

¿POR QUÉ COMER...?



CARDOS



Verdura de hoja verde con o sin espinas, gran tallo, nutricionalmente similar a la alcachofa. Es versátil, se utiliza en recetas dulces o saladas. Conviene añadirla a la dieta.

BENEFICIOS

- Ideal para la salud del hígado y la vesícula, favorece la producción de bilis.
- Disminuye los niveles de colesterol en la sangre, facilita su expulsión.
- La Cinarina, componente que posee propiedades coleréticas, descongiona el hígado.
- Previene enfermedades del hígado como: cirrosis, hepatitis, hígado graso.
- Drena la vesícula, por lo que previene la formación de piedras biliares.

CURIOSIDADES

La cinarina(extracto de la planta) se utiliza en fitoterapia como suplemento del tratamiento del colesterol, como alternativo a los fármacos tradicionales.

VALOR NUTRICIONAL 100 Gr

