

# Karczoch sposobem na niestrawność

Karczochy należą do jednych z najstarszych roślin uprawnych i wykorzystywane są nie tylko jako przysmak, lecz także jako środek leczniczy. Duże kwiatostany rośliny nadają się do jedzenia, natomiast liście od dawna stosowane są przez zielarzy jako środek pobudzający wydzielanie żółci, wspomagającej organizm w rozbijaniu tłuszczów z przyjmowanego pożywienia. Nawet dziś zielarze zalecają zażywanie wyciągu z liści karczocha osobom cierpiącym na różne problemy trawienne.

## Jak to działa

W liściach karczocha znajdują się kwasy kawoilochinowe (jak np. cynaryna), które pobudzają wydzielanie żółci w pęcherzyku żółciowym. Niemieccy naukowcy w badaniu z udziałem 20 osób odkryli, że pojedyncza dawka wyciągu z liści karczocha zwiększała ponaddwukrotnie wydzielanie żółci. Podniesienie poziomu żółci może być jednym z mechanizmów, dzięki któremu wyciąg z liści karczocha złagodził objawy niestrawności u 247 osób biorących udział w innym badaniu. Z kolejnego badania przeprowadzonego w Niemczech z udziałem 203 osób z problemami trawiennymi wynika, że wyciąg z liści karczocha złagodził gazy o 70 procent, natomiast ból brzucha o 78 procent. Brytyjskie badanie pokazało, że u osób z zespołem jelita drażliwego, które przyjmowały przez dwa miesiące wyciąg z liści karczocha, objawy zmniejszyły się o 41 procent. Uregulował się też sposób wypróżniania się.

## Jak korzystać

Wyciąg z liści karczocha przyjmuje się doustnie w kapsułkach lub płynie. Należy go przyjmować zgodnie z instrukcją na opakowaniu lub zaleceniami specjalisty.

## **Bezpieczeństwo**

Karczocha nie powinny przyjmować osoby z kamicą żółciową, ponieważ może spowodować skurcze pęcherzyka żółciowego. Nie przeprowadzono wielu badań potwierdzających bezpieczeństwo wyciągu z liści karczocha dla kobiet w ciąży i karmiących piersią i z tego powodu nie powinny one go spożywać lub przyjmować go jedynie pod opieką specjalisty. Nie powinny go również przyjmować osoby ze schorzeniami nerek lub wątroby.

## **Dostępność**

Suplementy z liści karczocha dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

Fot. Adobe Stock