

# Artisjok *steun voor de lever en galwegen*



Hoewel we kunnen spreken van een gezondheidsbevorderende werking als we de gaar gekookte bladeren van de bloemknop van de artisjok afkluiven of genieten van artisjokharten, wordt in de fytotherapie toch een ander deel van de artisjok ingezet: het blad. Die is namelijk het rijkst aan werkzame inhoudsstoffen.

## Voorvader kardoer

De artisjok is een in het wild niet voorkomende plant: ze ontstond door veredelen van de kardoer, een eetbare distelsoort uit het Middellandse Zeegebied die onder meer door de Grieken en Romeinen als groente werd gekweekt. Door een mutatie ontstond hieruit omstreeks de 15<sup>e</sup> eeuw de artisjok als cultuurvorm, die tegenwoordig overvloedig wordt verbouwd in Frankrijk en Zuid-Europa en in de USA. Waar in de keuken vooral gebruik wordt gemaakt van de vuistgrote, ongeopende bloemknop, zijn het vooral de bladeren van het eerstejaarsrozet die in de kruidengeneeskunde worden gebruikt.

## Werkzame inhoudsstoffen

Het artisjokblad dankt zijn werkzaamheid vooral aan een combinatie van bitterstoffen (voornamelijk sesquiterpeenlactonen) en fenolzuren (esters van koffiezuur, vaak aangeduid als "cynarine"). Maar ook fenolische alcoholen, flavonoiden, fytoosterolen en enzymen spelen hun rol.

## Betere galaanmaak en -afscheiding

Cruciaal voor de gunstige werking van artisjok zijn de cholereetische (galvormende) en cholagoge (galafdrijvende) eigenschappen: in studies is een duidelijke toename aangetoond van de afscheiding door de lever van gal, het sap dat door zijn emulgerende eigenschappen bijdraagt tot de vertering van vetten. Omdat daarnaast ook de kwaliteit en consistentie van de gal verbetert en de galwegen worden ontkrampd, kan de artisjok ingezet worden:

- bij **spijsverteringsmoeilijkheden door een gebrekkige galafscheiding, door slechte beweeglijkheid van de galwegen of na verwijdering van de galblaas**
- bij **"slecht verdragen van vetten"**: vollemaaggevoel, pijn onder de rechter ribbenboog, misselijkheid, braken, winderigheid, opgeblazen buik, vetdiarree
- in **preventie van galstenen** en bij het verwijderen van galgruis
- ter ondersteuning bij **cholecystitis (galblaasontsteking), cholangitis (galwegenaandoening), galkoliek**

## Betere leverfunctie

Artisjokblad verbetert ook algemeen de leverfunctie, onder meer omdat het de levercellen beschermt tegen toxische stoffen (vooral dankzij cynarine) en omdat de galafscheiding toeneemt en daarmee dus ook de uitscheiding van gifstoffen. Het kan dan ook – eventueel in combinatie met kruiden zoals mariadistel en curcuma ingezet worden bij:

- virale hepatitis (leverontsteking), al dan niet gepaard met geelzucht
- een zwakke leverfunctie
- leverschade en vetlever door alcohol, leverschade door gifstoffen
- niet-alcoholische vetlever (leversteatose)
- constipatie door een zwakke leverfunctie

## Verlaagt de bloedvetten

Artisjokblad vermindert ook de bloedspiegel van cholesterol en triglyceriden. Enerzijds omdat het de aanmaak van deze bloedvetten in de levercellen afremt, anderzijds omdat er gewoon meer cholesterol (als belangrijk onderdeel van de galzouten) via de gal en vervolgens via de stoelgang wordt afgescheiden. Als we daarbij optellen dat ook de oxidatie van cholesterol tot de "echte slechte" en aan de bloedvatwand verklevende oxycholesterol wordt afgeremd (vooral door het fenolzuur chlorogeenzuur), dan valt te begrijpen dat artisjok ook globaal het proces van atherosclerose afremt.

## Andere werkingen

Artisjokblad kan, voor de maaltijden ingenomen, door zijn bitterstoffen de afscheiding van spijsverteringsenzymen bevorderen en zodoende de eetlust aanscherpen en de spijsvertering verbeteren. Verder is ook een urinedrijvende werking beschreven, waardoor het steun kan bieden bij oedemen (waterophoping), verminderde nierfunctie, eiwit in de urine en mild verhoogde bloeddruk. Ten slotte is de biologische artisjok een absolute topbron van salvestrolen, bijzondere plantengroeistoffen die helpen beschermen tegen kanker.



## DE VERSE PLANTENEXTRACTEN VAN ladrôme: UW TERECHTE KEUZE!

- gemaakt van biologische kruiden, indien mogelijk onmiddellijk verwerkt na de oogst
- exact aangemaakt volgens de voorschriften van de farmacopee
- dragen Europees biologisch kwaliteitslabel
- op basis van biologische alcohol



vernieuwde verpakking!

*ladrôme is sinds jaren ook Uw vertrouwde leverancier van andere bio kwaliteitsproducten: bloesemessences volgens Dr. Bach, essentiële oliën, kruidensiropen, propolisproducten, fyto-aromatische complexen, kruideninfusies en hydrolaten*

info@mannavita.be

www.drome-provence.com