

## ALCACHOFA

**Nombre científico:** Cynara Scolymus



**Generalidades:** Es originaria del Mediterráneo y Noroeste de África. La Alcachofa alcanza de 1,4 a 2 metros de altura. Es cultivada como alimento en climas templados y es ampliamente utilizada por sus propiedades medicinales.

### **Composición química:**

El principal componente de la Alcachofa es la cinarina, la cual se encuentra en las hojas, tallos y raíz de la planta. Otros principios amargos presentes son las lactonas sesquiterpénicas cinaropicrina y grosheimina.

### **Acciones farmacológicas:**

- ❖ Colerético y colagogo
- ❖ Antioxidante

La Alcachofa ha sido tradicionalmente utilizada para aliviar molestias digestivas como indigestiones, malestar estomacal, náuseas, sensación de saciedad y flatulencia, particularmente utilizado para malestares generados por excesos de comida y bebida.

Estudios actuales concluyen que la Alcachofa es eficaz para tratar dispepsias de tipo no ulcerosas, reduciendo los síntomas de náuseas,

vómitos, flatulencia y dolor abdominal. Los efectos adversos reportados en estos estudios son tan sólo el 1,3%.

Las cualidades medicinales de la Alcachofa se hacen más claras después de algunas semanas de tratamiento.

Estudios sugieren que la Alcachofa también podría ser de ayuda para reducir los niveles de colesterol en sangre. Igualmente esas conclusiones no serían definitivas, sino que se requieren más estudios respecto al tema. A su vez, los preparados de esta planta tienen actividad antioxidante.

**Contraindicaciones:** obstrucciones de las vías biliares, cálculos biliares, hepatitis y cualquier otra enfermedad biliar. Se desaconseja su uso durante el embarazo o lactancia por falta de estudios adecuados.

**Dosis recomendada:** 1 a 3 cápsulas diarias después de las comidas.

Cada cápsula contiene 500 mg de Alcachofa.