

Mit Tees und Tinkturen vorbeugen **Mariendistel schützt besonders die Leber**

(rr) Eine wunderbare Pflanze ist die Mariendistel, die ursprünglich aus Südeuropa, Südrussland und Nordafrika kommt. Bei uns neigt sie zum

Verwildern, deshalb findet man sie manchmal an warmen und trockenen Orten wie Schuttplätzen, Wegrändern und Viehweiden mit steinigem Boden. Zur medizinischen Verwendung baut man sie hauptsächlich auf großen Feldern in Österreich, Ungarn, Argentinien, Venezuela und auch in Deutschland an. Unverkennbar sind der purpurrote Korbblütenstand und die grünweißen marmorierten Blätter, die dornig gezähnt sind. In den Blütenständen entwickeln sich die samenartigen Früchte, die zu Heilzwecken speziell für die Leber verwendet werden. Durch den Wirk-



stoffkomplex Silymarin wirkt die Pflanze leberschützend. Sie verhindert das Eindringen von Giftstoffen in die Leber und regt gleichzeitig die Bildung neuer Leberzellen an. Die alten Ärzte hatten Recht, wenn sie die Leber als Sitz des

Lebens betrachteten. Die Leber gehört zwar zu den robustesten Organen, doch machen ihr in unserem Jahrhundert Umweltgifte, Viren, Fast-Food, zu viel Alkohol, Nikotin und sorgloser Umgang mit Medikamenten ordentlich zu schaffen. Hier können Tees aus Mariendistelsamen oder auch eine Mariendisteltinktur vorbeugen. Man kann auch Fertigprodukte aus der Apotheke nehmen.

Eine gute Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Team aus dem Kögel-Willms-Heilpflanzengarten.

Mariendistelwein

250g Mariendistelsamen frisch gemahlen mit 1 Liter naturbelassenem Weißwein übergießen, 8 Tage im warmen Zimmer stehen lassen und anschließend durchfiltern. Eine Woche den Wein im Kühlen und Dunklen (Keller) zur Ruhe kommen lassen. Dreimal täglich drei Esslöffel des Tranks beugen Leberschäden vor.

