

Schutzengel der Leber

Leicht hat sie es nicht, die Leber. Denn sie muss die ganze »Drecksarbeit« in unserem Körper erledigen: Abgase, Pestizide, aber auch Alkohol, Nikotin, ungesunde Fette und Stress – unzählige Schadstoffe muss sie verdauen. Gut, dass es pflanzliche Helfer gibt, die das Organ bei der Arbeit unterstützen. Einer der wichtigsten ist eine zierliche krautige Pflanze mit großen rotvioletten Blütenköpfen und weiß gefleckten, dornig-gezackten Blättern: die Mariendistel. Aus ihrer Frucht wird der Hauptwirkstoffkomplex Silymarin gewonnen – die leberschützende Substanz schlechthin. Das Silymarin funktioniert wie ein Schutzpanzer. Es stärkt die Membran der Leberzellen und verhindert so, dass giftige Stoffe leicht in die Zellen eindringen können. Gleichzeitig verhindert der »Panzer«, dass wichtige Zellbestandteile wie Leberenzyme verloren gehen, wenn die Zellen beschädigt wurden. Zudem hat Silymarin eine neutralisierende Wirkung auf

freie Radikale, es ist antioxidativ. Man kann sich das Wirkstoffgemisch außerdem wie eine Reha für unser Entgiftungsorgan vorstellen, da es die Regeneration der Leberzellen fördert. Die Leber kann sich dann schneller wieder erholen, wenn sie zum Beispiel durch den übermäßigen Konsum von Alkohol, Nikotin oder Arzneimitteln in Mitleidenschaft gezogen wurde. Da sie die Neubildung von Leberzellen anregt, wird die Mariendistel sowohl bei toxischen Leberschäden angewendet als auch therapiebegleitend bei entzündlichen Lebererkrankungen wie Virus-Hepatitiden und bei Schrumpfleber (Leberzirrhose). Eine Langzeitstudie konnte zeigen, dass die Überlebenszeit von Patienten mit Leberzirrhose mithilfe der Mariendistel verlängert werden konnte und dass schon nach zwei Therapiewochen eine Besserung des Allgemeinbefindens eintrat. Darüber hinaus stecken ätherische Öle in den



MARIENDISTEL (SILYBUM MARIANUM) auch Frauendistel,



BUCHTIPP

Heilpflanzen-Kuren

Ursel Bühring

Kuren für Leber und Nieren, Magen und Darm, Herz und Psyche sowie Haut und Harnwege.

192 Seiten | 24,90 € | Ulmer Verlag

ONLINE BESTELLEN:
WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE

portofrei



Die pinke Lady hat es in sich:

In den Mariendistelfrüchten ist der Wirkstoffkomplex Silymarin zu 1,5 bis 3 Prozent enthalten. Das ist ein Gemisch aus Flavon-Deriva-

ten mit den drei wesentlichen Bestandteilen Silybin, Silydianin und Silychristin. Daneben kommen noch weitere Flavonoide vor, wie Taxifolin, Quercetin, Kämpferol, Steroide, Polyine und organische Säuren. Außerdem steckt fettes Öl mit einem hohen Anteil an Linol-, Linolen- und Palmitinsäure drin. Auch Bitterstoffe, Gerbstoffe und biogene Amine sind enthalten.

»In der Natur ist uns alles gegeben, was wir zum Schutz der Gesundheit brauchen.«

Hippokrates von Kos (460–370 v.Chr.), Arzt der Antike

Früchten des pinken Gewächses aus der Familie der Korbblütler. Sie regen den Gallenfluss an und unterstützen die Fettverdauung. So ist ein Mariendisteltee ein bewährter Helfer bei Beschwerden wie Blähungen oder Völlegefühl. Aber: Eine Teezubereitung aus der Mariendistel enthält kaum Silymarin, da es nur schwer wasserlöslich ist. Fertigpräparate gibt es in Form von Trockenextrakten oder Pflanzensaft.

Mariendistelextrakte können sogar bei Lebervergiftungen helfen, die durch eine lebensbedrohliche Knollenblätterpilzvergiftung hervorgerufen wurden. Das Silymarin könnte die im Pilz enthaltenen Toxine verdrängen.

Als Heilpflanze gegen Vergiftungen und als Kraut gegen Leber- und

Gallenbeschwerden ist die Mariendistel schon seit der Antike bekannt. Mönche brachten sie im frühen Mittelalter in die Klostergärten Mitteleuropas, wo sie bei Vergiftungen und der Pest zum Einsatz kam.

Bewährt bei ...

... Fettleber,
Leberzirrhose,
Virus-Hepatiden,
Blähungen,
Juckreiz,
Völlegefühl,
Gallensteine

Mariendistel, was zu der weißen Marborierung ihrer Blätter führte. Daher wurde sie auch gerne bei stillenden Frauen eingesetzt. ☺ aei

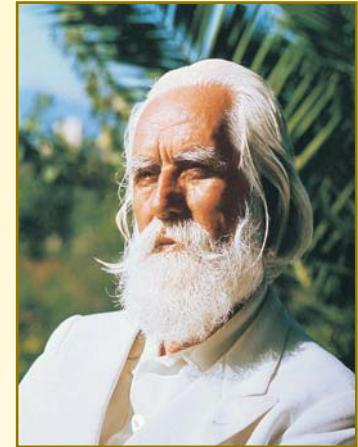
Magendistel, Marienkörner, Milchdistel, Stichsaat, Stichsamen



MARIENDISTELTEE SELBST GEMACHT

Blähungen lindern

Zur Linderung von Völlegefühl und Blähungen empfiehlt sich folgende Teezubereitung: 1–2 TL gequetschte Früchte mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen. Bei Verdauungsbeschwerden oder leichten Leber-Galle-Beschwerden morgens und abends eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinken, 10 Wochen lang.



Omraam Mikhael Aivanhov (1900–1986) war ein französischer Philosoph und Pädagoge. In seinen Büchern antwortet er einfach, klar und weise auf aktuelle Fragen unserer Zeit.

Yoga der Ernährung

»Wer bewusst und voller Liebe isst, macht die Nahrung zu seinem Freund. Sie ändert ihre Schwung und öffnet sich wie eine Blume, die ihren Duft verströmt.« Um dieses Buch zu lesen, braucht man keine Yoga-Kenntnisse. Der Inhalt ist einfach zu verstehen und lehrt, wie man gesünder und bewusster essen kann.

Autor: O. M. Aivanhov
Taschenb., 152 S., 12,- Euro



Die Kraft der Gedanken

Jeder Gedanke hat eine Wirkung. Man kann seine Gedanken wie Boten durch den Raum senden, bis hin zu den entferntesten Zielen, um die Menschen zu trösten, aufzurichten und zu heilen.

Autor: O. M. Aivanhov
Taschenb., 206 S., 12,- Euro



Der Mensch erobert sein Schicksal

Alles im Leben hat seinen tiefen Sinn. Wenn man die Gesetze des Schicksals erklären will, kommt man nicht umhin, auch die Reinkarnation zu erwähnen. O. M. Aivanhov erklärt sie auf eine einfache und logische Weise und beweist, dass sie auch in das christliche Weltbild passt.

Autor: O. M. Aivanhov
Taschenb., 216 S., 12,- Euro



Im Buchhandel und bei:

Prosveta Verlag GmbH
Postfach 1652 · 78616 Rottweil
Tel. 0741-46551 · Fax 0741-46552
E-Mail-Adresse: info@prosveta.de
Onlineshop: www.prosveta.de
Leseproben: www.prosveta.de/leseproben

Versand per Rechnung.
Portofrei bis 30. September 2016.
Gratiskatalog kann angefordert werden.