Artischocke

Die Artischocke (Cynara scolymus) stammt ursprünglich aus dem arabischen Raum und ist ein Korbblütlergewächs bzw. eine Distelpflanze. Sie gilt seit der Antike als eines der gesündesten Gemüse und als besonders wirksame Heilpflanze für Leber, Galle und Magen. Artischocken enthalten Bitterstoffe, Flavonoide, Chlorogensäure und Cynarin (Kaffeesäuren). Die Artischocke ist reich an Magnesium, Phosphor und Mangan, weshalb sie gesunde Knochen fördert und auch den Stoffwechsel anregt.

Regt den Stoffwechsel der Galle an

Die Artischocke wird aufgrund ihrer Bitterstoffe bei Verdauungsbeschwerden durch unzureichende Gallensekretion eingesetzt, vermutlich beugt sie auch Gallensteinen vor und sie beruhigt eine entzündete Gallenblase. Völlegefühl, Blähungen, Aufstoßen, Appetitlosigkeit, Oberbauchbeschwerden und Verdauungsschwäche verraten eine schwache Gallensekretion und eine dadurch geschwächte Fettverdauung. Bitterstoffe regen den Leber- und Gallestoffwechsel an, fördern den Gallenfluss und normalisieren die Fettverdauung. Auch und gerade wenn man keine Gallenblase mehr hat.

Reinigt, schützt und stärkt die Leber

Der Gallenfluss wird in der Leber erzeugt. Regt man ihn an, dann findet gleichzeitig auch eine bessere Leberentgiftung statt, Giftstoffe werden ausgespült, sogar aus dem Blut, etwa nach Alkoholkonsum. Seinem Cynarin ist es zu verdanken, dass die Artischocke die Zellwände der Leber schützt und ihre Durchblutung fördert. Der Stoffwechsel, das Zellwachstum und die Zellteilung der Leberzellen sowie Reparaturvorgänge werden durch die Artischocke angeregt. Sie ist das Gemüse mit den meisten Antioxidantien überhaupt und hilft damit der Leber sehr, denn gerade bei der Entgiftungstätigkeit sind immer freie Radikale mit im Spiel. Die Artischocke schützt gegen Zellgifte und bewahrt sogar das wichtigste Antioxidans der Zelle, das Glutathion.

Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Artischocke auch dazu beitragen, Allergien, Trigeminusschmerzen, Migräne, Krampfadern, Pfortaderstau, Arthritis, Gewichtsprobleme, Ödeme, Hämorrhoiden, Herzschmerzen (durch Blähungen im Dünndarm), Psoriasis oder gerötete Augen zu lindern. Selbst die Psyche profitiert und typische psychische Symptome der Leberschwäche wie Albträume, Schlaflosigkeit, hitziges Gemüt, (Reizbarkeit), Aggressionen oder Frustrationen lassen nach.

Cholesterinproblematik hängt mit der Leber zusammen

Dadurch wird die körpereigene Cholesterinproduktion reduziert, der Einbau des Cholesterins in die Zellen gehemmt und der Cholesterinspiegel so gut balanciert, dass das Gesamtcholesterin und Triglyceride sinken, während (das „gute“) HDL-Cholesterin leicht steigt. Das senkt nicht nur die Gefahr der Cholesterinablagerungen in den Gefäßen, es könnten sogar bestehende Ablagerungen aufgelöst werden. Weiters schützt die Artischocke vor Oxidation und da sich nur oxidiertes Cholesterin an den Gefäßwänden ablagern kann, hat sie insgesamt einen positiven Effekt auf die Gefäße. Der Gefäß-Risikofaktor Homocystein kann nicht nur durch Vitamin B-Mangel, sondern auch durch eine Leberschwäche erhöht sein, weshalb die Artischocke ergänzend zum Homocystein senkenden Vitamin B-Komplex angezeigt sein kann. In Zellkulturen wurde festgestellt, dass der Artischocken-Extrakt das Enzym eNOS anregt, das Stickstoffmonoxid fördert. Stickstoffmonoxid wirkt gefäßerweiternd und somit gegen Bluthochdruck und Thrombosebildung.
Die Artischocke hemmt langfristig die Thrombozytenaggregation (Blutverdickung) und hält das Blut fließfähiger, wodurch es zu einer Reduktion des Bluthochdrucks kommen kann.

Bei Sodbrennen und Reizmagen

Rechtsseitige Bauchschmerzen, Magenbrennen, zu starke Magensäure-Produktion, Übelkeit nach fettreichem Essen und Blähungen sind Symptome des Reizmagens. Hier wirkt sich die Artischocke ebenso nachweislich positiv aus wie bei Reizdarm. Schweres Essen wird durch die Artischocke allgemein verträglicher, da sie die Muskulatur der Verdauungsorgane aktiviert und so die Verdauungsarbeit unterstützt. Sie gleicht außerdem die Magensäureproduktion aus, hilft also sowohl bei zu wenig als auch bei zu viel Magensäure und daraus resultierendem Reflux. Das Aufsteigen der Säure in die Speiseröhre verursacht Beschwerden von leichtem Brennen bis hin zu schweren Entzündungen, Schleimhauterosionen und eventuell sogar Magenkrebs. Der untere Speiseröhrenschließmuskel kann verkrampft oder erschlafft sein. Die Artischocke hilft gegen all diese dyspeptischen Beschwerden.

Der berühmte persische Arzt Abu Ibn Sina, auch Avicenna genannt, schätzte ihre reinigende Wirkung und setzte die Artischocke zur Entwässerung, Harnreinigung, bei Achselgeruch, Schwellungen, Wunden und Geschwüren ein. Die Artischocke wirkt krampflösend und entzündungshemmend, hat durch ihre Flavonoide und ihre Kaffeesäuren sogar krebshemmende Eigenschaften.

Wirkung nach der TCM

Artischocke wirkt entstauend bei Leber-Qi-Stagnation oder Stau im Mittleren Erwärmer. Sie leitet feuchte Hitze aus, klärt Schleim-Hitze, senkt das Magen-Qi, wirkt gegen feuchte Hitze im Magen.

Was bei Einnahme zu beachten ist

Durch die Anregung des Gallenflusses können Gallensteine in Bewegung geraten.

Gegenanzeigen sind bekannte Allergien gegen Artischocken und Korbblütler oder ein Verschluss der Gallenwege, daher bei Gallensteinen das Risiko einer Kolik mitbedenken.

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Artischocke unterstützt bei:

- Abnehmen
- ADS/ADHS
- Aggressionen
- Alkoholkonsum
- Appetitlosigkeit
- Arteriosklerose
- Arthritis
- Aufstoßen
- Bauchschmerzen, rechtsseitig
- Bauchspeicheldrüsenschwäche
- Blähungen
- Bluthochdruck
- Blutverdickung
- Cholesterin
- Cholesterinablagerungen
- Diabetes
- Dyspeptischen Beschwerden
- Entgiftung
- Entwässerung
- Entzug
- Fettleber
- Fettverdauung
- Gallenblasenentzündung
- Gallenschwäche
- Gallenstau
- Gastritis
- Glutathionmangel
- Hepatitis
- Homocystein
- Hypercholesterinämie
  (zu hoher Cholesterinspiegel)
- Immunsystem
- Kopfschmerzen
- Krebsbegleitung
- Leberentgiftung
- Lebermeridian, Stau
- Leberschwäche
- Leberschäden
- Leberzirrhose
- Magenbeschwerden
- Magenbrennen
- Magenkrebs
- Migräne
- Oberbauchbeschwerden
- Pfortaderstau
- Reflux
- Reizbarkeit
- Reizdarm
- Reizmagen
- Schlaflosigkeit (1-3 Uhr nachts)
- Sodbrennen
- Speiseröhrenentzündung
- Stoffwechselanregung
- Thrombosebildung
- Triglyceriden
- Übelkeit nach fettem Essen
- Übergewicht
- Venenproblemen
- Verdauungsbeschwerden
- Verdauungshilfe nach Gallenblasenentfernung
- Völlegefühl

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.