



La Alcaravea es una planta herbácea que se utiliza en infusión para problemas digestivos como gases o flatulencias, como mucolítica y expectorante.

### DESCRIPCIÓN

#### ¿Qué es y para qué sirve la Alcaravea?

La Alcaravea o científicamente *Carum carvi*, es una planta herbácea cuya raíz sale a ras del suelo. Su tallo es erecto. Sus hojas forman una roseta que se distribuye a lo largo del tallo. El tallo y las principales ramas acaban en una umbelosa de ocho a dieciséis flores de color blanco o rojizo. El fruto es muy aromático.

La Alcaravea florece entre mayo y junio. Los frutos se cosechan entre julio y agosto. Se maduran al sol o a la sombra y se desgranar después, las semillas del fruto ya maduro.

#### ¿Qué parte de la Alcaravea se utiliza?

Se utilizan los frutos.

#### ¿Cuáles son los principios activos de Alcaravea?

- Aceite esencial (3-7%):
- Monoterpenos: a y b pineno, felandrenos, limoneno (30-40%), sabineno, 3-careno.
- Monoterpenoles: cis-carveol, dihidrocarveol.
- Monoterpenonas: (+)-carvona (50-65%), dihidrocarvona.
- Metoxicumarinas: herniarina.
- Furanocumarinas (trazas)
- Compuestos furánicos: anetofurano.
- Ácidos fenolcarboxílicos: caféico.
- Flavonoides: derivados del kenferol y del quercetol (quercetina-3-glucoronido).
- Isoquercitrina.
- Lípidos: ácidos oleico, linoleico, palmítico y petroselinico (15%), carbohidratos y proteínas.
- Otros: taninos, oxalato cálcico, materia colorante y resina.

#### ¿Para qué se utiliza la Alcaravea?

La Alcaravea se toma en infusión. Las infusiones de Alcaravea:





- Favorecen la eliminación de gases.
- Favorecen la digestión de los alimentos.
- Es antiespasmódica.
- Tiene actividad antibacteriana.
- Tiene actividad antifúngica y antihelmíntica.
- Es mucolítica y expectorante.
- Posee actividad estrogénica.
- Es diurética.

### ¿Cuándo está indicado que me tome una infusión de Algarovea?

Usted puede tomar una infusión de Alcarovea si tiene gases, flatulencias, aerofagia, espasmos gastrointestinales, gastroenteritis.

Las infusiones de Alcarovea están indicadas cuando hay falta de apetito o inapetencia.

También en caso de afecciones respiratorias como bronquitis, enfisema o asma.

Las infusiones de Alcaravea también se utilizan para ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre, por lo que está indicada para las personas diabéticas.

También es eficaz en caso de dismenorrea e hipomenorrea.

### ¿Tiene contraindicaciones la Alcaravea?

Las infusiones de Alcaravea están contraindicadas durante el embarazo y la lactancia, puesto que no se tienen suficientes datos clínicos.

La Alcaravea en infusión está contraindicada en caso de hipersensibilidad a la planta, o a alguna planta de la misma familia.

No deben tomarse infusiones de Alcaravea en caso de dispepsias hipersecretoras ni en caso de obstrucción de las vías biliares.

No se debe tomar Alcarovea vía interna en niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas.

