



La Alcachofera Naturlider son hojas a trozos para preparar a modo de infusión o decocción. la Alcachofera aumenta la producción o la síntesis de bilis en el hígado y favorece su eliminación de vesícula biliar, es un protector hepático, disminuye los triglicéridos en sangre, disminuye los niveles de colesterol, tiene acción diurética y antiedematosa.

DESCRIPCIÓN

¿Qué es la Alcachofera Naturlider?

La Alcachofera o Cynara Scolymus, es una planta herbácea, cuyos frutos son comestibles. En la alimentación se usa principalmente el receptáculo tierno y carnoso.

Para preparar infusiones, se utilizan las hojas recogidas en su primer año, o al final de la floración en verano.

¿Cuáles son los principios activos de Alcachofera Naturlider?

- Numerosos ácidos polifenólicos:
 - Ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico (2 %): cinarina (diéster del ácido caféico y quínico: ácido 1,5-O-dicafeilquínico), ácidos caféico, clorogénico, neoclorogénico, criptoclorogénico, quínico, cafeilquínico, dicafeilquínico, etc.
 - Ácidos orgánicos: ácido alfa-hidroximetilacrílico, ácido málico, cítrico, succínico, láctico, fumárico, glicólico, glicérico, etc.
- Lactonas sesquiterpénicas o Principios amargos: la cinaropicrina, cinaratriol, deshidrocinaropicrina y grosheimina. Se ha detectado también una lactonas sesquiterpénica del grupo de los guaianólidos, equivalente a la que posee el diente de león.
- Flavonoides (0,1-1 %): apigenina, luteolina, heterósidos derivados de la luteolina: cinarósido, escolimósido, cinaratrósido y rutina.
- Mucílagos, pectina, inulina.
- Fitosteroles: B-sitosterol, estigmasterol.
- Alcoholes triterpénicos (taraxasterol, pseudotaraxasterol).
- Aceite esencial: muuroleno, beta-selineno, cariofileno, alfa-humuleno, alfa-cedreno.
- Sapogeninas esteroideas.
- Taninos.





- Sales minerales ricas en potasio, magnesio hierro, fósforo, manganeso, calcio, sodio y cobre.
- Vitaminas (A, B1, B2 y C).
- Complejo enzimático (oxidasas, peroxidasas, catalasas, cinarasas, ascorbinasas).
- Existen unas oxidasas muy activas en las hojas de la alcachofa, que degradan los derivados O-Dihidroxifenólicos (cinarina, flavonoides), en el curso de la desecación, lo que explica el oscurecimiento de la planta cuando el secado no se hace rápidamente. La temperatura de secado no debe ser superior a 40°C.

¿Para qué sirven las infusiones de Alcachofera Naturlider?

Las infusiones de Alcachofera sirven para :

- Alteraciones hepato-biliares como puede ser el hígado graso, vesícula perezosa, colestasis...
- Para disminuir los niveles de colesterol.
- En caso de indigestión, después de una comida grasa.
- Para la anorexia.
- Para los diabéticos, puesto que tiene un alto contenido en inulina, que cuando es desdoblado no genera glucosa y permite un aporte adecuado de glúcidos a la dieta.
- Para disminuir la tensión arterial.
- En los casos en que haya retención de líquidos, ya que es una planta diurética.
- En obesidad y celulitis.
- Para tratar la gota.
- En estreñimiento.
- Dolores de cabeza o cefaleas.

¿Tiene contraindicaciones la alcachofera ?

- Está contraindicada si hay hipersensibilidad a la alcachofa. Aunque hay que tener en cuenta que la alcachofa no es tóxica.
- No debe tomarse en caso de sufrir obstrucción de las vías biliares porque podría agravar el cuadro al estimular la secreción de bilis.
- No está recomendada en la lactancia porque los principios amargos de la alcachofa pueden pasar a la leche y darle un mal sabor.
- No está recomendada durante el embarazo.
- En caso de padecer cálculos biliares se debe tomar solo bajo la supervisión del médico.





¿Tiene interacciones la Alcachofera Naturlider?

La Alcachofera a modo de infusión puede aumentar la función de los medicamentos antidiabéticos.

Y, por su acción diurética puede producir interacciones con analgésicos, antiinflamatorios, puede interferir con los medicamentos para disminuir la presión arterial, puede reforzar la terapia con litio que se toma en casos de depresión aguda, puede disminuir los niveles de calcio en caso de estar en tratamiento con corticoides.

¿Tiene efectos secundarios la Alcachofera?

La Alcachofera puede producir efectos secundarios en caso de tomarse altas dosis de la misma.

Estos efectos secundarios podrían ser:

- Alergias dermatológicas.
- Diplopía a nivel ocular.
- Hipertiroidismo.
- Espasmos musculares.
- Hipocalcemia.

¿Cómo puedo utilizar Alcachofera Naturlider?

A modo de Infusión: Poner 1 cucharadita de planta por taza. Añadir agua hirviendo, dejar reposar 5-10 minutos y filtrar.

Decocción (raíz, tallos): Echar la planta en agua hirviendo, hervir durante 2-5 minutos, dejar reposar 5-10 minutos y filtrar, en la proporción de 1 cucharadita por taza.

