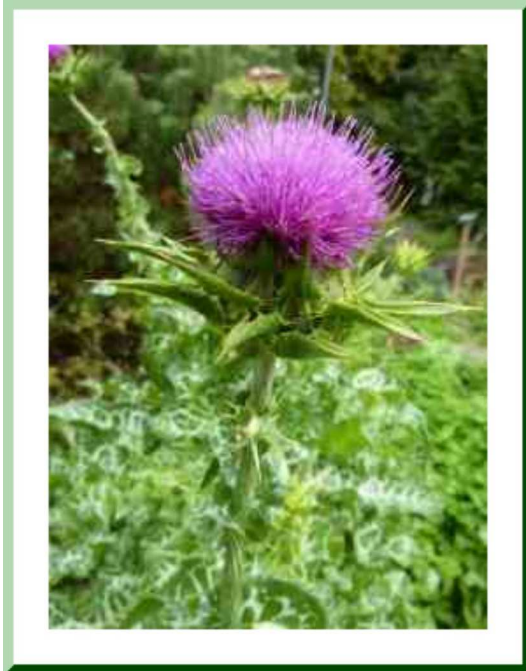


## Mariendistel (*Silybum marianum*)



Die eigentliche Heimat dieser größten und schönsten Distel ist Südeuropa, Kleinasien und Nordafrika. Bei uns wird sie als Zierpflanze mit ihren grün-weiß marmorierten Blättern und ihren purpurroten Korbblüten gern in Bauergärten gepflanzt. Man findet die Mariendistel aber auch an Bahndämmen und auf Ödland.

### **Anwendung und Heilwirkung:**

Die Samen der Mariendistel schützen mit ihren Inhaltsstoffen (vor allem dem Silymarin) die Leber.

Bei der weit verbreiteten Fettleber aber auch bei Hepatitis wirkt sie regenerativ, ja sie sind „außerordentlich wirksam“. (Apotheker M. Pahlow) Empfehlenswert ist für Leberkranke oder leberempfindliche Menschen eine Teekur; in der Apotheke gibt es Fertigpräparate.

Man kann den Tee auch selbst zubereiten:

1 Teelöffel Mariendistel-Früchte mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen, 10 bis 20 Minuten ziehen lassen und abseihen. Heiß und schluckweise morgens nüchtern,  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Mittagessen und abends vor dem Schlafengehen jeweils 1 Tasse trinken.

Mit Pfefferminze gemischt, erreicht man eine Geschmacksverbesserung und sogar eine Wirkungssteigerung.

Nebenwirkungen sind nicht bekannt.