

*Garcinia Cambogia*

# GARCINIA CAMBOGIA



## HÁBITAT Y CULTIVO

También conocido como Tamarindo Malabar, se cultiva especialmente en el sur de la India, Sri Lanka y otras zonas del sudeste asiático.

El género *Garcinia* cuenta con 200 especies tropicales de Asia, sur de África y Polinesia, unas 20 de las cuales se encuentran en la India.

## COMPONENTES

Contiene antocianos, taninos, ácidos como el tartárico y fosfórico. De su tronco se puede obtener la goma guta.

El principio activo que es el Ácido (-) Hidroxicítrico (HCA) se obtiene de su fruto.

El HCA es un análogo estructural del ácido cítrico que se encuentra en la naranja, en el limón y otros cítricos. A diferencia del ácido cítrico, que está ampliamente distribuido en el reino vegetal, la presencia del HCA es exclusivo del género *Garcinia*.

## EFFECTOS CLAVE

\* Inhibidor natural del apetito (inhibe la producción de las enzimas que intervienen en la transformación de azúcares en grasas)

\* Antiséptica

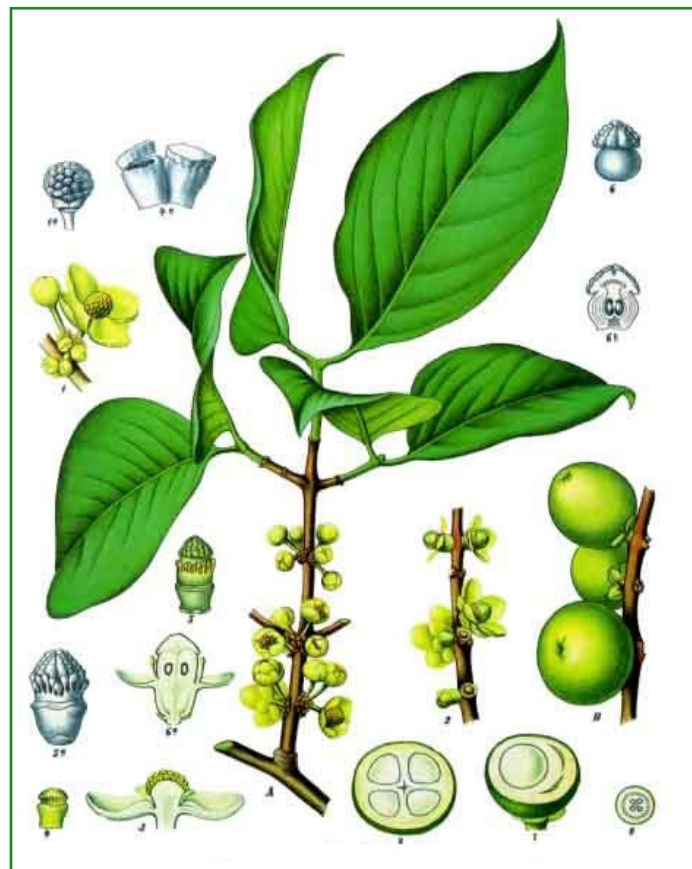
\* Antibacteriana

\* Protector de las paredes de los vasos sanguíneos.

## INVESTIGACIÓN

Los investigadores han señalado que el HCA puede utilizarse como coadyuvante en problemas de obesidad con la ventaja que no actúa en el sistema nervioso central. Se considera muy adecuado para ayudar a aquellas personas que aumentan de peso por dejar de fumar o por comer entre comidas.

En lo referente a enfermedades gastrointestinales, se ha estudiado el buen resultado de la *Garcinia Cambogia* en el estrés oxidativo en personas



que consumen pocas frutas y verduras, lo que desemboca en inflamaciones intestinales y en la enfermedad de Crohn.

## CURIOSIDADES

La *Garcinia* es usada desde tiempos ancestrales en la terapéutica de la India (Ayurveda) donde se la conoce con el nombre de Goraka.

## COCINA

La corteza desecada es un condimento utilizado en la cocina india, ingrediente del curry y también sirve para conservar el pescado.

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes, en especial el "Manual de Fitoterapia" de E. Castillo García y "Frutas, verduras y salud" de Javier Aranceta.



# GARCINIA CAMBOGIA

FICHA Nº 3

La Garcinia Camboyana es una planta cítrica del sur de Asia, que posee una acción demostrada: inhibe y regula el apetito y disminuye el deseo de comer.

Su uso data de siglos en la India, donde se la utiliza como aderezo en las comidas típicas y también como digestivo y reductor del colesterol. Investigaciones realizadas en EE.UU., Canadá y Europa, en la década del 70, han comprobado que la Garcinia es un producto natural, de elección para adelgazar, pues por su acción específica reduce las ganas de comer (en particular dulces) aumenta la quema de grasas y disminuye su absorción en el tracto digestivo.



La Garcinia Abies es el complemento ideal del Yodo de Algas Marinas Abies, pues su administración conjunta permite una pérdida de peso sostenida y sin ningún efecto secundario.

Recuerde que reduciendo el sobrepeso, mejora la calidad de vida, evita los riesgos de otras enfermedades, como la Diabetes, Hipertensión arterial, Artrosis, Colesterol alto, entre otras.

Dosis: 1 tableta, una hora antes de cada comida.

Presentación: 60 cápsulas.

