

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# ARTISCHOCKE

Die Artischocke gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Ihre positive Wirkung auf das Verdauungssystem ist seit mehr als 2 Jahrtausenden bekannt. In der Römerzeit wurde sie die „Speise der Reichen“ genannt. Artischockenblütenböden wurden schon damals nach üppigen Gelagen zur Förderung der Verdauungstätigkeit verzehrt.

Die Artischocke stammt aus dem Mittelmeerraum und gehört zur Familie der Korbblütler. Sie wird heute überwiegend in Frankreich, Italien und Spanien angebaut. Die Pflanzen werden bis zu 2 m groß und besitzen dekorative, violette, kugelförmige Blüten.

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts beschäftigen sich Wissenschaftler intensiv mit der Artischocke. Sie ist inzwischen eine der am besten untersuchten Heilpflanzen. Neben den Blättern werden auch die hochwertigen Blütenknospen arzneilich verwendet. Der Erntezeitraum der Artischockenblütenknospen liegt zwischen Juni und September.

### **Störungen der Fettverdauung – Probleme, Folgen und Lösung**

Verdauungsbeschwerden sind in unserer modernen Zivilisation weit verbreitet, speziell sog. Dyseptische Beschwerden des Oberbauchs. Die Symptome sind z. B. **Magendrücken**, **Völlegefühl** und **Blähungen**. Ursachen dafür sind insbesondere zu fette, gehaltvolle Mahlzeiten (oft verbunden mit Alkoholgenuss), die zu Störungen des Leber-Galle-Systems führen können. Der Gallensaft wird nicht in ausreichender Menge gebildet, um das aufgenommene Nahrungsfett zu verdauen. Verdauungsstörungen dieser Art werden außerdem begünstigt durch zu hastiges Essen und zu wenig Bewegung.

### **Artischocke verbessert die Fettverdauung:**

- **fördert die Gallenfunktion**
- **hilft bei Völlegefühl und Blähungen**
- **reguliert Cholesterin- und Blutfettwerte (LDL-Cholesterin u. Triglyceridwerte)**

### **Wirkung:**

Es hat die Wissenschaft eine ganze Weile beschäftigt, wie sich diese Wirkweise der Artischocke erklären lässt, und das Ergebnis ist: Für die positive Wirkung der Artischocke ist das gesamte Spektrum an Inhaltsstoffen verantwortlich, insbesondere **Bitterstoffe** und die sogenannten **Caffeoylchinasäuren (Ccs)** mit dem bekannten **Cynarin** als wichtigsten Vertreter.

Und gerade Pflanzensaft aus frischen Artischockenblütenknospen enthält –im Gegensatz zu Extrakten, wie sie für Kapseln und Dragees eingesetzt werden – das gesamte Wirkstoffspektrum der frischen Pflanze in einzigartiger, natürlicher und besonders leicht verfügbarer Form.

Präparate aus Artischockenblättern und –blütenknospen haben einen günstigen Einfluss auf die **Cholesterin – und Blutfettwerte**. Ein überhöhter Cholesterinspiegel kann häufig die Ursache von **Gallensteinen** sein. Das hieße im Klartext, jedem Bundesbürger mit schlechten Cholesterinwerten sind Artischockenpräparate zu empfehlen.

Wegen der günstigen Wirkung auf **Leber** und **Galle** kann Artischockensaft auch **Herz** und **Kreislauf** positiv beeinflussen. Artischockensaft ist ferner durch die schnelle Verfügbarkeit besonders hilfreich bei Beschwerden, die allgemein durch eine geschwächte und gestörte Fettverdauung hervorgerufen sind. Diese äußern sich durch Völlegefühl, Übelkeit und Blähungen. Hier empfiehlt sich eine langfristige Einnahme.

*Wir beraten Sie gerne!*