

# KARCZOCH WYCIĄG Z LIŚCI

Suplement diety

## DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

60 KAPSULEK  
P36218

## SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby dorosłe 1 kapsułka dziennie, najlepiej w trakcie posiłku lub według wskazań lekarza.

## PRODUKT BEZGLUTENOWY.

### NIE ZAWIERA:

PSZENICY  
PRODUKTÓW MLECZNYCH  
CUKROW, SOLI, SKROBI  
DROŻDŻY  
SOI

oraz sztucznych substancji przedłużających trwałość, substancji słodzących, aromatów, barwników.



## CHARAKTERYSTYKA:

- Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*) jest warzywem pochodzącym z rejonów Morza Śródziemnego, którego częścią jadalną są paki kwiatostanów, zaś surowiec zielarski stanowią bardzo gorzkie liście, cenione ze względu na ich właściwości.
- Produkt zawiera w 1 kapsułce odpowiednik 1200 mg liści karczocha (300 mg ekstraktu).

## BADANIA NAUKOWE:

- Wsparcie układu pokarmowego<sup>1,2,3</sup>.
- Właściwości antyoksydacyjne<sup>1</sup>.
- Utrzymanie prawidłowego poziomu lipidów we krwi<sup>6,7</sup>.

## DLA KOGO:

- Dla osób, które potrzebują wsparcia układu pokarmowego.
- Dla osób, które chcą zadbać o poziom cholesterolu we krwi.

## POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Czynniki lipotropowe
- Bromelaina 1000 GDU ze świeżych ananasów
- Imbir lekarski ekstrakt z kłącza
- Ostropest plamisty

# KARCZOCH WYCIĄG Z LIŚCI

## Składniki:

### Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (1 kapsułka) zawiera:

|   |        |
|---|--------|
| Wyciąg z liści karczocha (4:1)<br>(odpowiednik 1200 mg liści karczocha) | 300 mg |
|---|--------|

Maltodekstryna, substancja wypełniająca: celuloza, substancja glazurująca: hydroksypropylometyloceluloza, substancje przeciwzbrylające: dwutlenek krzemu, sole magnezowe (roślinnych) kwasów tłuszczowych.

**Ostrzeżenie:** Kobiety w ciąży, matki karmiące oraz osoby zażywające leki lub chore powinny przed zażyciem skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym, ciemnym, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie jest substytutem zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne.

## BADANIA NAUKOWE:

- Związki goryczkowe obecne naturalnie w liściach karczocha pobudzają wydzielanie żółci, dzięki czemu ekstrakt z liści tej rośliny może wspomagać trawienie<sup>1</sup>.
- Spożywanie dziennie 320 mg ekstraktu z liści karczocha (5:1) przez 2 miesiące wpłynęło na istotne zwiększenie liczby osób (z 18% do 39%) oceniających pracę swoich jelit jako prawidłową, co przejawiało się w postaci prawidłowego rytmu wypróżnień<sup>2</sup>.
- Suplementacja ekstraktem z liści karczocha (4-6:1) w ilości 320 mg dziennie przez 2 miesiące korzystnie wpłynęła na funkcjonowanie układu pokarmowego, na co składało się m.in. odczuwanie większego komfortu w górnej części brzucha związane ze zmniejszeniem skurczów w tym obszarze oraz mniejsze odczucie pełności po posiłku. Zaobserwowano również, związaną z powyższymi elementami, poprawę jakości wykonywania codziennych aktywności<sup>3</sup>.
- Z badań *in vitro* przeprowadzonych na komórkach wątroby, komórkach układu odpornościowego oraz *in vivo* na modelu laboratoryjnym wynika, że związki zawarte w ekstrakcie z liści karczocha (m.in. cynaryna oraz kwas chlorogenowy) wykazywały właściwości antyoksydacyjne. Mechanizm ten polega na pochłanianiu wolnych rodników oraz na hamowaniu utleniania cholesterolu frakcji LDL (utlenione cząsteczki „złego” cholesterolu mają większą zdolność przyczepiania się do ściany tętnic)<sup>1</sup>. Związki fenolowe obecne w liściach karczocha wykazują w badaniach *in vitro* działanie ochronne<sup>4</sup> i regeneracyjne<sup>5</sup> na komórki wątroby

- Badania przedstawiają mechanizm pośredniego hamowania wytwarzania cholesterolu wewnątrz organizmu przez związek aktywny występujący naturalnie w karczochu – luteolinę. Produkcja cholesterolu jest stymulowana przez insulinę, luteolina z kolei hamuje biosyntezę cholesterolu przez insulinę<sup>6</sup>.
- Spożywanie ekstraktu z liści karczocha w ilości 500 mg dziennie przez 8 tygodni wpłynęło na regulację poziomu cholesterolu całkowitego, a także cholesterolu frakcji LDL („złego” cholesterolu) i frakcji HDL („dobrego” cholesterolu)<sup>7</sup>.

## Bibliografia:

- Plant. Foods Hum. Nutr. 2015; 70:441-453.
- J. Altern. Complement. Med. 2004; 10:667-669.
- Phytomedicine 2002; 9:694-699.
- Int. J. Hepatol. 2016, DOI 10.1155/2016/4030476.
- Juzyszyn Z., Rozprawa habilitacyjna: Poszukiwanie nowych mechanizmów działania hipolipemicznego i antyoksydacyjnego wyciągu z karczochów (*Cynara scolymus* L.), Wyd. Pomorskiej Akademii Medycznej, Szczecin, 2007.
- Przegląd Lekarski 2012; 69(10):1129-1131.
- Int. J. Food Sci. Nutr. 2013; 64(1):7-15.