



ARTIČOKA

Cynara scolimus L., Asteraceae

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Botanički podaci



Artičoka je snažna dvogodišnja ili ponekad višegodišnja biljka visoka do 2 metra, gola ili fino pustenasto dlakava. Listovi su vrlo veliki, dugi do 70 cm, jednostruko do trostruko perasto razdijeljeni sa širokim odsječcima ili gotovo nerazdijeljeni, sa ljubičastim trnovima ili bez trnova. Cvjetne glavice

su pojedinačne, vrlo velike, u promjeru do 10 cm s mesnatim dnom cvata. Cvjetovi su plavoljubičasti do crveno ljubičasti. Ovojni listovi također su u donjem dijelu mesnati, gotovo bez trnova na vrhu. Artičoka se odavno uzgaja, a potječe iz Sredozemlja.

Dijelovi biljke koji se koriste

U terapijske svrhe koriste se listovi, koji se beru u prvoj godini nakon cvatnje. Potrebno je naglasti da cvjetovi, i koji se koriste u prehrani, nemaju ljekovito djelovanje.

Kemijski sastav

Listovi medvjette sadrže cinarin, flavonoidne spojeve poput luteolin-7-glikozida i luteolin-7-rutozida, groki lakton cinaropikrin, te brojne hidroksi-kiseline (hidroksimetilakrilna, mliječna). Biljka sadrži vrlo osjetljive spojeve (prije svega cinarin) koji se sušenjem raspadaju pod utjecajem enzima iz listova, stoga se preporučuju pripravci

spravljeni od svježem nesusušenog droge, kao što su sok svježih biljki ili pripravci spravljeni SIPF tehnologijom. Suhi ekstrakti, dobiveni iz suhe biljke, iskazuju slabije djelovanje od iscrpaka iz svježih biljki. Ukoliko se biljka suši, tada proces sušenja mora biti brz, na povišenoj temperaturi. Uglavnom, spravit će kvalitetan pripravak nije jednostavno i prilikom kupnje konzultirajte se o kvaliteti, pazite da je pripravak spravljen od svježih biljki.

Indikacije

Biljka je službeno odobrena kao biljni lijek za probavne tegobe, hepatobilijarne tegobe (otežano lučenje žuči), te tretman dislipidemija poput povišene razine kolesterola.

Artičoka se tradicionalno koristi u «kurama čišćenja» organizma. Takve kure se obično provode u rano proljeće, te nakon dužih perioda uzimanja lijekova, a traju 3-4 tjedna. Cilj takvih kura je olakšati regeneraciju jetre opterećene pojačanim metabolizmom i izlučivanjem lijekova. Takve kure preporučuju se i kod ljudi profesionalno izloženim tvarima čije prisustvo opterećuje jetru (organska otapala, lakovi...). Ovakve kure su također preporučene i kod ljudi s alergijskim tegobama (alergije na inhalacijske alergene poput peludi, alergije na hranu).

Način primjene i doze.

Infuz se priprema tako da se 2,5-4 grama suhog lista prelije s 250 mL kipuće vode, ostavi stajati 10-15 minuta i procijedi. Ta količina se priprema *isključivo svježa* tri puta na dan i pije se između obroka. No, infuz lista artičoke iznimno je gorak i rijetko se koristi. Nekoć se kao goraki infuz koristio za povećanje apetita.

Standardizirani pripravci (kapsule, instant čajevi) moraju biti ekvivalentni dozi od 10g suhih listova. Ovisno o formulaciji, uzimaju se 2-3 puta dnevno oko pola sata prije obroka.

SIPF pripravak se spravlja od svježih biljki, pa se kao i pripravci soka svježih biljki, preferiraju u upotrebi. Jedna čajna žličica pripravka otopi se u pola čaše vode i pije se 2-3 dnevno, pola sata prije obroka.

Upotreba artičoke kod povišenog kolesterola

Korisno je ponoviti kako povišen kolesterol predstavlja tek jedan od rizičnih faktora u procesu nastajanja ateroskleroze («ovapnjenja krvnih žila»). Artičoka smanjuje povišen kolesterol, podižući «dobri» HDL kolesterol i smanjujući «loš» LDL kolesterol. Takvo djelovanje posljedica je koleretičnog djelovanja, odnosno pojačanog lučenja žuči, zbog čega je jetra u stanju pojačati razgradni metabolizam koji pretvara kolesterol u žučne kiseline. Za razliku od lijekova iz klase statina, artičoka ne smanjuje sintezu kolesterola, već samo povećava njegovu razgradnju. Taj mehanizam je presudan u završetku tzv. reverznog transporta kolesterola, procesa kojim se organizam rješava viška kolesterola. Loš protok žuči, koji je u nekim zemljama nazvan «hepatobilijarna insuficijencija», odveć je često zanemaren problem, a čija posljedica mogu biti probavne tegobe, nadutost, zatvor i povišen kolesterol. Jedan od čestih subjektivnih simptoma ovakvog stanja jest osjećaj nadutosti nakon jela, u području gornjeg dijela trbuha.

U kurama smanjenja kolesterola obavezne su dijetetske mjere i izbjegavanje kolesterolom bogate hrane poput crvenog mesa, jaja, te životinjskih masnoća i rafiniranih biljnih ulja. Artičoka se mjesec dana uzima kao tekući pripravak tri puta dnevno. Nakon toga se uzima «doza održavanja», pa se pripravak uzima jednom do dva puta dnevno.

Zajedno s artičokom preporuča se uzimanje tzv. omega-3 kiseline. No, omega -3 kiseline, za razliku od uvriježenog mišljenja, nisu sadržane samo u ribljem ulju. Ono sadrži EPA (eikozapentaensku kiselinu) i DHA (dokozaheksaensku kiselinu). Ipak, osim ove dvije kiseline, preparat bi trebao sadržavati i α -linolensku kiselinu (ALA). Poznato ulje bogato s ALA je ulje lana, ali i ulje jezgre oraha (*Juglans regia*) i ulje konoplje (*Cannabis sativa*). Omega-3 kiseline također smanjuju povišen kolesterol, ali njihova ljekovitost dolazi prije svega do izražaja zbog preventivnog djelovanja na proces ateroskleroze.

Poznato maslinovo ulje nije ljekovito zbog sadržaja masnih kiselina, već prije svega zbog koleretičnog djelovanja (poticanje lučenja žuči). Općenito vrijedi pravilo da gorči tipovi maslinovog ulja djeluju bolje koleretično.

Brojne druge biljke se katkad znaju koristiti zajedno s artičokom, to mogu biti crvena gljivica riže (*Monascus purpureus*) koja smanjuje sintezu kolesterola, te piskavica

(*Trigonella foenum graecum*). Posavjetujte se sa stručnim fitoterapeutom oko smislene terapije.

Kontraindikacije i nuspojave

Artičoku treba izbjegavati kod opstrukcije žučnih vodova, te sumnje na žučne kamence. Kod ljudi s odstranjenom žučnom vrećicom, treba uzimati pola navedene doze. Osim u ovim navedenim stanjima, artičoka je sigurna za upotrebu i lišena toksičnih učinaka. Ipak, nakon mjesec dana terapije treba razmisliti o pauzi od tjedan dana, uz konzultacije sa stručnom osobom.