

### **Pharmalogie und Anwendung**

**Die Pflanze enthält Clorogensäure, Karotin, Lutein, Luteinepoxid, Xanthophyllester, verschiedene Xanthophylle, Saponin, Cholin, Helionthoside usw. enthalten. Die Kerne enthalten ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E reiches Öl das eine schleimlösende Wirkung hat, sowie Mineralsalze von Kalium, Eisen und Phosphor. Das Sonnenblumenöl das aus den Kernen entsteht, senkt den Cholesterinspiegel und das Blutfett.**

**Von den Maya-Indianern ist bekannt, Der Stiel an den Blättern des Krautes wenn er noch ganz jung ist, zart, mit Salz und Öl zubereitet werden kann, sie schmecken ganz lieblich und gut.**

**Es zeigt sich auch eine größere Kraft beim ehelichen Werken, wie bei der Artiscoca.**

**Von den Blütenblättern 1 Esslöffel pro Becher mit heißem Wasser übergießen 10 Minuten ziehen lassen, hat eine fiebersenkende Wirkung.**