

Artischocke

Artischocken waren schon im alten Ägypten als Nähr- und Diätpflanze bekannt. Plinius beschrieb sie als Nahrung der Reichen. Im Mittelalter wurde die Heilwirkung der Blätter bekannt und gegen **Leberunterfunktion, Gallenstörung** und zur Regenerierung der **Verdauungsorgane** eingesetzt. Die Blätter erneuern die **Leberzellen** und fördern die **Fettverdauung**. Sie lindern **Leberschwellung und Gelbsucht**, steigern die entgiftende Arbeit der Leber und können **Gallensteine** verhindern, da der **Gallenfluß** gefördert wird. Dieser bewirkt, dass der **Cholesterinspiegel** gesenkt und das Blut gereinigt wird.

In den Artischockenblättern und -wurzeln sind Bitterstoffe enthalten, von denen die Substanz **Cynarin** am bedeutsamsten ist. Cynarin steigert die Gallenabsonderung und hat auf die Leberzellen eine **schützende** Wirkung. Zusätzlich hat Cynarin eine positive Wirkung auf den Fettstoffwechsel und führt zu einer **Senkung der Blutfette**. Artischocken können auch ein gestörtes Leber-Galle-System wieder in Balance bringen. Bei Symptomen wie **Völlegefühl, Übelkeit, Verstopfung oder Bauchschmerzen** bildet der Körper nämlich in der Regel zu wenig Gallensaft, der aber unverzichtbar für eine geregelte Fettverarbeitung ist. Folge von zu wenig Gallensaft ist ein Ansteigen der **Blutfette Cholesterin und Triglyzeride**, die wiederum zu **Arterienverkalkung** und ernsthaften **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** führen können. Und genau hier setzt die Wirkung der Artischocke ein: **Sie senkt den Cholesterinspiegel und schützt Blutgefäße und Leberzellen.**

Kann auch gegen **Migräne** wirken, denn Migräneanfälle können vielfältige Ursachen haben. Artischocken haben eine allgemein günstige Wirkung auf den Fettstoffwechsel. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Gleichgewicht zwischen dem "guten" HDL und dem "schlechten" LDL-Cholesterin verbessert wird. Wer sich die ganze Heilkraft der Artischocke sichern möchte, sollte eine Tagesdosis von ca. 1.200 Milligramm einnehmen.

Stillende Mütter sollten keine Artischockenblätter einnehmen, da sie die Milchbildung hemmen können.

Hinweis: wird der Stuhl nach Artischocken Einnahme gelb, besser auf Löwenzahn umsteigen.

Anwendungsgebiete:

Leberschwäche, erhöhter Cholesterinspiegel, Schwindel, Gicht, Rheuma, Arteriosklerose, Kopfschmerzen, Hepatitis-Nachbehandlung, fördert Gallenfluss, zuckersenkend, verdauungsfördernd, appetitanregend, magenstärkend. Gelindert werden Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Verstopfung.

Die Artischocke als Gemüse ist ein idealer Vitamin- Mineralstoff- und Spurenelement-Lieferant.