOS MINIMIZADOS

**ALIVIT**pharm

Crngorski put 2A  
88380 Ljubinje, Bósnia e Herzegovina

30A Avenida Nikola Tesla  
11080 Belgrado, Sérvia

<https://www.alivitpharm.com/en/>

