



*I Carciofi Naturlider sono foglie a pezzetti da preparare come infuso o decotto. Il carciofo aumenta la produzione o la sintesi della bile nel fegato e ne favorisce l'eliminazione dalla cistifellea, è un protettore del fegato, abbassa i trigliceridi nel sangue, abbassa i livelli di colesterolo, ha azione diuretica e antiedematosa.*

### DESCRIPCIÓN

#### Cos'è il Carciofo Naturlider?

Il Carciofo o *Cynara Scolymus*, è una pianta erbacea, i cui frutti sono commestibili. Nell'alimentazione viene utilizzato principalmente il recipiente tenero e carnoso.

Per preparare gli infusi si utilizzano le foglie raccolte nel suo primo anno, o al termine della fioritura in estate.

#### Quali sono i principi attivi di *Alcachofera Naturlider*?

- Numerosi acidi polifenolici:
  - Acidi fenolici derivati dall'acido cinnamico (2%): cinarina (diestere dell'acido caffeico e chinico: acido 1,5-O-dicafeilchinico), acido caffeico, clorogenico, neoclorogenico, criptoclorogenico, chinico, caffeilchinico, dicafeilchinico, ecc.
  - Acidi organici: acido alfa-idrossimetilacrilico, acido malico, citrico, succinico, lattico, fumarico, glicolico, glicerico, ecc.
- Lattoni sesquiterpenici o principi amari: cinaropicrina, cinaratriolo, deidrocinaropicrina e grosheimin. È stato rilevato anche un lattone sesquiterpenico del gruppo dei guaianolidi, equivalente a quello trovato nel dente di leone.
- Flavonoidi (0,1-1%): apigenina, luteolina, eterosidi derivati dalla luteolina: cinaroside, scolimoside, cinarathroside e rutina.
- Mucillagine, pectina, inulina.
- Fitosteroli: B-sitosterolo, stigmasterolo.
- Alcoli triterpenici (taraxasterol, pseudotaraxasterol).
- Olio essenziale: muurolene, beta-selinene, cariofillene, alfa-umulene, alfa-cedrene.
- Sapogenine steroidee.
- tannini.
- Sali minerali ricchi di potassio, magnesio, ferro, fosforo, manganese, calcio, sodio e rame.





- Vitamine (A, B1, B2 e C).
- Complesso enzimatico (ossidasi, perossidasi, catalasi, chinerasi, ascorbinasi).
- Ci sono ossidasi molto attive nelle foglie di carciofo, che degradano i derivati O-diidrossifenolici (cinarina, flavonoidi), durante l'essiccazione, il che spiega l'imbrunimento della pianta quando l'essiccazione non avviene rapidamente. La temperatura di asciugatura non deve essere superiore a 40°C.

### A cosa servono gli infusi Artichofera Naturlider?

Gli infusi di carciofo vengono utilizzati per:

- Disturbi epatobiliari come fegato grasso, cistifellea pigra, colelitiasi...
- Per abbassare i livelli di colesterolo.
- In caso di indigestione, dopo un pasto grasso.
- Per anoressia.
- Per i diabetici, poiché ha un alto contenuto di inulina, che scomposta non genera glucosio e consente un adeguato apporto di carboidrati alla dieta.
- Per abbassare la pressione sanguigna.
- Nei casi in cui vi è ritenzione idrica, poiché è una pianta diuretica.
- Nell'obesità e nella cellulite.
- Per curare la gotta.
- Nella stitichezza.
- Mal di testa o mal di testa.

### Il carciofo ha controindicazioni?

- È controindicato in caso di ipersensibilità al carciofo. Anche se bisogna tenere presente che il carciofo non è tossico.
- Non va assunto in caso di ostruzione delle vie biliari perché potrebbe aggravare la condizione stimolando la secrezione della bile.
- È sconsigliato durante l'allattamento perché i principi amari del carciofo possono passare nel latte e conferirgli un sapore sgradevole.
- Non è raccomandato durante la gravidanza.
- In caso di sofferenza da calcoli biliari va assunto solo sotto la supervisione del medico.

### Il carciofo Naturlider ha interazioni?



## Carciofo 40 g

EAN: 8435110840109 FABRICANTE: NATURLIDER



Il Carciofo in infusione può aumentare la funzione dei farmaci antidiabetici.

E, per la sua azione diuretica, può causare interazioni con analgesici, antinfiammatori, può interferire con i farmaci per abbassare la pressione sanguigna, può rinforzare la terapia al litio che viene assunta in caso di depressione acuta, può diminuire i livelli di calcio in caso di essere in trattamento con corticosteroidi.

### Il carciofo ha effetti collaterali?

Il Carciofo può produrre effetti collaterali in caso di assunzione di dosi elevate.

Questi effetti collaterali potrebbero essere:

- Allergie dermatologiche.
- Diplopia all'altezza degli occhi.
- ipertiroidismo
- Spasmi muscolari.
- Ipocalcemia.

### Come posso usare Alcachofera Naturlider?

**Come infuso:** metti 1 cucchiaino di pianta per tazza. Aggiungere acqua bollente, lasciare riposare 5-10 minuti e filtrare.

**Decotto** (radice, steli): versare la pianta in acqua bollente, far bollire per 2-5 minuti, lasciare riposare 5-10 minuti e filtrare, in ragione di 1 cucchiaino per tazza.

