CARCIOFO
(Cynara scolymus Hayek)

SCHEDA TECNICA

STORIA: il termine Cynara deriva secondo Columella (I sec d.C.) dalla consuetudine di concimare questa pianta con la cenere a cinere. Il carciofo é derivato dal cardo selvatico (Cynara cardunculus) del quale sono state ritrovate delle illustrazioni sui monumenti dell'antico Egitto. Dal I sec d.C., la sua coltivazione era già ben consolidata nel bacino del Mediterraneo. Nel XVI sec. d. C. viene riscoperto e introdotto in Europa dove viene considerato un vegetale di lusso alla stregua degli asparagi. Ne esistono molte varietà endemiche; le virtù terapeutiche delle foglie sono state razionalizzate nel XVIII sec. d. C. e descritte nelle loro opere da Chomel e Lémery, i quali raccomandarono il carciofo nel trattamento dell'itterizia.

DROGA: foglie caulinari.

COSTITUENTI ATTIVI: acidi fenolici, acidi caffeilchinici (fino al 2%), acido clorogenico e cinarina* ("frazione ortodifenolica"); flavonoidi (1%); acidi organici (malico, succinico, lattico, fumarico, citrico..); lattoni sesquiterpenici: cinaropicrina, aguerina, grosheimina, cinarascolosidi (amaricanti).

ATTIVITÀ PRINCIPALI DELLA DROGA: epatorenale, coleretica*, colagoga*, ipocolesterolemizzante, ipolipemizzante e drenante.

USO DELLA TISANA: digestiva, epatoprotettrice*, drenante, ipocolesterolemizzante.

DOSE CONSIGLIATA: decotto: 2% p/p (g/100g); infuso: 1-1,5g su 100ml per 5 minuti. 3-6 tazze/die. La cinarina viene inattivata dalla cottura.

DROGHE ASSOCIATIVE: coleretico/colagoche ed epatoprotettrici tra le quali: Peumus boldus Molina, Gentiana lutea, Salvia officinalis, Taraxacum officinalis, Silibum marianum, Cinnamomum zeylanicum e Illicium verum.

DROGHE ANTAGONISTE: in caso di calcolosi biliare, quelle che provocano spasmi biliari: Peumus boldus, Rheum officinalis, Betula pendula, Gentiana lutea, Salvia officinalis, Zea mays e Taraxacum officinalis.

PRECAUZIONI D'USO: può provocare flatulenza, modesta e solo per uso prolungato; è fortemente sconsigliato nei soggetti con calcolosi biliare per i suoi effetti stimolanti sulla ghiandola biliare; in ogni caso valgono le classiche regole di prudenza: consultare il medico in gravidanza o allattamento e non somministrare ai bambini al di sotto dei 3 anni di età. Come alimento, dopo la preparazione, va consumato subito in quanto possono formarsi sostanze tossiche.