



# ALCACHOFA

## DATOS GENERALES

NOMBRE CIENTÍFICO	FAMILIA	PARTE EMPLEADA
<i>Cynara scolymus L.</i>	Compuestas	Hojas

**DESCRIPCIÓN:** Planta perenne, de hasta un metro de alto, con el tallo erecto y grueso, las hojas grandes, muy segmentadas, recubiertas de pilosidad blanca en el envés. Flore tubulares, de color morado, que se agrupan en grandes cabezuelas del tamaño de un puño, recogidas en gruesas escamas exteriores.<sup>1</sup>

**HÁBITAT:** Propia de suelos arenosos y soleados en dunas y eriales, es mas frecuente encontrarla plantada en huertos y sembrados.<sup>1</sup>

**DISTRIBUCIÓN:** Es nativa del sur de Europa y el norte de África, pero su cultivo se ha extendido por todas las áreas templadas del planeta.<sup>1</sup>

**TOXICIDAD:** Ninguna<sup>1</sup>

**FLORACIÓN Y RECOLECCIÓN:** Florece en plena primavera y se cosecha a finales del verano. Se aprovechan las hojas, pero también las cabezuelas florales con sus brácteas y la raíz.<sup>1</sup>

**PRINCIPIOS ACTIVOS:** Cinarina, ácido clorogénico, cinaropricina, flavonoides, ácido cítrico y málico, lactonas, sales minerales y vitamina A.<sup>1</sup>

**PROPIEDADES:** Colerética, hepatoprotectora, digestiva, colagoga, diurética, hipotensora, reduce el nivel de colesterol y azúcar en sangre.<sup>1</sup>

**INDICACIONES:** Es muy eficaz para regula las disfunciones de la vesícula biliar, estimula la secreción de bilis y contribuye a que no se formen cálculos. Está especialmente indicada para trastornos digestivos de origen hepático, por cuanto actúa como desintoxicante sobre el hígado por lo que se utiliza en el tratamiento y recuperación de la hepatitis, cirrosis hepática e ictericia. Favorece la regeneración de las células hepáticas dañadas por intoxicaciones o por consumo excesivo de alcohol. Además, estimula el apetito en las personas anoréxicas y elimina los dolores estomacales e intestinales. Tiene la capacidad de reducir los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. Muy útil para los diabéticos, también actúa como un diurético eficaz, apto para disminuir la presión arterial en personas hipertensas, eliminar toxinas, prevenir la gota, infecciones urinarias y edemas.<sup>1</sup>

**PRECAUCIONES:** Aquellas personas que padezcan hipertensión o cardiopatías deben consultar a un médico antes de usar esta planta.<sup>1</sup>

### BIBLIOGRAFÍA:

1.- Cebrián. J. Diccionario Integral de Plantas Medicinales. 1ra edición. Integral. Barcelona. 2002.

Este producto lo puede encontrar en las siguientes presentaciones:

- ❖ Triturado
- ❖ Polvo
- ❖ Extracto Fluido
- ❖ Extracto Seco

Si desea más información, favor de comunicarse con nosotros a los teléfonos:

(0155) 26032980 y 26032937