

# ELS BENEFICIS PER A LA SALUT

## Hipertensió, colesterol i arteriosclerosi

Redueix el nivell de colesterol de la sang i la pressió arterial. Per tant, ajuda a prevenir malalties vasculars.

Facilita la recuperació després d'haver sofert un infart o una angina de pit.

Frena l'acumulació excessiva de partícules grasses i redueix el risc de patir arteriosclerosi.

## Antidiabètica

Rebaixa el nivell de sucre a la sang i ajuda a prevenir i minimitzar els efectes de la diabetis.

## Diürètica

Afavoreix l'eliminació del líquid sobrant de l'organisme i ajuda a combatre l'obesitat.

Elimina toxines i àcid úric i millora malalties com la gota i l'artritis.

## Fetge i bilis

Ajuda en el procés de recuperació de les malalties hepàtiques com la cirrosi, l'hepatitis i la insuficiència hepàtica.

Estimula la bilis i evita la formació de càlculs.

## Els Valors Nutricionals

### Composició

(\* En cada 100 gr. de carxofa comestible hi trobem:

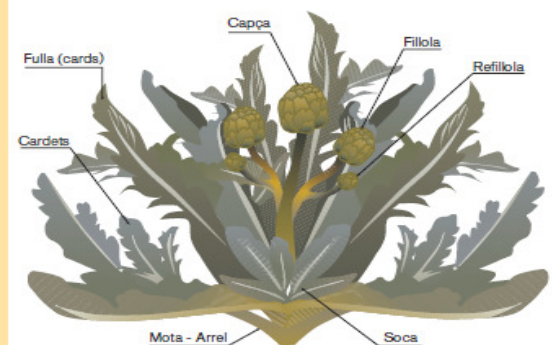
Aigua 83 %  
Proteïnes 3 %  
Greixos 0,4 %  
Glúcids 10,6 %  
Fibres 3 %  
Calories 63 Kcal  
Calci 43 mg  
Ferro 2 mg  
Vitamina A 260 mg  
Vitamina B1 160 mg  
Vitamina C 4 mg

### Principis actius

Entre les vitamines, hi destaca la presència de les vitamines B1, B2, B3 i petites quantitats de vitamina C. Conté unes substàncies que, tot i la poca concentració en què es troben, tenen efectes fisiològics molt positius: Cinarina i cinaropicrina > faciliten la formació i l'eliminació de bilis  
Cinaròsids i tanins > tenen efectes antiinflamatoris  
Esterols > són reguladors del colesterol

## Com és la carxofa?

### La carxofa



### La carxofa

