

Artychoke

(Cynara scolymus)

Rostlina byla využívána jako potravina i léčivo už ve starověku Egypťany, Řeky a Římany. Ve starověkém Římě byla důležitou položkou tehdejších hostin. V tradiční medicíně je po staletí používána zvláště na podporu jater a žlučníku a pro podporu činnosti slinivky a detoxikační aktivity jater.

Účinky byliny Artychoke

- metabolismus lipidů - normální hladina cholesterolu v krvi
- normální činnost jater a žlučníku
- normální činnost srdce - krevní lipidy
- zlepšuje krevní oběh, snižuje krevní tlak
- normální trávení a funkce jater
- kontrola tělesné hmotnosti - krevní lipidy
- antioxidační vlastnosti - proti stárnutí
- podpora při anemii, oslabení, rekonvalescenci
- detoxikace
- vhodným doplňkem při léčbě diabetu

Použití

Sušení listů a nadzemních částí je jedna z nejstarších přirozených metod konzervace, při které jsou zachovány všechny důležité obsahové látky. Velmi známá je konzumace nezralých úborů v různých úpravách jako zelenina.

Popis

Artychoke je teplomilná, vytrvalá bylina, která roste do výšky okolo 2m a vytváří velké fialovozelené hlávky. Patří do čeledi Asteraceae.

Využívané části rostliny

Využívané části rostliny Artychoke jsou její nadzemní součásti. Listy rostliny mají největší obsah aktivní hořčiny Cynarinu.

Obsahové látky

Kombinace obsahových látek je důležitá pro normální činnost srdce, normální trávení a funkci střev a pro přirozenou kontrolu hmotnosti. Nejdůležitější biologicky aktivní látkou je Cynarin, ze skupiny hořčin, pro schopnost zvyšovat tvorbu žluči. Schopnost Cynarinu snižovat cholesterol je v Evropě vědecky dokumentována už od roku 1970. Obsahuje vitamín K, vitamíny řady B - thiamin, riboflavin, niacin, kyselinu pantotenovou, B6. Je zdrojem minerálních látek jako draslík, měď, vápník, železo, mangan a fosfor. Obsahuje řadu látek, které vykazují antioxidační schopnosti. Dále řadu dalších "aktivních" látek. Mezi jinými flavonoidy jako jsou betakaroten, lutein, zeaxantin.

Výskyt

Dnes je její pěstování rozšířeno v teplých oblastech v Jižní a Severní Americe i v Evropě.

Doba sběru

Rostliny se sbírají v době květu a rychle se suší. Mají hořkou chuť. Jsou využívány od nepaměti.