

ARTYČOK KARDOVÝ

Cynara scolymnus,
Cynara cardunculus

Artičoka zeleninová

Další názvy:

Alcachofa, alcaucil,
carciofo



ÚČINNÉ LÁTKY

Fenolické látky (cynarin), kyselina chlorogenová, flavonoidy (cynarosid a jeho necukerná složka luteolin), fytosteroly, inulin.



ÚČINKY

Antioxidační účinky, chrání játra, podporuje tvorbu a vylučování žluči, potlačuje tvorbu cholesterolu, zvyšuje vylučování cholesterolu stolicí, snižuje celkovou hladinu cholesterolu v krvi. Působí proti nadýmání, křečím v břiše, proti zvracení. Zlepšuje průtok krve cévami, má slibné účinky proti rakovině. Inulin je prebiotikum: podporuje zdravý střevní mikrobiom.



POUŽITÍ

Podpůrná léčba při vysokém cholesterolu, při trávicích problémech (zvracení, nevolnost, ztráta chuti k jídlu, zácpa, nadýmání), podpůrná léčba cukrovky II. typu, při syndromu dráždivého tračníku.



BEZPEČNOST

Nesmí se při alergii na artyčok nebo jinou rostlinu z čeledi hvězdnicovitých, pozor při ucpaných nebo zúžených žlučových cestách, při cirhóze jater, akutním zánětu žlučníku, rakovině jater, žloutence. Pro použití v těhotenství kategorie B2, nicméně běžné dávky artyčoku jako zeleniny můžeme považovat za bezpečné. Při kojení lze užívat.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Používá se sušený list (6 g/den) a extrakt z něj (600-1800 mg/den- efekt patrný po 12týdnech užití), čerstvě lisovaná šťáva (6 g/den), podobné účinky mají také poupata používaná jako zelenina. Tradičně se používal také odvar kořene ve víně.

Zdroje:

Juzyszyn, Z., et al. The effect of artichoke (*Cynara scolymus* L.) extract on respiratory chain system activity in rat liver mitochondria. *Phytoter Res*, 24 Suppl 2, S123-8

Skarpanska-Stejnborn a et al. The influence of supplementation with artichoke (*Cynara Scolymus* L.) extract on selected redox parameters in rowers. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 18.3 (2008): 313-327

Wider, B., et al. 2009. Artichoke leaf extract for treating hypercholesterolaemia. *Cochrane Database Syst Rev*, CD003335

Englisch W et al. Efficacy of artichoke dry extract in patients with hyperlipoproteinemia. *Arzneimittelforschung* 50 (2000): 260-265

REZAZADEH, Khatereh, et al. Antioxidant response to artichoke leaf extract supplementation in metabolic syndrome: A double-blind placebo-controlled randomized clinical trial. *Clinical Nutrition*, 2018, 37.3: 790-796.

REZAZADEH, Khatereh, et al. Effects of artichoke leaf extract supplementation on metabolic parameters in women with metabolic syndrome: Influence of TCF7L2-rs7903146 and FTO-rs9939609 polymorphisms. *Phytotherapy research*, 2018, 32.1: 84-93.

EBRAHIMI-MAMEGHANI, Mehranghiz; ASGHARI-JAFARABADI, Mohammad; REZAZADEH, Khatereh. TCF7L2-rs7903146 polymorphism modulates the effect of artichoke leaf extract supplementation on insulin resistance in metabolic syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Journal of integrative medicine*, 2018, 16.5: 329-334.

Marakis G et al. Artichoke leaf extract reduces mild dyspepsia in an open study. *Phytomedicine* 9 (2002): 694-699

Walker AF, et al. Artichoke leaf extract reduces symptoms of irritable bowel syndrome in a post-marketing surveillance study. *Phytoter Res* 15 (2001): 58-61

PORRO, Chiara, et al. Functional and therapeutic potential of *cynara scolymus* in health benefits. *Nutrients*, 2024, 16.6: 872.