



Bild: osoznanie.jizni/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

3x täglich 25 Tropfen*

Kombi „Entgiftung und Reinigung“

1.-3. Monat: 3x 25 Tropfen*
(in Kombination mit Curcuma)

*ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 3x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Mariendistel

Silybum marianum

Familie

Gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*).

Beheimatet

In Südeuropa, Klein- und Vorderasien, Nordafrika sowie auf den Kanarischen Inseln und in den Kaukasusländern heimisch. Sie ist aber bereits in vielen weiteren Ländern eingebürgert.

Verwendete Pflanzenteile

Die samenartigen Früchte der Pflanze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Flavonoide, Flavolignane (Silymarin, Silychristin, Silydianin), Gamma-Linolensäure, Betain, Bitterstoffe und ätherisches Öl

Anwendung

Die Mariendistel ist eine der am best-untersuchten Heilpflanzen und wird neben der Volksemedizin auch in der Schulmedizin eingesetzt. Am besten bekannt ist sie für ihren Einsatz **gegen Leber- und Gallenbeschwerden** wie z.B. **Fettleber, Leberzirrhose, Gallenfluss- und Gallengangstörungen**. Hierfür verantwortlich ist vor allem der enthaltene Wirkstoff *Silymarin*. Er gelangt in die Zellmembranen von Leberzellen (*Hepatozyten*) und kann unter anderem deren Lipidstrukturen schützen und stabilisieren. Somit kann das Eindringen von etwaigen Gifstoffen in die Leberzellen verhindert werden. Gleichzeitig hilft *Silymarin* diese Gifte auch wieder auszuleiten. Dabei werden Fremdstoffe zuerst löslich gemacht und anschließend – mithilfe von Enzymen – an körpereigene Stoffe gebunden, wonach der gebildete Komplex schlussendlich ausgeschieden werden kann. Weiters, kann mithilfe der Mariendistel die *RNA Polymerase* stimuliert werden, wodurch es zu einer schnelleren Regeneration beschädigter Zellen kommt und Zellneubildungen gefördert werden. Aufgrund der aktivierten Entgiftungsfähigkeit können **Nebenwirkungen von schulmedizinischen Therapien gelindert werden**, wie z.B. bei der Chemotherapie oder Paracetamol-Einnahme. Generell, fördert die Mariendistel den Stoffwechsel und trägt damit zu einer Leistungssteigerung bei.