



Les Naturlider Artichaut sont des feuilles en morceaux à préparer en infusion ou en décoction. L'artichaut augmente la production ou la synthèse de la bile dans le foie et favorise son élimination par la vésicule biliaire, c'est un protecteur du foie, il abaisse les triglycérides dans le sang, il abaisse le taux de cholestérol, il a une action diurétique et anti-oedémateuse.

LA DESCRIPTION

Qu'est-ce que l'Artichaut Naturlider ?

L'Artichaut ou *Cynara Scolymus*, est une plante herbacée, dont les fruits sont comestibles. Dans l'alimentation, le réceptacle tendre et charnu est principalement utilisé.

Pour préparer des infusions, on utilise les feuilles récoltées la première année, ou en fin de floraison en été.

Quels sont les principes actifs d'Alcachofera Naturlider ?

De nombreux acides polyphénoliques :

- Acides phénoliques dérivés de l'acide cinnamique (2%) : cynarine (diester des acides caféique et quinique : acide 1,5-O-dicafféylquinique), acides caféique, chlorogénique, néochlorogénique, cryptochlorogénique, quinique, caféylquinique, dicafféylquinique, etc.
- Acides organiques : acide alpha-hydroxyméthylacrylique, acide malique, acide citrique, acide succinique, acide lactique, acide fumarique, acide glycolique, acide glycérique, etc.
- Lactones sesquiterpéniques ou principes amers : cinaropicrina, cinatriol, dehidrocinaropicrina et grosheimina. Une lactone sesquiterpénique du groupe des guaianolides, équivalente à celle trouvée dans le pissenlit, a également été détectée.
- Flavonoïdes (0,1-1 %) : apigénine, lutéoline, hétérosides dérivés de la lutéoline : cinnaroside, scolimoside, cinaratroside et rutine.
- Mucilages, pectine, inuline.
- Phytostérols : B-sitostérol, stigmastérol.
- Alcools triterpéniques (taraxastérol, pseudotaraxastérol).
- Huile essentielle : muurolène, bêta-sélinène, caryophyllène, alpha-humulène, alpha-cédrène.
- sapogénines stéroïdiennes.
- Tanins.





- Sels minéraux riches en potassium, magnésium, fer, phosphore, manganèse, calcium, sodium et cuivre.
- Vitamines (A, B1, B2 et C).
- Complexe enzymatique (oxydases, peroxydases, catalases, kinarases, ascorbinases).
- On trouve des oxydases très actives dans les feuilles de l'artichaut, qui dégradent les dérivés O-Dihydroxyphénoliques (cynarine, flavonoïdes) lors du séchage, ce qui explique le noircissement de la plante lorsque le séchage n'est pas fait rapidement. La température de séchage ne doit pas dépasser 40°C.

A quoi servent les infusions Naturlider Artichaut ?

Les infusions d'artichaut servent à :

- Troubles hépato-biliaires tels que stéatose hépatique, vésicule biliaire paresseuse, lithiase biliaire...
- Pour faire baisser le taux de cholestérol.
- En cas d'indigestion, après un repas gras.
- Pour l'anorexie.
- Pour les diabétiques, car il a une teneur élevée en inuline qui, une fois décomposée, ne génère pas de glucose et permet un apport adéquat de glucides dans l'alimentation.
- Pour abaisser la tension artérielle.
- Dans les cas où il y a rétention d'eau, puisqu'il s'agit d'une plante diurétique.
- Dans l'obésité et la cellulite.
- Pour traiter la goutte.
- En cas de constipation.
- Maux de tête ou maux de tête.

L'artichaut a-t-il des contre-indications ?

- Il est contre-indiqué en cas d'hypersensibilité à l'artichaut. Bien qu'il faille garder à l'esprit que l'artichaut n'est pas toxique.
- Il ne doit pas être pris en cas d'obstruction des voies biliaires car il pourrait aggraver l'état en stimulant la sécrétion de la bile.
- Il est déconseillé en lactation car les principes amers de l'artichaut peuvent passer dans le lait et lui donner un mauvais goût.
- Il est déconseillé pendant la grossesse.
- En cas de calculs biliaires, il ne doit être pris que sous la surveillance d'un médecin.





Le Naturlider Artichaut a-t-il des interactions ?

L'artichaut en infusion peut augmenter la fonction des médicaments antidiabétiques.

Et, en raison de son action diurétique, il peut produire des interactions avec les analgésiques, les anti-inflammatoires, il peut interférer avec les médicaments pour abaisser la tension artérielle, il peut renforcer la thérapie au lithium qui est prise en cas de dépression aiguë, il peut abaisser le taux de calcium en cas d'être sous traitement aux corticoïdes.

L'Artichaut a-t-il des effets secondaires ?

L'Artichaut peut produire des effets secondaires en cas de prise de fortes doses.

Ces effets secondaires pourraient être :

- Allergies dermatologiques.
- Diplopie oculaire.
- hyperthyroïdie
- Spasmes musculaires.
- Hypocalcémie.

Comment puis-je utiliser Naturlider Artichaut ?

En Infusion : Mettre 1 cuillère à café de plante par tasse. Ajouter de l'eau bouillante, laisser reposer 5-10 minutes et filtrer.

Décoction (racine, tiges) : Mettre la plante dans de l'eau bouillante, faire bouillir 2-5 minutes, laisser reposer 5-10 minutes et filtrer, à raison de 1 cuillère à café par tasse.

