



L'Alcaravea és una planta herbàcia que s'utilitza en infusió per a problemes digestius com a gasos o flatulències, com a mucolítica i expectorant.

DESCRIPCIÓ

Què és i per a què serveix l'Alcaravea?

L'Alcaravea o científicament *Carum carvi*, és una planta herbàcia l'arrel de la qual surt arran de terra. La seva tija i serecta. Les fulles formen una roseta que es distribueix al llarg de la tija. La tija i les principals branques acaben en una umbrela de vuit a setze flors de color blanc o vermellós. El fruit és molt aromàtic.

L'Alcaravea floreix entre el maig i el juny. Els fruits es cullen entre juliol i agost. Es maduren al sol o a l'ombra i es desgranen després les llavors del fruit ja madur.

Quina part de l'Alcaravea es fa servir?

S'utilitzen els fruits.

Quins són els principis actius d'Alcaravea?

- Oli essencial (3-7%):
- Monoterpens: a i b pinè, felandrens, limonè (30-40%), sabinè, 3-careno.
- Monoterpenols: cis-carveol, dihidrocarveol.
- Monoterpenones: (+)-carvona (50-65%), dihidrocarvona.
- Metoxicumarines: herniarina.
- Furanocumarines (traces)
- Compostos furànics: anetofurà.
- Àcids fenolcarboxílics: cafèic.
- Flavonoides: derivats del kenferol i del quercetol (quercetina-3-glucorònid).
- Isoquercitrina.
- Lípids: àcids oleic, linoleic, palmític i petroselínic (15%), carbohidrats i proteïnes.
- Altres: tanins, oxalat càlcic, matèria colorant i resina.

Per què es fa servir l'Alcaravea?

L'Alcaravea es pren en infusió. Les infusions d'Alcaravea:





- Afavoreixen l'eliminació de gasos.
- Afavoreixen la digestió dels aliments.
- És antiespasmòdica.
- Té activitat antibacteriana.
- Té activitat antifúngica i antihelmíntica.
- És mucolítica i expectorant.
- Posseeix activitat estrogènica.
- És diürètica.

Quan està indicat que em prengui una infusió d'Algarovea?

Vostè pot prendre una infusió d'Alcarovea si teniu gasos, flatulències, aerofàgia, espasmes gastrointestinals, gastroenteritis.

Les infusions d'Alcarovea estan indicades quan hi ha manca de gana o inapetència.

També en cas d'afeccions respiratòries com ara bronquitis, emfisema o asma.

Les infusions d'Alcarovea també s'utilitzen per ajudar a controlar els nivells de sucre a la sang, per la qual cosa està indicada per a les persones diabètiques.

També és eficaç en cas de dismenorrea i hipomenorrea.

L'Alcaravea té contraindicacions?

Les infusions d'Alcarovea estan contraindicades durant l'embaràs i la lactància, ja que no es tenen prou dades clíniques.

L'Alcaravea en infusió està contraindicada en cas d'hipersensibilitat a la planta o alguna planta de la mateixa família.

No s'han de prendre infusions d'Alcarovea en cas de dispèpsies hipersecretòries ni en cas d'obstrucció de les vies biliars.

No s'ha de prendre Alcarovea via interna en nens menors de sis anys o pacients amb gastritis, úlceres gastroduodenals, síndrome de l'intestí irritable, colitis ulcerosa, malaltia de Crohn, hepatopaties, epilèpsia, Parkinson o altres malalties neurològiques.

