

# CARCIOFO

Nome:  
Carciofo

---

Nome botanico:  
Cynara scolymus L.

---

Il Carciofo è con tutta probabilità una pianta ottenuta dalla coltivazione e selezione dei carciofi selvatici, che alcuni botanici attribuiscono all'abilità dei giardinieri italiani. Il nome di questa pianta deriva dall'arabo "kerschouff".

---

Componenti attivi principali:

Lattoni sesquiterpenici: cinaropicrina, cinaratriolo. Polifenoli: acidi caffeilchinici, acido caffeico. Flavonoidi: cinaroside, scolimoside. Steroli, acido clorogenico, acido succinico, acido malico e citrico.

---

Attività e impiego:

I preparati a base di foglie e/o capolini di carciofi hanno un'attività epatoprotettrice, coleretica, ipocolesterolemizzante, ipolipemizzante, ipoglicemizzante, diuretica e depurativa. Essi sono utilizzati nei disturbi del fegato e della colecisti, nei disturbi metabolici quali colesterolo e/o trigliceridi alti, nell'iperuricemia e nel diabete dell'anziano. Il carciofo è anche molto utile per la prevenzione e la cura di danni al fegato dovuti a sostanze tossiche di varia natura, e può rappresentare un valido aiuto nelle digestioni lente e difficili, nella sonnolenza postprandiale ed in tutti i casi di diete squilibrate, soprattutto eccedenti in grassi animali.

---

Posologia:

Si consiglia di assumere 2 opercoli prima di pranzo e 2 prima di cena.

---

Qualità prodotto:

Un buon estratto di carciofo deve contenere non meno del 3% di acidi caffeilchinici, espressi come acido clorogenico.

---

Note:

I preparati a base di Carciofo sono sconsigliati in presenza di piccoli calcoli della colecisti, perchè colecistocinetico

**DAL SITO: <http://www.plantamedica.it>**