

Artischocke hilft Leber und Galle

Die Fettverdauung erfolgt im oberen Dünndarm durch die Gallenflüssigkeit. Diese wird in der Leber produziert und in der Gallenblase gespeichert.

Die Gallenflüssigkeit emulgiert die Fette und aktiviert die Lipase, ein Enzym aus der Bauchspeicheldrüse, die die Fette in feinste Tröpfchen zerkleinert, so dass sie über die Darmschleimhaut aufgenommen werden können.

Das heißt, ohne Gallenflüssigkeit ist keine ausreichende Fettaufnahme möglich, und damit auch keine Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E, und K.

Fette zu verarbeiten bedeutet für unseren Körper Schwerstarbeit. Oft leiden die Menschen an zu wenig Gallensäure, da entweder zu wenig Gallenflüssigkeit produziert wird, oder die langen kleinen Gänge von der Leber zum Darm verstopft sind. Ist diese Fettverdauung gestört, beginnen die Probleme: Völlegefühl, Blähbauch, Aufstoßen und sogar Übelkeit.

Hier hilft oft die Artischocke! Sie gehört zu den wichtigsten Arzneipflanzen. Ihr Name stammt aus dem arabischen „al-harsuf“ und bedeutet: distelartige Pflanze. Artischocken sind kalorienarm, haben viele Ballaststoffe und sind reich an den Vitaminen A, B1, B6, C und Folsäure sowie reich an den Mineralstoffen Zink, Eisen und Magnesium.

Die Pharmakologie gewinnt aus den Wurzeln und Blättern, die einen hohen Gehalt an Bitterstoffen haben, das Cynarin.

Cynarin regt den Gallenfluß an und hilft somit bei der Fettverdauung. Zudem wird die Darmaktivität angeregt, welches die **Verdauung fördert.**

Der Artischockenextrakt hemmt ein Enzym, das Leberzellen zur Bildung von Cholesterin benötigen und kann nachweislich den **Gesamtcholesterinspiegel um über 10 Prozent senken.**

Untersuchungen zeigen, dass Symptome wie Blähungen, Völlegefühl und Oberbauchschmerzen innerhalb weniger Minuten um 70 Prozent zurückgingen. Idealerweise werden Artischockenpräparate vor oder zur Mahlzeit eingenommen, damit sich Beschwerden völlig vermeiden lassen.

Bei bekannter Allergie gegen Korbblüter wie Kamille, Sonnenhut und Ringelblume darf der Artischockenextrakt nicht eingenommen werden, auch bei Gallensteinen sollten Sie auf die Einnahme verzichten.

Sehr gute Artischockenpräparate als Frischpflanzensaft der Firma Schoenenberger und als hochdosierte Dragees der Marken Bakanasan und Alsitan erhalten Sie bei uns.

Oft wird eine fettarme Ernährung gepriesen, um Bluthochdruck, Cholesterin und Übergewicht etc. zu vermeiden. Dies ist völliger Unsinn! Der Mensch braucht viele Fette, aber von entscheidender Bedeutung ist die Art und Qualität der Fette.