

# legamed®

Mariendistel & Artischocke

Nahrungsergänzungsmittel

Liebe Leserin, lieber Leser!

**Was ist legamed® und welche Funktion erfüllt es?**

**legamed®** ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur optimalen Ergänzung des Körpers mit wertvollen Nährstoffen aus Mariendistel und Artischocke zur Unterstützung der Leber- und Gallenfunktion und der Verdauung. **legamed®** enthält den pflanzlichen Extrakt aus den Samen der Mariendistel mit einem hohen standardisierten Gehalt an Silymarin (80 %) sowie den hochwertigen Extrakt aus Artischockenblättern mit 10 % Cynarin. Traditionell werden diese Extrakte bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen oder Druckgefühl im Magenbereich eingesetzt.

Der Leber kommt als Stoffwechsel-, Verdauungs- und Entgiftungszentrale eine wichtige Rolle im Organismus zu. Für die Verdauung von Fett produziert sie Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase zwischengelagert und bei Bedarf in den Zwölffinger-Darm abgegeben wird. Diese »Gallensäfte« sind für die Verdauung der fetten Nahrungsbestandteile unverzichtbar. Sie sorgen für die Aufspaltung des Nahrungsfettes in winzig kleine Tröpfchen, die so vom Körper leichter verarbeitet werden können. Wenn die Gallenproduktion nicht ausreicht, wird eine fettreiche Mahlzeit schwer verdaulich. Das äußert sich u.a. in Beschwerden wie Blähungen, Flatulenzen oder Völlegefühl.

## **Artischocke (Cynara scolymus L.)**

Schon bei den alten Ägyptern und Römern wurde die Artischocke als hilfreiches Mittel bei schwer verdaulichen und fettreichen Mahlzeiten geschätzt. In der traditionellen Heilkunde wird die Artischocke seit Jahrhunderten bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Übelkeit und Blähungen eingesetzt. Verdauungsfördernde Eigenschaften werden vor allem dem Bitterstoff Cynarin aus den Blättern der Artischocke zugeschrieben, welcher zur Verdauungsförderung und zur besseren Fettverdauung beitragen kann.

## **Mariendistel (Silybum marianum)**

Die Mariendistel liefert wertvolle Inhaltsstoffe wie Silymarin zur gezielten Unterstützung der Leberfunktion. Schon seit der Antike werden Extrakte der Mariendistel als Heilmittel verwendet. Das im Mariendistel-Extrakt enthaltene Silymarin kann ebenso zu einer besseren Verdauung beitragen.

# legamed®

## Mariendistel & Artischocke

### Verzehrempfehlung:

1- bis 2-mal täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Aufgrund fehlender Daten wird die Einnahme für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nicht empfohlen.

### Zutaten:

Artischocken-Blattextrakt, Mariendistel-Samenextrakt, Maltodextrin (Füllstoff), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Kupferkomplexe der Chlorophylline (Farbstoff Kapselhülle), Siliziumdioxid (Trennmittel).

Inhaltsstoffe	pro 2 Kapseln
Artischocken-Blattextrakt	500 mg
davon Cynarin 10 %	50 mg
Mariendistel-Samenextrakt	250 mg
davon Silymarin 80 %	200 mg

### Wichtige Hinweise:

legamed® ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

### Lagerungshinweis:

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Trocken, vor Licht und Wärme geschützt lagern.

### Hinweise zur Schwangerschaft:

Bei Kinderwunsch oder bestehender Schwangerschaft wird die Einnahme von legamed® nicht empfohlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Nicht anwenden bei bekannter Allergie gegen Korbblütler (z. B. Arnika, Ringelblume, Schafgarbe) oder einen der sonstigen Bestandteile, sowie bei Verschluss der Gallenwege.

**Vegan, frei von Gluten, Lactose und Fructose.**

**Stand der Information:** 03/2023

### Inhalt:

30 Kapseln

60 Kapseln

**Herstellung und Vertrieb:**  
ECA-MEDICAL HandelsGmbH  
Mitterweg 4  
A-6265 Hart im Zillertal