



La Carxofera Naturlider són fulles a trossos per preparar com a infusió o decocció. la carxofera augmenta la producció o la síntesi de bilis al fetge i afavoreix la seva eliminació de vesícula biliar, és un protector hepàtic, disminueix els triglicèrids en sang, disminueix els nivells de colesterol, té acció diürètica i antiedematosa.

DESCRIPCIÓ

Què és la Carxofera Naturlider?

La Carxofera o Cynara Scolymus, és una planta herbàcia, els fruits de la qual són comestibles. A l'alimentació s'usa principalment el receptacle tendre i carnós.

Per preparar infusions, s'utilitzen les fulles recollides al primer any, o al final de la floració a l'estiu.

Quins són els principis actius de Carxofera Naturlider?

- Nombrosos àcids polifenòlics:
- Àcids fenòlics derivats de l'àcid cinàmic (2 %): cinarina (dièster de l'àcid cafènic i quínic: àcid 1,5-O-dicafeilquínic), àcids cafènic, clorogènic, neoclorogènic, criptoclorogènic, quínic, cafeilquínic, dic.
- Àcids orgànics: àcid alfa-hidroximetilacrílic, àcid màlic, cítric, succínic, làctic, fumàric, glicòlic, glicèric, etc.
- Lactones sesquiterpèniques o Principis amargs: la cinaropicrina, cinaratriol, deshidrocinaropicrina i grosheimina. S'ha detectat també una lactones sesquiterpènica del grup dels guaianòlids, equivalent a la que posseeix la dent de lleó.
- Flavonoides (0,1-1%): apigenina, luteolina, heteròsids derivats de la luteolina: cinaròsid, escolimòsid, cinaratròsid i rutina.
- Mucíl·lags, pectina, inulina.
- Fitosterols: B-sitosterol, estigmasterol.
- Alcohols triterpènics (taraxasterol, pseudotaraxasterol).
- Oli essencial: murolè, beta-selinè, cariofilè, alfa-humulí, alfa-cedren.
- Sapogenines esteroïdies.
- Tanins.
- Sals minerals riques en potassi, magnesi ferro, fòsfor, manganès, calci, sodi i coure.
- Vitamines (A, B1, B2 i C).
- Complex enzimàtic (oxidases, peroxidases, catalases, cinarases, ascorbinases).





- Hi ha unes oxidases molt actives a les fulles de la carxofa, que degraden els derivats O-Dihidroxifenòlics (cinarina, flavonoides), en el curs de la dessecació, cosa que explica l'enfosquiment de la planta quan l'assecat no es fa ràpidament. La temperatura d'assecatge no ha de ser superior a 40 °C.

Per què serveixen les infusions de Carxofera Naturlider?

Les infusions de Carxofera serveixen per a:

- Alteracions hepatobiliars com pot ser el fetge gras, vesícula mandrosa, coelitis...
- Per disminuir els nivells de colesterol.
- En cas d'indigestió, després d'un àpat greixós.
- Per anorèxia.
- Per als diabètics, ja que té un alt contingut en inulina, que quan és desdoblada no genera glucosa i permet una aportació adequada de glúcids a la dieta.
- Per disminuir la tensió arterial.
- En els casos en què hi hagi retenció de líquids, ja que és una planta diürètica.
- En obesitat i cel·lulitis.
- Per tractar la gota.
- En restrenyiment.
- Mals de cap o cefalees.

Té contraindicacions la carxofera?

- Està contraindicada si hi ha hipersensibilitat a la carxofa. Tot i que cal tenir en compte que la carxofa no és tòxica.
- No s'ha de prendre en cas de patir obstrucció de les vies biliars perquè podria agreujar el quadre en estimular la secreció de bilis.
- No està recomanada en la lactància perquè els principis amargs de la carxofa poden passar a la llet i donar-li un mal sabor.
- No es recomana durant l'embaràs.
- En cas de patir càlculs biliars, s'ha de prendre només sota la supervisió del metge.

Té interaccions la Carxofera Naturlider?

La carxofera com a infusió pot augmentar la funció dels medicaments antidiabètics.





I, per la seva acció diürètica pot produir interaccions amb analgèsics, antiinflamatoris, pot interferir amb els medicaments per disminuir la pressió arterial, pot reforçar la teràpia amb liti que es pren en casos de depressió aguda, vaig poder disminuir els nivells de calci en cas d'estar en tractament amb corticoides.

Té efectes secundaris la carxofera?

La carxofera pot produir efectes secundaris en cas de prendre's altes dosis.

Aquests efectes secundaris podrien ser:

- Al·lèrgies dermatològiques.
- Diplopia a nivell ocular.
- Hipertiroïdisme.
- Espasmes musculars.
- Hipocalcèmia.

Com puc utilitzar Carxofera Naturlider?

Com a infusió: Poseu 1 culleradeta de planta per tassa. Afegir aigua bullint, deixar reposar 5-10 minuts i filtrar.

Decocció (arrel, tiges): Abocar la planta en aigua bullint, bullir durant 2-5 minuts, deixar reposar 5-10 minuts i filtrar, en la proporció d'1 culleradeta per tassa.

