

## **Pholia magra**

A Pholia magra é uma planta medicinal brasileira para emagrecer. Ela é utilizada como suplemento alimentar para auxiliar nos tratamentos de emagrecimento porque possui vários princípios ativos que promovem sensação de perda do apetite contribuindo ao mesmo tempo para queimar gorduras localizadas, além de ser estimulantes do sistema imunológico.

A Pholia magra é comercialmente encontrada com este nome nas farmácias de manipulação, ela é também conhecida por louro-mole ou maria preta e o seu nome científico é *Cordia ecalyculata*.

### **Para que serve a Pholia magra**

A Pholia magra serve para auxiliar em dietas para perda de peso e reduz o excesso de gorduras localizadas. Pode ser utilizada no tratamento de retenção de líquidos, pois possui forte ação diurética, além de ser energizante, cardiotônico e antiviral. Ajuda, ainda, a evitar o depósito de gorduras na parede das artérias coronarianas, diminuindo os riscos de problemas cardíacos.

### **Propriedades da Pholia magra**

A Pholia magra apresenta altas concentrações de cafeína natural que estimula o sistema nervoso central como supressora do apetite e, por ser levemente diurética, pode auxiliar na eliminação do excesso de líquidos, reduzindo a concentração de gorduras. A cafeína promove, também, o aumento do gasto energético e acelera o metabolismo no organismo.

Outra propriedade da Pholia magra é a alta concentração de ácido alantóico que, juntamente com a cafeína, ajuda a reduzir a celulite e gordura localizada. O potássio também está presente em quantidades elevadas na Pholia magra e auxilia na compensação da perda de minerais relacionada com a ação diurética da planta.

