



As Alcachofras Naturlider são folhas em pedaços para preparar em infusão ou decocção. A alcachofra aumenta a produção ou síntese da bÍlis no fÍgado e favorece a sua eliminação da vesÍcula biliar, é protectora do fÍgado, baixa os triglicéridos sanguíneos, baixa os níveIs de colesterol, tem acção diurética e antiedematosa.

DESCRIPCIÓN

O que é a Alcachofra Naturlider?

A Alcachofra ou Cynara Scolymus, é uma planta herbácea, cujos frutos são comestÍveis. Na alimentação, utiliza-se principalmente o receptáculO tenro e carnoso.

Para preparar infusões, são utilizadas as folhas colhidas no primeiro ano, ou no final da floração no verão.

Quais são os princÍpios ativos de Alcachofera Naturlider?

- Numerosos ácidos polifenólicos:
 - Ácidos fenólicos derivados do ácido cinâmico (2%): cinarina (diéster dos ácidos cafeico e quínico: ácido 1,5-O-dicafeilquínico), ácidos cafeico, clorogênico, neoclorogênico, criptoclorogênico, quínico, cafeoilquínico, dicafeoilquínico, etc.
 - Ácidos orgânicos: ácido alfa-hidroximetilacrílico, málico, cítrico, succínico, lático, fumárico, glicólico, glicérico, etc.
- Lactonas sesquiterpênicas ou PrincÍpios Amargos: cinaropicrina, cinaratriol, deidrocinaropicrina e grosheimina. Também foi detectada uma lactona sesquiterpênica do grupo dos guaianólidos, equivalente à encontrada no dente-de-leão.
- Flavonóides (0,1-1%): apigenina, luteolina, heterosÍdeos derivados da luteolina: cinarosÍdeo, escolimosÍdeo, cinaratrosÍdeo e rutina.
- Mucilagem, pectina, inulina.
- Fitoesteróis: B-sitosterol, estigmasterol.
- Álcoois triterpênicos (taraxasterol, pseudotaraxasterol).
- Óleo essencial: muuroleno, beta-selineno, cariofileno, alfa-humuleno, alfa-cedreno.
- Sapogeninas esteróides.
- taninos.
- Sais minerais ricos em potássio, magnésio, ferro, fósforo, manganês, cálcio, sódio e cobre.
- Vitaminas (A, B1, B2 e C).





- Complexo enzimático (oxidases, peroxidases, catalases, quinases, ascorbinases).
- Existem oxidases muito ativas nas folhas de alcachofra, que degradam os derivados O-dihidroxifenólicos (cinarina, flavonoides), durante a secagem, o que explica o escurecimento da planta quando a secagem não é feita rapidamente. A temperatura de secagem não deve ser superior a 40°C.

Para que servem as infusões Artichofera Naturlider?

As infusões de alcachofra são usadas para:

- Distúrbios hepatobiliares, como fígado gorduroso, vesícula biliar preguiçosa, colelitíase...
- Para diminuir os níveis de colesterol.
- Em caso de indigestão, após uma refeição gordurosa.
- Para anorexia.
- Para os diabéticos, pois possui alto teor de inulina, que ao ser decomposta não gera glicose e permite o fornecimento adequado de carboidratos à dieta.
- Para baixar a pressão arterial.
- Nos casos em que há retenção de líquidos, por ser uma planta diurética.
- Na obesidade e celulite.
- Para tratar a gota.
- Na constipação.
- Dores de cabeça ou dores de cabeça.

A alcachofra tem contra-indicações?

- É contra-indicado se houver hipersensibilidade à alcachofra. Embora se deva ter em mente que a alcachofra não é tóxica.
- Não deve ser tomado em caso de obstrução das vias biliares, pois pode agravar a situação ao estimular a secreção da bile.
- Não é recomendado durante a lactação porque os princípios amargos da alcachofra podem passar para o leite e dar-lhe um gosto ruim.
- Não é recomendado durante a gravidez.
- Em caso de sofrer de cálculos biliares, deve ser tomado apenas sob a supervisão do médico.

A Alcachofra Naturlider tem interações?

A alcachofra como uma infusão pode aumentar a função de drogas antidiabéticas.



Alcachofra 40g

EAN: 8435110840109 FABRICANTE: NATURLIDER



E, devido à sua ação diurética, pode causar interações com analgésicos, anti-inflamatórios, pode interferir com medicamentos para baixar a pressão arterial, pode reforçar a terapia com lítio que é tomada em casos de depressão aguda, pode diminuir os níveis de cálcio em caso de estar sob tratamento com corticosteróides.

Alcachofra tem efeitos colaterais?

A alcachofra pode produzir efeitos colaterais em caso de ingestão de altas doses.

Esses efeitos colaterais podem ser:

- Alergias dermatológicas.
- Diplopia ao nível dos olhos.
- hipertireoidismo
- Espasmos musculares.
- Hipocalcemia.

Como posso usar Alcachofera Naturlider?

Como infusão: coloque 1 colher de chá da planta por xícara. Adicione água fervente, deixe descansar por 5-10 minutos e filtre.

Decocção (raiz, caules): Despeje a planta em água fervente, ferva por 2-5 minutos, deixe repousar por 5-10 minutos e filtre, na proporção de 1 colher de chá por xícara.

