

# Cynara scolymus (Alcachofra) e Peumus boldus (Boldo): Ação Colagoga e Colerética (Aprofundamento 5)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 04/03/2014

Artigo e aula magistral do Prof. Cristiano Ricardo sobre cynara scolymus (alcachofra) e peumus boldus (boldo): ação colagoga e colerética na fitoterapia clínica baseada em evidências.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://professor.cristianorichardo.com/post/cynara-scolymus-alcachofra-e-peumus-boldus-boldo-acao-colagoga-e-coleretica-2014-03-04>

---

As folhas de alcachofra e boldo-do-chile estimulam a síntese de bile pelo fígado (ação colerética) e a contração da vesícula biliar (ação colagoga), facilitando a digestão de gorduras.

## Cinarina e Ácidos Cafeilquínicos na Alcachofra

Além de estimular o fluxo biliar, a cinarina auxilia na redução modesta do colesterol LDL por inibição da síntese hepática.

## Boldina no Boldo-do-Chile

Alcaloide isoquinolínico com comprovada ação espasmolítica biliar e protetora das vias digestivas.

## Dica acadêmica do Professor

Contraindicado em casos de obstrução mecânica comprovada das vias biliares (cálculos biliares impactados).

Lições de Fitoterapia & Farmacognosia — Prof. Cristiano Ricardo  
Educação Farmacêutica · Publicação de 04/03/2014 às 00:18.