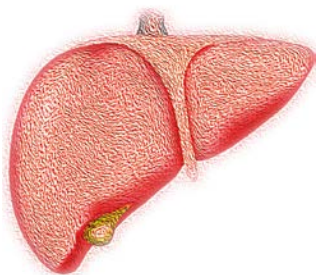


# Mariadistel, Artisjok en Kurkuma

## Toptrio voor de leverfunctie

Een goede gezondheid hangt voor een groot deel af van de functie van onze lever: deze grote klier moet toxische stoffen ontgiften, de stofwisseling dirigeren en via een vlotte galproductie ook de vetvertering bevorderen. Helaas komt de lever zwaar onder druk te staan bij een westerse levensstijl met industriële vetten, suiker, alcohol, milieugiften, medicijnen en de nodige portie stress. Naast een gezonde levensstijl en dito voeding bestaan gelukkig een aantal kruiden die de leverfunctie ondersteunen en bijdragen tot de preventie en aanpak van diverse leveraandoeningen. Een toptrio is mariadistel, artisjok en kurkuma.



### Mariadistel, beschermend én ontgiftend

Een basisplant voor de lever is de wondermooie mariadistel (*Silybum marianum*). In haar zaden bevat ze met “silymarine” een complex van sterk antioxiderende flavonoïden: silybine (de sterkste), silychristine en silydianine. Deze stoffen beschermen de vetten in de levercelmembranen tegen oxidatie, wat de integriteit, functie en overlevingsduur van levercellen ten goede komt, zeker als ze onder druk komen te staan door milieugiften, alcohol, medicijnen, chemotherapie, transvetzuren, een overmaat aan ijzer en virussen. Ook het bevorderen van de fase II van de leverdetoxificatie door mariadistel is ruim gedocumenteerd: door toxische stoffen te binden aan glucuronzuur en de hoeveelheid te verhogen van glutathion, belangrijke antioxidant en ontgifter. Ontstekingswerende effecten worden ook duidelijk waargenomen, waarbij de overactieve Kuppfercellen in de lever worden afgeremd. Mariadistel verhoogt ook het regeneratievermogen van de levercellen door de eiwitsynthese erin te bevorderen, remt overmatige bindweefselvorming in het leverweefsel, verbetert de kwaliteit van de immuniteit en werkt antiviraal.

### Brede inzetbaarheid

Alles samen, kent mariadistel in de complementaire geneeskunde heel wat toepassingen:

- om de lever te beschermen tegen of de leverschade te herstellen door toxische stoffen zoals PCB's, dioxine, fijnstof, voe-

dingsadditieven, transvetzuren, alcohol en medicijnen (paracetamol!)

- bij diverse vormen van leverontsteking: alcoholische hepatitis (afname leverenzymen en bilirubine en verbetering van de weefselconditie), acute virale hepatitis (afname van leverenzymen AST, ALT en ziekte duur) en chronische hepatitis zoals hepatitis C (trager oplopen van leverenzymen)
- het afremmen van de bindweefselvorming in de vroege stadia van levercirrose door alcohol, hemochromatose (ijzerstapeling) of chronische hepatitis
- het afremmen van de bij de westerse mens steeds meer voorkomende NAFLD (Non Alcoholic Fatty Liver Disease) of vette infiltratie van de lever, en vooral het afremmen van de evolutie daarvan tot NASH (Non Alcoholic Steatohepatitis) of chronische leverontsteking
- afname van toxiciteit door chemotherapeutica bij kanker
- betere bloedsuikerspiegel bij diabetes type 2
- minder ontsteking bij gewrichtsklachten.

In bepaalde studies is het effect van mariadistel weinig significant, omdat silymarine niet vlot wordt opgenomen. Gelukkig kan de opname van de hoofdcomponent silybine zeer sterk verhoogd worden door binding met fosfatidylcholine uit lecithine. Van dergelijk “mariadistelfytosoom” is in combinatie met vitamine E een zeer significante werking bij NAFLD aangetoond.



### Artisjok: meer en betere gal, lagere bloedvetten

De artisjok (*Cynara scolymus*), waarvan men de vlezige schutbladeren en bodems van de ongeopende bloemen als delicatessie kan eten, levert met zijn bladeren ook een belangrijke steun voor de lever. Nog beter werkt de wilde artisjok of kardoen (*Cynara cardunculus*). Hoewel ze door hun bioflavonoïden ook aanzienlijke antioxiderende en dus leverbeschermende effecten kunnen uitoefenen, zijn vooral de betere aanmaak van gal (choleretisch effect) en betere afscheiding van gal (cholagoog effect) door deze planten beschreven. Werkingen die worden toegeschreven aan de waardevolle bitterstoffen (sesquiterpeenlactonen) en fenolzuren (vooral cynarine). Meer afscheiding én een betere kwaliteit van gal impliceert dat door een waardevol extract van wilde artisjokbladeren de lever zich beter kan ontgiften, dat de vertering van vetten wordt bevorderd met minder dyspepsie (spijsverteringslast) door zware of vethoudende maaltijden en dat de vorming van galstenen wordt voorkomen (met eventueel een betere afvoer van galgruis). Door een betere productie van gal (waarin cholesterolgalzouten zitten) en een betere leverwerking kunnen overigens ook te hoge bloedspiegels van cholesterol en triglyceriden verlaagd worden. Ten slotte blijkt ook wilde artisjok een hulpmiddel zijn in de strijd tegen vetlever of NAFLD.

### Kurkuma, de ontstekingsremmer

Ook de kurkumawortel (*Curcuma longa/xanthorrhiza*) is interessant voor een optimale leverfunctie. In de eerste plaats oefent het complex van curcuminoïden erin belangrijke antioxiderende of celbeschermende effecten uit op de levercellen. Maar bovenal remt kurkuma ontstekingsverschijnselen in de lever (zoals elders in het lichaam), door de belangrijkste trigger van ontstekingsreacties, NFκB of nuclear factor kappa bèta, af te remmen. Daarom wordt kurkuma aanzien als één van de belangrijkste kruidenremedies voor cholangitis of galwegenontsteking (wel niet geven bij ingeklemde galstenen), als een potente leverbeschermers tegen toxische stoffen (milieugiften, alcohol, medicijnen, chemotherapeutica, additieven, aflatoxine B), als een plant die de leverdetoxicatie bevordert en die zorgt voor de productie van meer gal van een goede, vloeibare kwaliteit. Laatstgenoemde effecten vertalen zich ook in een betere vetvertering, een lager risico op het ontwikkelen van galstenen en een betere controle over cholesterol- en triglyceridenpeil. De ontstekingswerende curcuminoïden in kurkuma hebben hetzelfde nadeel als silybine in mariadistel: ze zijn niet zo goed opneembaar. Een probleem dat kan opgelost worden door een aan de Ayurveda ontleende techniek, waarbij de binding met fosfatidylcholine uit lecithine (een “kurkumafytosoom”) de opneembaarheid van de curcuminoïden met liefst een factor 29 verhoogt. Van dit kurkumafytosoom is trouwens een gunstige werking bij NAFLD aangetoond met afname van het vetgehalte in de lever, naast een verlaging van de bloedvetten en het urinezuurgehalte.

### Krachtige combinatie

Een synergie van mariadistel, artisjok en kurkuma kan een ideale steun betekenen voor een zwakke, overbelaste of zieke lever, op voorwaarde van het inzetten van goed opneembare extracten en dit in de correcte doses. Nutriënten die hierbij kunnen zorgen voor nog betere resultaten zijn onder meer vitamine E, choline, fosfatidylcholine, N-acetylcysteïne, glutathion, betaïne, vitamine B-complex en omega-3-vetzuren.



# KURKUMA

bio sap

- ✓ puur sap van **verse kurkuma** wortelstokken
- ✓ met **behoud van de actieve bestanddelen** van verse kurkuma: curcumine en essentiële olie
- ✓ curcumine wordt door de essentiële olie **beter en sneller** opgenomen
- ✓ curcumine draagt bij tot de gezondheid van de **gewrichten** en helpt de gewrichten flexibel te houden
- ✓ curcumine helpt om de effectiviteit van de **natuurlijke weerstand** te behouden

Verkrijgbaar in de natuurwinkel.  
Zie [www.martera.com](http://www.martera.com)  
voor een winkel in jouw regio.  
Meer info: 059 56 72 20  
[info@martera.com](mailto:info@martera.com)  
[www.facebook.com/vibracell.be](http://www.facebook.com/vibracell.be)

