



## Mariendistel - Vorteile für die Leber und Unterstützung bei ihrer Entgiftung

Mariendistel wird seit mehr als 2.000 Jahren von traditionellen Heilern auf der ganzen Welt verwendet, um die Gesundheit von Leber und Gallenblase zu unterstützen. In jüngerer Zeit haben Wissenschaftler begonnen, die unglaublichen gesundheitlichen Vorteile des Krauts zu dokumentieren. Was ist Mariendistel? Manchmal als Mariendistel oder Mariendistel und wissenschaftlich als *Silybum marianum* bekannt, ist Mariendistel eine blühende Pflanze, die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt, obwohl sie in andere Regionen, einschließlich Nordamerika, gebracht wurde. Die stachelig lila blühende Pflanze gehört zur Familie der Sonnenblumen oder Asteraceae. Die Pflanze wurde nach der milchig weißen Flüssigkeit in den Stielen benannt, die manchmal als weiße Adern auf den Blättern sichtbar ist. Sie können Mariendistelsamen, Blätter, Wurzeln, &hellip;



Mariendistel wird seit mehr als 2.000 Jahren von traditionellen Heilern auf der ganzen Welt verwendet, um die Gesundheit von Leber und Gallenblase zu unterstützen. In jüngerer Zeit haben Wissenschaftler begonnen, die unglaublichen gesundheitlichen

Vorteile des Krauts zu dokumentieren.

## **Was ist Mariendistel?**

Manchmal als Mariendistel oder Mariendistel und wissenschaftlich als *Silybum marianum* bekannt, ist Mariendistel eine blühende Pflanze, die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt, obwohl sie in andere Regionen, einschließlich Nordamerika, gebracht wurde. Die stachelig lila blühende Pflanze gehört zur Familie der Sonnenblumen oder *Asteraceae*. Die Pflanze wurde nach der milchig weißen Flüssigkeit in den Stielen benannt, die manchmal als weiße Adern auf den Blättern sichtbar ist. Sie können Mariendistelsamen, Blätter, Wurzeln, junge Stiele und Blumen aus gesundheitlichen Gründen konsumieren. Und Sie können das Kraut als Kapsel oder flüssige Ergänzung oder als Tee kaufen.

## **Was sind die Wirkstoffe in Mariendistel?**

Der Extrakt der Mariendistel heißt Silymarin und enthält mehrere Bestandteile, einschließlich Silychristin, Silydianin und Silybin (auch Silibinin genannt), die Flavonolignane sind. Silybin ist die am häufigsten vorkommende und vorteilhafteste der Komponenten und macht etwa 50 bis 70 Prozent des Silymarins aus.

## **Wie verwendet der Körper Silymarin?**

Silymarin hat eine Bioverfügbarkeit von etwa 30 bis 50 Prozent; Mit anderen Worten, 30 bis 50 Prozent der Flavonolignane werden vom Körper verwendet. Interessanterweise wandelt ein gesunder Mensch Silymarin relativ schnell in andere chemische Nebenprodukte um, die keine biologische Aktivität aufweisen, wobei seine Spitzenaktivität ein bis zwei Stunden nach dem Verzehr auftritt. Bei Patienten mit Leberfunktionsstörung bleiben

Silymarin und die darin enthaltenen Flavonolignane jedoch länger und in drei- bis fünfmal höheren Konzentrationen als bei einem gesunden Patienten im Blut. Vielleicht bedeutet dies, dass es seine Arbeit in der Leber erledigt und dabei hilft, sie zu schützen. ((Link entfernt))

Silymarin, einschließlich seines Hauptbestandteils Silybin, stärkt und stabilisiert die Zellmembranen, stimuliert die Proteinsynthese und Zellregeneration in der Leber und verhindert, dass der Körper Prostaglandine produziert, die sonst zu Reizungen und Schwellungen führen. ((Link entfernt))

## **Wie Mariendistel Leberunterstützung bietet**

Mariendistel und ihre aktiven Bestandteile unterstützen insbesondere die Gesundheit der Leber. Mariendistel kann toxinbedingten Schäden und anderen Zuständen, die Rötungen und Schwellungen hervorrufen, entgegenwirken. ((Link entfernt))

Mariendistel:

- Schützt vor giftigen Substanzen
- Schützt vor Schadorganismen
- Fördert die normale Leberfunktion
- Reduziert die Eisenüberladung bei Thalassämie-Patienten
- Steigert den Glutathionspiegel
- Kann Gewichtsverlust fördern

Der bekannteste gesundheitliche Vorteil von Mariendistel ist die Unterstützung Ihrer Leber. Silymarin blockiert direkt die Toxine, auf die die Leber trifft, und verhindert so, dass sie in Leberzellen gelangen, wodurch ein vorzeitiger Zelltod verhindert wird.

Silymarin ist ein Antioxidans, das Rötungen und Reizungen lindert, eine Abwehr gegen verschiedene Arten von Schadorganismen bietet und die Bildung von Narbengewebe

oder Fibrose in der Leber und anderswo in verhindert der Körper. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

## **Schützt vor giftigen Substanzen**

Mariendistel wirkt toxinbedingten Leberschäden entgegen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Silymarin vor Leberschäden durch Drogenkonsum, Virushepatitis, Todeskappenpilzvergiftung (Amanita) und Paracetamol schützt. Über 80 Prozent der Leber besteht aus Zellen, die als Hepatozyten bekannt sind. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Silymarin verhindert, dass toxische Verbindungen in diese Zellen gelangen, schützt sie und damit ihren Beitrag zur Leberfunktion. Es hat dazu beigetragen, die Leber bei Personen zu unterstützen, die hohen Mengen an Schwefelwasserstoff ausgesetzt waren. Das ist eine erstaunliche Vielfalt wissenschaftlich dokumentierter Lebervorteile für diese lila Blume. ((Link entfernt), (Link entfernt))

## **Verteidigt sich gegen schädliche Organismen**

Silymarin verlangsamt und verhindert Infektionen, indem es den Eintritt von Viren, die Fusion sowie die RNA- und Proteinsynthese verhindert. Intravenös verabreichtes Silymarin (in den Venen) kann vor Virusproliferation schützen, und die Behandlung wird ohne Nebenwirkungen gut vertragen. Mit anderen Worten, es kann die Ausbreitung und das Wachstum von Schadorganismen wie Viren verhindern. ((Link entfernt))

## **Fördert die normale Leberfunktion**

Aufgrund der Art und Weise, wie es normales Lebergewebe fördert, kann Mariendistelextrakt die normale Leberfunktion bei Menschen fördern, deren Leber herausgefordert ist. Bei Menschen mit schweren Lebererkrankungen normalisierte die

Silymarin-Therapie den Bilirubinspiegel, eine gelbe Verbindung, die durch den Abbau des Häms im Blut entsteht. Silymarin förderte auch normale Spiegel bestimmter Leberenzyme. Infolgedessen lebten mit Silymarin behandelte Patienten im Durchschnitt vier Jahre länger als diejenigen, die es nicht erhielten. ((Link entfernt))

## **Reduziert die Eisenüberladung bei Thalassämie-Patienten**

Thalassämie ist eine der häufigsten genetischen Störungen weltweit. Es führt zu Anämie oder niedrigen Eisenwerten im Blut, was regelmäßige Bluttransfusionen erfordert, die zu Eisentoxizität und Eisenüberladung führen können. Während einer neunmonatigen Behandlung zeigten Thalassämie-Patienten, denen Silymarin verabreicht wurde, eine bessere Leberfunktion und eine geringere Eisenüberladung als Patienten, die ein Placebo verwendeten. ((Link entfernt))

## **Steigert den Glutathion-Spiegel**

Glutathion oder GSH ist als Superantioxidans des Körpers bekannt und in der Leber reichlich vorhanden. Glutathion bindet an Toxine im Körper und macht sie zu groß, um Zellmembranen zu durchqueren. Dies macht die Toxine effektiv inaktiv - und erleichtert dem Körper den Transport durch Urin oder Kot. Silymarin aus Mariendistel erhöht den Glutathionspiegel, wodurch sich die Leber von schädlichen Substanzen entgiftet. ((Link entfernt), (Link entfernt))

## **Kann Gewichtsverlust fördern**

Die Einnahme von Silymarin kann nicht nur die Leberfunktion verbessern und die zirkulierenden Blutfette reduzieren, sondern auch zu einem erheblichen Gewichtsverlust führen (selbst wenn die Nahrungsaufnahme gleich bleibt). Es ist immer am besten, sich gesund zu ernähren und sich zusammen mit einem Nahrungsergänzungsmittel zur Gewichtsreduktion zu bewegen.

((Link entfernt))

## **Mariendistel & Leber Detox**

Wenn Sie Ihre Leber entgiften möchten, fügen Sie Ihrem täglichen Regime Mariendistel hinzu. Ob Sie eine Ergänzung nehmen oder Mariendisteltee trinken möchten, berücksichtigen Sie auf jeden Fall die gesundheitlichen Vorteile dieses unglaublichen Krauts.

## **Mariendistel Leber Gesundheit Tee Rezept**

Die Samen der Mariendistel werden normalerweise zur Herstellung von Tee verwendet. Sie können Mariendistelsamen in loser Schüttung online oder in vielen größeren Reformhäusern kaufen. Sie können es auch in bereits zubereiteten Teebeuteln kaufen.

Befolgen Sie diese Anweisungen, um Mariendisteltee selbst zuzubereiten:

### **Ausrüstung**

- Tee Tasse

### **Zutaten**

- Mariendistelsamen
- Wasser
- Wählen Sie einen natürlichen Süßstoff: Bio-Rohhonig, Agave oder Stevia

### **Zubereitung**

1. Einen Esslöffel der Samen zerdrücken und mit drei Tassen kochendem Wasser in eine Teekanne geben.
2. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

3. Falls gewünscht, fügen Sie rohen Honig, Stevia oder einen anderen natürlichen Süßstoff hinzu.

## **Mariendistel Sicherheit & Nebenwirkungen**

Mariendistel hat eine ausgezeichnete Sicherheitsbilanz. Das United States National Toxicology Program untersuchte Silymarin und stellte fest, dass es über zwei Jahre keine schädlichen Auswirkungen hatte. Tatsächlich fanden sie sogar heraus, dass Mariendistel die Inzidenz von Lebertumoren verringerte. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Mariendistel kann Wechselwirkungen mit Alkohol, entzündungshemmenden Medikamenten, antiretroviralen Medikamenten, Östrogen, Fruchtbarkeitsmitteln, Anti-Angst-Medikamenten und Produkten für Herz, Magen oder Darm aufweisen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, um weitere Informationen und Anleitungen zu erhalten, ob Mariendistel für Sie geeignet ist.

## **Mariendistel Portionsmenge**

Während klinische Studien zwischen 210 mg und 2100 mg täglich getestet haben, beträgt die typische und empfohlene Portion Mariendistel 420 mg. Sie können täglich bis zu sechs Tassen Mariendisteltee trinken.

## **Punkte, die man sich merken sollte**

Mariendistel bietet viele Vorteile für Ihre allgemeine Gesundheit, unterstützt jedoch speziell die Leberfunktion und die Lebergesundheit. Der Kräuterextrakt der Mariendistel heißt Silymarin, und der Hauptbestandteil von Silymarin ist Silybin. Mariendistel bietet ein hervorragendes, wissenschaftlich gut dokumentiertes Mittel, um Ihre Leberfunktion zu verbessern.

Wenn Sie über Ihre Leberfunktion besorgt sind oder Ihre Leber

entgiften möchten, probieren Sie ein Mariendistelpräparat, Mariendisteltee aus.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**