



Bild: Valentyn Volkov/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde vor dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Artischocke

Cynara scolymus

Familie

Gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae).

Beheimatet

Angebaut wird die Artischocke vor allem in Italien und Frankreich, hat sich aber mittlerweile auch in Ägypten, Spanien und Amerika verbreitet.

Verwendete Pflanzenteile

Es werden die Hülle der Blütenköpfe, frische oder getrocknete Blätter und die Wurzel verwendet.

Inhaltsstoffe

U. a.: Bitterstoffe, Cynarin, Caffeoylchinasäure, Cynaropikrin, Cynarosid, Enzyme, Flavonoide, Gerbsäure, Inulin, Scolymosid

Anwendung

Die Artischocke wird vor allem bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt, die auf Probleme mit der Gallenblase zurückzuführen sind. Typische Symptome, die darauf hinweisen, dass nicht genügend Gallenflüssigkeit produziert wird, sind Völlegefühl, Blähungen und eine träge Verdauung. Die Gallenblase ist der Leber nicht nur örtlich sehr nah, sie arbeiten auch eng miteinander, was vor allem für die Vitaminaufnahme, den Cholesterinspiegel und die Fettverdauung sehr wichtig ist. Die Gallenflüssigkeit oder *Galle* wird in der Leber gebildet und in der Gallenblase eingedickt und gespeichert. Sie hilft uns Fette aus der Nahrung zu spalten. Wird nun zu wenig Galle gebildet, so kommt der ganze Verdauungsprozess nicht in Schwung: Einträges Gefühl bzw. Bauchschmerzen nach fettreichem Essen sind quasi vorprogrammiert.

Ein funktionierendes Gallensystem ist außerdem wichtig für die Regulation der Cholesterinwerte und kann die LDL-Werte senken, sowie die HDL-Werte erhöhen.