

# Artischockensaft

## Artischocke: reich an Vitaminen und Mineralien

Die Artischocke (*Cynara scolymus*) ist eine bis zu zwei Meter hohe distelähnliche Pflanze mit violetten Blütenständen. Blütenhüllblätter und Blütenboden verzehrt man als Gemüse, sie werden jedoch auch neben Blättern und Wurzeln arzneilich genutzt. Bereits die großen griechischen und römischen Ärzte priesen ihre Heilkraft. Blätter und Wurzeln wurden zur Behandlung von Verdauungsstörungen, rheumatischen Beschwerden und zur Steigerung der Harnmenge eingesetzt.

## Wirkungen und Anwendungen

Artischockenpräparate sind Bittermittel mit günstiger Wirkung auf den Leberstoffwechsel. Sie fördern zudem die Erzeugung der Galleflüssigkeit und die Ausschüttung der Galle und normalisieren so eine gestörte Fettverdauung. Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen durch schlechte Lebertätigkeit, verbunden mit Schmerzen, lassen sich mit Artischockenpräparaten günstig beeinflussen. Patienten mit Gallensteinen berichten, dass mit Artischockenverwendung Koliken seltener werden. Vorteilhaft ist ebenso das Absinken der Blutfette und des Blutcholesterins. Zusätzlich entfaltet die Artischocke harntreibende und verdauungsfördernde Wirkung. Die Leber wird entlastet und regeneriert.

Artischockenpresssaft hat besonders viel Bitterstoffe, was die Leber stärkt sowie Leber, Nieren und Gallenblase entlastet und entgiftet. Artischocke vermag bei regelmäßiger Einnahme Gallensteinen und Arteriosklerose vorzubeugen, da sie auch antioxidativ wirkt. Sie wirkt erhöhten Harnstoffwerten entgegen und hilft die Leberzellen zu regenerieren.

## Inhaltsstoffe

Artischockenpresssaft hat besonders viel Bitterstoffe, was die Leber stärkt sowie Leber, Nieren und Gallenblase entlastet und entgiftet. Artischocke vermag bei regelmäßiger Einnahme Gallensteinen und Arteriosklerose vorzubeugen, da sie auch antioxidativ wirkt. Sie wirkt erhöhten Harnstoffwerten entgegen und hilft die Leberzellen zu regenerieren.

## Wirkstoffe

Cynarin, Cynaropikrin, Flavonoide und Gerbstoffe. Weitere Wirkstoffe sind Vitamin C und E, Beta-Carotin, Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor.