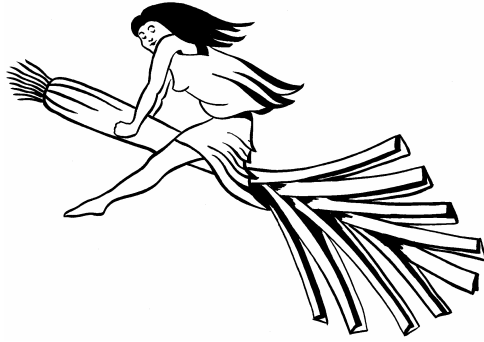


Gemüse als Medizin



...für Sie gelesen:



In den Mittelmeerländern ist die Artischocke zu Hause, aber auch in unserer Region werden sie angebaut. Das feinste sind die fleischigen Artischockenböden

Heilen mit der Artischocke

Ihre medizinische Bedeutung verdankt die Artischocke in erster Linie ihrem Hauptwirkstoff Cynarin. Kaum eine andere Pflanze enthält so viel von diesem äußerst bioaktiven Bestandteil, der Zellen verjüngt, die Leber schützt und insbesondere auch den Galleabfluß aus der Leber anregt. Der Bitterstoff Cynarin wirkt Cholesterinsenkend und vorbeugend gegen Gallensteine.

Artischocken sind darüber hinaus reich an Vitaminen (Karotene, -B-Vitamine, Vitamin C) sowie an Eisen und Magnesium. All diese Biostoffe machen die Frucht zum seit vielen Jahren verwendeten Heilmittel gegen zahlreiche Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden. Artischocken:

- **Schützen und kräftigen die Leber**
- **Sorgen für gesunden Galleabfluß**
- **Beugen Gallensteinen vor**
- **Wirken verjüngend auf den gesamten Organismus**
- **Wirken entwässernd und gegen Gewebsschwellungen**
- **Regulieren den Blutzuckerspiegel**
- **Beseitigen Verdauungsstörungen**
- **Wirken entzündungshemmend**

entnommen aus „Obst und Gemüse als Medizin“ v. K. Oberbeil u. Dr. med. Christiane Lentz
entnommen aus „Nutze die Heilkraft unserer Nahrung“ v. Dr. med. E. Schneider