

## MARIENDISTEL

- Die Mariendistel wird schon seit der Antike für die Leber eingesetzt

### WIRKUNGEN

#### Leber:

- Wirkt unabhängig von der Ursache der Leberschädigung
- Verbesserungen werden bei Belastungen durch Alkohol, Gifte oder Viren (Hepatitis Erregern) beschrieben, wobei selbst die Überlebenszeit von Alkoholikern mit chronischen Lebererkrankungen verlängert wird
- Der Hauptwirkstoff Silymarin verhindert das Eindringen von Giftstoffen in die Leberzellen. Schützt die Leberzellen vor Giften wie Pilzgifte, Tetrachlorkohlenstoff, Thioacetamid, verschiedene Schwermetalle, bestimmte Arzneimittel (Paracetamol) und Umweltgifte sowie einige Bakteriengifte
- Verbessert die Regeneration der Leberzellen, stimuliert ihre Neubildung
- Schützt Leberzellen vor freien Radikalen, die während der Entgiftungsarbeit vermehrt auftreten, und fördert Enzyme, die Oxidationsprozesse hemmen
- Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel dazu beitragen Allergien, Trigeminusschmerzen, Migräne, Krampfadern, Pfortaderstau, Arthritis, Gewichtsprobleme, Ödeme, Hämorrhoiden, Herzschmerzen (durch Blähungen im Dünndarm), Psoriasis oder gerötete Augen zu lindern

#### Galle:

- Bei funktionellen Störungen der Gallenwege wie verminderter Gallenfluss und damit einhergehenden Beschwerden bei der Fettverdauung, Völlegefühl, Aufstoßen, Übelkeit, Appetitlosigkeit sowie Oberbauchbeschwerden

#### Bauchspeicheldrüse:

- Stärkt die Bauchspeicheldrüse

#### Immunsystem:

- Unterstützt das Immunsystem. Im Tierversuch zeigten sich Wirkungen bei Darm- und Lungenkrebs. Haupttumore, die mit Silymarin behandelt wurden, wuchsen langsamer und bildeten keine Metastasen

#### Psyche:

- Lindert typische, mit der Leber in Zusammenhang stehende psychische Symptome wie Alpträume, Schlaflosigkeit, hitziges Gemüt, Aggressionen oder Frustrationen

## ARTISCHOCKE

- Artischocken enthalten Bitterstoffe, Flavonoide, Chlorogensäure und Cynarin (Kaffeesäuren)
- Die Artischocke ist reich an Magnesium, Phosphor und Mangan

### WIRKUNGEN

- Heilpflanze für Leber, Galle und Magen

#### Leber:

- Regt den Leberstoffwechsel an - bei schwacher Fettverdauung und Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Aufstoßen, Appetitlosigkeit und Oberbauchbeschwerden
- Regt Zellwachstum und Zellteilung der Leberzellen sowie Reparaturvorgänge an
- Schützt die Zellwände der Leberzellen und fördert die Durchblutung der Leber

#### Galle:

- Beugt Gallensteinen vor
- Beruhigt eine entzündete Gallenblase
- Bitterstoffe sind besonders wichtig, wenn man keine Gallenblase mehr hat

**Antioxidans:**

- Ist das Gemüse mit den meisten Antioxidantien überhaupt und hilft damit der Leber, denn gerade bei der Entgiftungstätigkeit sind immer freie Radikale mit im Spiel
- Bewahrt sogar das wichtigste Antioxidans der Zelle, das Glutathion

**Gefäße, Kreislauf:**

- Reduziert die körpereigene Cholesterinproduktion und verhindert dessen Anhaftung an Gefäßwände, da sich nur oxidiertes Cholesterin anlegt
- Senkt den Gefäß-Risikofaktor Homocystein. Er kann nicht nur durch Vitamin B-Mangel, sondern auch durch eine Leberschwäche erhöht sein, weshalb die Artischocke ergänzend zum Homocystein senkenden Vitamin B-Komplex angezeigt sein kann
- Senkt Bluthochdruck und wirkt gegen Thrombose. In Zellkulturen wurde festgestellt, dass das Enzym eNOS angeregt wird, das Stickstoffmonoxid fördert. Stickstoffmonoxid wirkt gefäßerweiternd und hält das Blut fließfähiger

**Magen:**

- Schweres Essen wird durch die Artischocke allgemein verträglicher, da sie die Muskulatur der Verdauungsorgane aktiviert und so die Verdauungsarbeit unterstützt
- Gleicht die Magensäureproduktion aus bei zu wenig und zu viel Magensäure und daraus resultierendem Reflux
- Bei verkrampftem oder erschlafftem unteren Speiseröhrenschließmuskel
- Die Artischocke hilft gegen alle dyspeptischen Beschwerden

**ZU BEACHTEN**

- Empfohlen sind 200 bis 420 mg Silymarin pro Tag
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet, da es den Milchfluss hemmt