



KRAFTVOLLE KOMBINATIONEN

Artischocke / Ingwer

Cynara scolymus / Zingiber officinale



Anwendungsgebiete

- Verdauungsbeschwerden, Fettverdauungsstörungen, Gewichtsreduktion
- Leber- und Gallenfunktionsstörungen
- Erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte
- Herz-Kreislauf-Risiken, Gefäßschutz
- Entzündliche Prozesse, oxidativer Stress

Anwendung/Indikation

Die Kombination aus Artischocke und Ingwer vereint stoffwechselregulierende, verdauungsfördernde, leberstärkende und entzündungshemmende Eigenschaften und eignet sich besonders zur ganzheitlichen Unterstützung von Verdauung, Leber-Galle-System, Herz-Kreislauf-Gesundheit und Stoffwechsel.

Beide Pflanzen fördern die Gallenbildung und Fettverdauung, wodurch sie sich ideal bei Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung und krampfartigen Bauchbeschwerden ergänzen. Während die Artischocke vor allem die Leberfunktion stärkt, Cholesterin senkt und entwässernd wirkt, regt Ingwer zusätzlich Magensaftproduktion, Appetit und Durchblutung an und lindert Übelkeit. Im Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Bereich zeigt sich eine besondere Synergie:

Artischockenextrakte senken Blutzucker, Triglyceride sowie Gesamt- und LDL-Cholesterin, unterstützen die

Cholesterinausscheidung und entlasten Leber und Gefäße. Ingwer ergänzt diese Wirkung durch die Hemmung der Blutplättchenaggregation, Förderung der Durchblutung und antioxidativen Gefäßschutz. Gemeinsam tragen sie zur Prävention von Arteriosklerose, Thrombosen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.

Dank ihrer entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften schützen beide Pflanzen Zellen, Leber und Gefäße vor oxidativem Stress. Ingwer wirkt zusätzlich schmerzlindernd und wärmend und ist besonders hilfreich bei entzündlichen Muskel- und Gelenkbeschwerden sowie bei Erkältungskrankheiten. Die Artischocke unterstützt parallel den Stoffwechsel und kann beim Gewichtsmanagement hilfreich sein.

Gut zu wissen



Die Kombination aus Artischocke und Ingwer wirkt wie ein natürlicher Stoffwechsel-Booster mit Leber-Reset: Artischocke fördert die Entgiftung über die Galle, Ingwer verbessert Durchblutung und Wirkstoffaufnahme – Dadurch können die Effekte auf Fettverdauung, Leberentlastung und Gefäßschutz stärker sein als bei jeder Pflanze allein – ein klassisches Beispiel dafür, wie sich Bitterstoffe und Scharfstoffe in der Phytotherapie optimal ergänzen.

Nebenwirkungen/Kontraindikation

möglich sind leichte Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Sodbrennen. Vorsicht bei Gallensteinen oder Gallenwegsverschluss. Ingwer kann die Blutgerinnung beeinflussen, daher Vorsicht bei Blutverdünnern. Nicht empfohlen bei empfindlichem Magen, Korbblütler-Allergie (Artischocke) sowie in Schwangerschaft und Stillzeit ohne Rücksprache.

LITERATURVERZEICHNIS

1. Lee, H. S., Seo, E. Y., Kang, N. E. & Kim, W. K.: 6-Gingerol inhibits metastasis of MDA-MB-231 human breast cancer cells, in: The Journal of nutritional biochemistry, 19(5), 313-319, 2008, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0955286307001337>
2. Pourmasoumi, M., Hadi, A., Rafie, N., Najafgholizadeh, A., Mohammadi, H., & Rouhani, M. H.: The effect of ginger supplementation on lipid profile: A systematic review and meta-analysis of clinical trials, in: Phytomedicine: International Journal of Phytotherapy and Phytopharmacology, 43, 2018, <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2018.03.043>
3. Al-Nahain, A., Jahan, R., & Rahmatullah, M.: Zingiber officinale: A Potential Plant against Rheumatoid Arthritis, in: Arthritis, 159089, 2014, <https://doi.org/10.1155/2014/159089>
4. Stanisiere, J., Mousset, P.-Y., & Lafay, S.: How Safe Is Ginger Rhizome for Decreasing Nausea and Vomiting in Women during Early Pregnancy?, in: Foods (Basel, Switzerland), 7(4), 2018, <https://doi.org/10.3390/foods7040050>
5. Huige Li, Ning Xia, Isolde Brausch, Ying Yao; et al.: Flavonoids from Artichoke (*Cynara scolymus* L.) Up-Regulate Endothelial-Type Nitric-Oxide Synthase Gene Expression in Human Endothelial Cells; in: The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics, Volume 310, Issue 3, Seiten 926-932, 2004, <https://jpet.aspetjournals.org/content/310/3/926> Marian-gella Rondanelli,
6. Annalisa Opizzi, Milena Faliva; et al.: Metabolic Management in Overweight Subjects with Naive Impaired Fasting Glycaemia by Means of a Highly Standardized Extract From *Cynara scolymus*: A Double-blind, Placebo-controlled, Randomized Clinical Trial; in: Phytotherapy Research, Volume 28, Issue 1, Seiten 33-41, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ptr.4950>
7. Heitor Oliveira Santos, Allain Amador Bueno, Joao Felipe Mota: The effect of artichoke on lipid profile: A review of possible mechanisms of action; in: Pharmacological Research, Volume 137, Seiten 170-178, 2018, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S104366181831267>
8. So regen Ingwer und Artischocke die Motilität an; Blogbeitrag embelly.com; <https://embelly.com/products/motil-care>

