



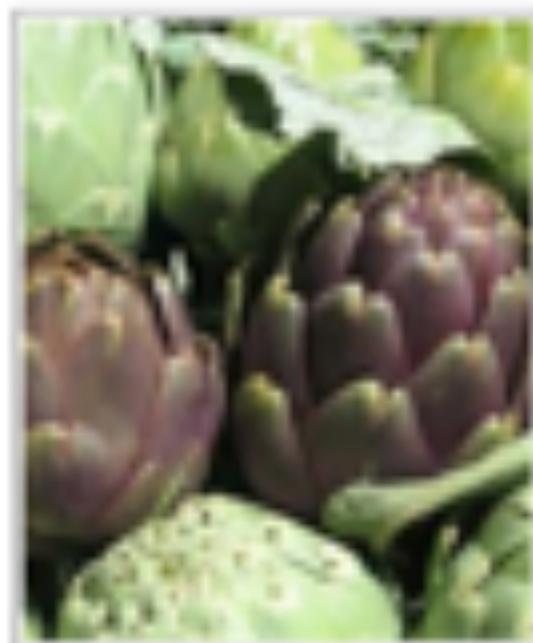
## FITOESTRATTO DI CARCIOFO

azione diuretica e lassativa

# SOMMARIO

---

Il carciofo è una delle più antiche e conosciute verdure coltivate e ad oggi, l'estratto di carciofo è uno dei pochi rimedi erboristici che ha avuto il privilegio di essere approvato anche da studi clinici ed esperimenti, in merito ai suoi favorevoli effetti. Tra le ragioni del suo successo vi è la capacità di aiutare a risolvere problemi di diabete ed oltre ciò il carciofo anche poiché offre un aiuto per la perdita di peso.



# FUNZIONALITÀ

---

Queste verdure al di là delle loro proprietà dimagranti, rappresentano una grande fonte di fibre, magnesio e cromo ed inoltre sono delle ricche fonti di vitamine e nello specifico di vitamina C ed A. Ancora, i carciofi contengono buone quantità di acido folico, biotina e manganese ed infine di niacina, tiamina, riboflavina e potassio. Date queste sue caratteristiche, il carciofo è un ottimo diuretico naturale: integratori a base di carciofo aiutano a prevenire la ritenzione idrica e la funzione renale. Il suo effetto diuretico è una delle prime ragioni che porta il carciofo ad essere un ottimo agente per la promozione di una graduale perdita di peso. Accanto all'assunzione di carciofo, è bene provvedere con un adeguato apporto di liquidi in maniera tale da evitare una disidratazione del proprio corpo. Accanto all'azione diuretica vi è quella che svolge come lassativo naturale: i carciofi aiutano ad eliminare i rifiuti indesiderati e le tossine che sono presenti nel corpo.



# FUNZIONALITÀ

---

La liberazione da questi elementi non favorevoli al benessere dell'organismo, permettono di accelerare le funzioni svolte ed in conseguenza velocizzare anche la perdita di peso. L'alto contenuto di fibre presente nei carciofi aiuta nel miglioramento delle funzioni del tratto digestivo, d'altra parte proprio la presenza delle fibre rende il carciofo un buon lassativo. Una delle capacità più rilevanti di questi integratori, è quella di abbassare i livelli di colesterolo oltre che i grassi. Le due azioni sono strettamente collegate, infatti una riduzione dei livelli di lipidi plasmatici, porta ad una significativa riduzione dei livelli di colesterolo totale. Lo stesso carciofo non contiene tra le altre cose molte calorie, per dare un'idea un carciofo di grandi dimensioni contiene solo 25 calorie circa ed alcun grasso: elementi che lo rendono idoneo per la sua introduzione in qualsiasi dieta. Altro lato positivo per la propria linea, riguarda il fatto che i carciofi favoriscono l'assimilazione metabolica del cibo ingerito.

