



Артишокът със сигурност не присъства в списъка с покупките на повечето от нас. За съжаление, това е факт. За съжаление, защото Артишокът присъства на топ позиции в няколко различни класации за най-полезни храни.

За родина на екзотичния зеленчук се приема Средиземноморието, но той се радва и на голяма популярност в Америка (Калифорния), където е пренесен от испанските заселници през 1600 год. Като лечебно растение е бил познат още на древните народи. Древните гърци и римляни го използвали като хранителна добавка и като средство за профилактика на различни заболявания.

Артишокът е сред природните продукти с най-изразено жлъчегонно действие, осигурявано от цинарина в състава му. Това действие подпомага както храносмилането, така и пречистването на черния дроб, а оттам и детоксикацията на организма. Артишокът съдържа и силимарин – мощен антиоксидант и хепатопротектор.

В състава на Артишока се откриват няколко от най-мощните антиоксиданти в природата – кверцетин, рутин, галова киселина и цинарин. Антиоксидантният потенциал на артишока го поставя сред водещите хранителни продукти, помагачи за превенция на оксидативния стрес в тялото. Много форми на рак се развиват вследствие на влиянието на свободните радикали в организма. Научни проучвания показват, че в по-високи дози антиоксидантите в Артишока могат да потискат развитието на рак на гърдата и на чернодробен карцином.

Горчивият вкус на Артишока подобрява стомашната секреция, а повишената продукция на жлъчка стимулира панкреаса да отделя повече храносмилателни ензими, подобрява метаболизма на мазнините, особено след консумация на тежки, трудносмилаеми храни и стимулира перисталтиката. В резултат на подобреното храносмилане и редовно изхождане редовния прием на препарати на базата на Артишок може да доведе до подобряване на мастната обмяна, понижаване на стойностите на холестерола, триглицеридите и дори кръвната захар, и до редуция на телесното тегло.

Интересно е да се отбележи, че макар в практиката да се консумира основно сърцевината на Артишока, месестите листа, с която тя е покрита, съдържат съпоставими количества от посочените полезни съставки.

Първият препарат на базата на екстракт от листата на Артишок, регистриран в България преди повече от 15 години е **CYNARIX** на австрийската фирма „Монтавит“.

Таблетките **CYNARIX** съдържат 55 мг стандартизиран екстракт от листата на Артишок, а от месец април 2020г. в аптечната мрежа ще бъде наличен и **CYNARIX FORTE**. Със своя състав от 600мг. екстракт от Артишок във всяка таблетка това ще бъде най – мощният лекарствен продукт на базата на Артишок, който може да бъде закупен в страната!

CYNARIX е подходящ за всички хора, които се хранят неправилно, често преяждат с мазни храни, злоупотребяват с алкохол или лекарства, увреждащи черния дроб, прекарвали са хепатит или просто искат да подобрят храносмилането си, да нормализират теглото си и да водят по – здравословен начин на живот!

Особено полезен би бил **CYNARIX FORTE** за хора с отстранен жлъчен мехур или такива с повишен риск от затлъстяване, развитие на метаболитен синдром, диабет или атеросклероза! Лутеолина и цинарозидата, които също се съдържат в екстракта от Артишок намаляват образуването на холестерол в черния дроб, като този ефект е пряко зависим от концентрацията на Артишок в една таблетка!

CYNARIX FORTE е лекарствен продукт , а не хранителна добавка и е една достъпна и безопасна, при продължителна употреба, алтернатива на статините, при хора с лека до умерена хиперлипидемия . Може да се комбинира с други лекарства при пациенти с висок сърдечно – съдов риск и придружаващи заболявания.

Автор: Д-р Елена Трифонова