

## Mariendistel

Die Mariendistel gehört zur Familie der Korbblütler und kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Ihr Extrakt wurde bereits im antiken Griechenland zu medizinischen Zwecken eingesetzt, in erster Linie für die Leber und die Galle. Sie wirkt aber auch entkrampfend auf das vegetative Nervensystem.

### **Schützt, regeneriert, entgiftet die Leber**

Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – das Silymarin – schützt die Leberzellen vor toxischen Stoffen, nachweislich gegen Pilzgifte, Tetrachlorkohlenstoff, Thioacetamid, verschiedene Schwermetalle, bestimmte Arzneimittel (Paracetamol) und Umweltgifte sowie einige Bakteriengifte. Silymarin verhindert das Eindringen von Giftstoffen in die Leberzellen. Es bindet sich an Membran-Proteine der Leberzellen und stabilisiert die Membran. Außerdem verbessert Silymarin die Regeneration der Leberzellen, stimuliert ihre Neubildung, schützt sie vor Freien Radikalen und fördert Enzyme, die Oxidationprozesse hemmen. In der Schulmedizin ist Silymarin als Infusionstherapie gegen Vergiftungen mit Knollenblätterpilz bekannt.

Zur Mariendistel gibt es langjährige Erfahrungen in der Naturheilkunde. Sie wirkt etwa unabhängig von der Ursache der Leberschädigung. Verbesserungen werden selbst bei Belastungen durch Alkohol, Gifte oder Viren beschrieben, wobei auch die Überlebenszeit von Alkoholikern mit chronischen Lebererkrankungen verlängert wird.

Die Mariendistel wird traditionell bei Fettleber, Hepatitis C und bei funktionellen Störungen der Gallenwege, wie verminderter Gallenfluss und damit einhergehende Beschwerden bei der Fettverdauung, eingesetzt. Völlegefühl, Aufstoßen, Übelkeit, Appetitlosigkeit sowie Oberbauchbeschwerden können durch die Mariendistel erleichtert werden. Sie stärkt außerdem die Bauchspeicheldrüse.

Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel etwa auch dazu beitragen Allergien, Trigeminusschmerzen, Migräne, Krampfadern, Pfortaderstau, Arthritis, Gewichtsprobleme, Ödeme, Hämorrhoiden, Herzschmerzen (durch Blähungen im Dünndarm), Psoriasis oder gerötete Augen zu lindern. Selbst die Psyche profitiert und typische psychische Symptome der Leberschwäche wie Alpträume, Schlaflosigkeit, hitziges Gemüt, Aggressionen oder Frustrationen lassen nach.

### **Vermutlich auch unterstützend bei Krebs**

Die Mariendistel unterstützt das Immunsystem. Im Tierversuch zeigten sich auch vielversprechende Wirkungen bei Darm- und Lungenkrebs. Der Einsatz der Mariendistel muss somit nicht länger auf die Leber beschränkt sein. Offenbar kann sie den Körper auch in anderen Belangen unterstützen – zum Beispiel bei der Vorbeugung gegen Metastasen. Aus einer Tierstudie lässt sich ableiten, dass Haupttumore, die mit Silymarin behandelt werden, langsamer wachsen und auch keine Metastasen bilden. Ein sensationelles Ergebnis, das aber noch viel Forschungsarbeit erfordert. Doch bei

Krebs benötigt die Leber ohnehin Unterstützung, vor allem, wenn eine Chemotherapie ansteht.

### **Wirksame Pflanzenteile und Dosierung**

Silymarin ist schwer wasserlöslich, weshalb die Mariendistelsamen nicht für Tees verwendet werden. Die wirksamen Teile findet man nach dem Pressen der Samen zu Distelöl im Pressrückstand: Silymarin, ein Gemisch aus Flavonolignanen mit 50 % Silybinin und geringeren Mengen an Isosilybinin, Silychristin und Silydianin. Empfohlen sind 200 bis 420 mg Silymarin pro Tag.

Nebenwirkungen sind bis auf eine leicht abführende Wirkung nicht bekannt.

### **Mariendistel unterstützt bei:**

- Alpträumen
- Aggressionen
- Alkoholmissbrauch
- Allergien
- Appetitlosigkeit
- Arthritis
- Aufstoßen
- Augen gerötet
- Darmbeschwerden
- Fettleber
- Frustrationen
- Gallenbeschwerden
- Gallenstau
- Hämorrhoiden
- Hepatitis
- Herzschmerzen durch Blähungen
- Immunsystem
- Krampfadern
- Krebsbegleitung
- Leberschwäche
- Leberzirrhose
- Magenbeschwerden
- Migräne
- Oberbauchbeschwerden
- Pfortaderstau
- Psoriasis
- Reise-, Seekrankheit
- Schlaflosigkeit (1-3 Uhr nachts)
- Schwindel
- Trigeminusneuralgie
- Übelkeit
- Unterschenkelgeschwüren
- Verdauungsbeschwerden
- Vergiftungen
- Völlegefühl

## Artischocke

Die Artischocke stammt ursprünglich aus dem arabischen Raum und ist ebenfalls ein Korbblütlergewächs bzw. eine Distelpflanze. Sie gilt seit der Antike als eines der gesündesten Gemüse und als besonders wirksame Heilpflanze für Leber und Galle.

### Hilft Leber und Galle

Die Artischocke wird aufgrund ihrer Bitterstoffe bei Verdauungsbeschwerden durch unzureichende Gallensekretion eingesetzt, vermutlich beugt sie auch Gallensteinen vor. Völlegefühl, Blähungen, Aufstoßen, Appetitlosigkeit und Verdauungsschwäche, vor allem in Hinblick auf die Verdauung von Fett, verrät eine schwache Gallensekretion. Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und normalisieren die Fettverdauung. Der Gallenfluss wird in der Leber erzeugt. Regt man ihn an, dann findet gleichzeitig auch eine bessere Leberentgiftung statt, Giftstoffe werden ausgespült. Seinem Cynarin ist es zu verdanken, dass die Artischocke die Zellwände der Leber schützt und ihre Durchblutung fördert. Der Stoffwechsel der Leberzellen, Zellwachstum und Zellteilung der Leberzellen und Reparaturvorgänge werden durch die Artischocke angeregt. Sie schützt gegen Zellgifte, hemmt freie Radikale und bewahrt das wichtigste Antioxidans der Zelle, das Glutathion.

### Cholesterinproblematik hängt mit Leber zusammen

Dadurch wird die körpereigene Cholesterinproduktion reduziert, der Einbau des Cholesterins in die Zellen gehemmt und der Cholesterinspiegel so gut balanciert, dass das Gesamtcholesterin und Triglyceride sinken, während (das „gute“) HDL-Cholesterin leicht steigt. Das senkt nicht nur die Gefahr der Cholesterinablagerungen in den Gefäßen, es sollen sogar bestehende Ablagerungen aufgelöst werden. Die Artischocke schützt außerdem vor Oxidation und da sich nur oxidiertes Cholesterin an den Gefäßwänden ablagern kann, hat sie insgesamt einen positiven Effekt auf die Gefäße. Der Gefäß-Risikofaktor Homocystein kann nicht nur durch Vitamin B-Mangel, sondern auch durch eine Leberschwäche erhöht sein, weshalb die Mariendistel ergänzend zum Vitamin B-Komplex angezeigt sein kann. In Zellkulturen wurde festgestellt, dass Artischocken-Extrakt das Enzym eNOS anregt, das Stickstoffmonoxid fördert. Stickstoffmonoxid wirkt gefäßerweiternd und somit gegen Bluthochdruck und Thrombosebildung. Die Artischocke hemmt langfristig die Thrombozytenaggregation (Blutverdickung) und hält das Blut fließfähiger.

### Bei Reizmagen und zur Entwässerung

Bauchschmerzen (rechts), Magenbrennen, zu starke Magensäureproduktion, Übelkeit nach fettreichem Essen und Blähungen sind Symptome der Reizmagens. Hier wirkt sich die Artischocke ebenso nachweislich positiv aus wie bei Reizdarm. Schweres Essen wird durch die Artischocke allgemein verträglicher, da sie die Muskulatur der Verdauungsorgane aktiviert und so die Verdauungsarbeit unterstützt.

Der berühmte persische Arzt Abu Ibn Sina, auch Avicenna genannt, schätzte ihre reinigende Wirkung und setzte die Artischocke zur Entwässerung, Harnreinigung, bei Achselgeruch, Schwellungen, Wunden und

Geschwüren ein. Die Artischocke wirkt krampflösend und entzündungshemmend.

Als Indikation steht – je nach Wirkstoffgehalt (300 – 600 mg) – die gallensekretionsfördernde oder die lipidsenkende Wirkung im Vordergrund.

Gegenanzeigen sind bekannte Allergie gegen Artischocken und Korbblütler oder ein Verschluss der Gallenwege, daher bei Gallensteinen das Risiko einer Kolik mitbedenken.

### Artischocke unterstützt bei:

- ADS/ADHSt
- Alterung, vorzeitige
- Appetitlosigkeit
- Arthritis
- Bauchschmerzen
- Bauchspeicheldrüsenschwäche
- Blähungen
- Bluthochdruck
- Cholesterinablagerungen werden gelöst
- chronische Entzündungen
- Diabetes
- Fettverdauung wird verbessert
- Gallenschwäche
- Gallensteinen
- Gastritis
- Gefäßerkrankungen
- Homocystein
- Hypercholesterinämie (zu hoher Cholesterinspiegel)
- Übelkeit
- Leberschwäche
- Leberzellen wachsen besser
- Magensäure zuwenig
- Schlaflosigkeit
- Sodbrennen
- Triglyceride
- Verdauungsprobleme