

# Die Mariendistel

## Silybum marianum

Korbblütengewächs

#### Wirkstoffe

Silymarin, Flavonoide, 20-30% iges fettes Öl, Eiweiß. Bitterstoffe

## Medizinische Anwendung, Wirkungen

positiv ESCOP, Kommission E, HMPC, WHO

Leberschutzwirkung, Neubildung von Leberzellen, Regeneration von Leberzellen,

erschwert Eindringen toxischer Stoffe in die Leber, antioxidativ, entzündungshemmend,

Förderung der Verdauung, Galle anregend, Regulation der Fettleber und Unterstützung bei anderen Leberbelastungen (Medikamente, Alkohol)

Kontraindikationen: Allergie gegen Korbblütler, Verschluss der Gallenwege, fortgeschrittene Leberzirrhose

### verwendete Teile

Mariendistelfrüchte (Samen), Mariendistelkraut

## Zubereitung

Tee aus Früchten: 1 TL Früchte im Mörser zerkleinern, mit 1/4 I kochendem Wasser übergießen, 15 min ziehen lassen, abseihen und genießen

standardisierte Fertigpräparate/ Kapseln aus der Apotheke