

# Mariadistel, de leverreiniger bij uitstek



De lever is met zijn gewicht van 1,5 à 2 kg niet alleen de grootste klier van ons lichaam, het is ook het orgaan dat het meeste lichaamsfuncties voor ons uitvoert. Zo vervult deze ingewikkelde chemische fabriek een centrale rol in de verwerking, opslag en verdeling van opgenomen voedingsstoffen, in de aanmaak van de galvloeistof voor een vlotte vetvertering, in de hormonenstofwisseling, de waterhuishouding en het zuur-base evenwicht. Levensbelangrijk is ook de ontgiftingsfunctie van de lever, een werking die steeds meer onder druk komt te staan bij de westerse mens. Gelukkig kan het kruid mariadistel (*Silybum marianum*) hierbij een niet te onderschatten natuurlijke hulp bieden.

## Detoxicatie is zeer belangrijk

We trappen een open deur in als we zeggen dat de westerse mens overrompeld wordt door gifstoffen via de lucht, het water, het milieu en de voeding. In ideale omstandigheden haalt de lever deze toxische stoffen (PCB's, dioxines, DDT, milieugiften, nicotine, nitroverbindingen, ammonium, benzeen, zware metalen, azokleurstoffen, voedingsadditieven, medicijnen, alcohol...) uit de bloedbaan om ze te neutraliseren en vervolgens te elimineren via de gal en de urine. De lever is hiervoor uitgerust met een reeks hooggespecialiseerde enzymen. Door **de fase I – enzymen** worden veel lichaamsvreemde stoffen door ondermeer oxidatie, reductie, hydroxylatie, hydrolyse, methylering of disulfuratie omgezet tot wateroplosbare stoffen, die klaar zijn om via de urine af te elimineren. Maar een deel van de toxische stoffen leveren na het doorlopen van fase I nog steeds toxische tussenmetabolieten op, die vaak nog giftiger zijn dan het uitgangspunt (!) en die dan ook samen met andere toxische stoffen aansluitend zo snel mogelijk nog fase II moeten doorlopen om onschadelijk gemaakt te worden. Door **fase II - enzymen** worden vervolgens toxische stoffen 'geconjugerd' of gebonden met ondermeer glucuronzuur, glycine, cysteïne, sulfaten of het zeer belangrijke glutathion tot minder toxische stoffen die vervolgens via de nieren of via de gal en dus de darm worden uitgescheiden. Een goede uitvoering én opeenvolging van fase I en fase II is dan ook zeer belangrijk voor een goede gezondheid. In de praktijk blijkt vooral bij heel wat mensen met een westerse levensstijl fase II vertraagd te werken. Hierdoor dreigen intermediaire toxische stoffen zich op te hopen, die kunnen bijdragen tot het ontstaan van heel wat chronische aandoeningen.

## Wondermooie plant

Meer dan waarschijnlijk is de plant die een overwerkte lever het best kan ondersteunen, de mariadistel. Ondanks het feit dat deze plant met als botanische naam '*Silybum marianum*' (voorheen: *Carduus marianus*) een distelsoort is met gemene gele stekels, is het een wondermooie plant. Daar zorgen de harde, glanzend groene, diep ingesneden en kreukelige bladeren voor, die op hun nerven uitge-

sproken melkwitte vlekken tot strepen vertonen. In juli en augustus bloeit de mariadistel met halfbolvormige, roodpurperen bloemen die worden beschermd door teruggekromde schutbladeren met een lange stekelpunt. Op het eind van de zomer kan men de zaadhoofden oogsten, waarin glanzend bruinbruine tot bruinzwarte gemarmerde zaden zitten met een witte, zijdeachtige vruchtpluis. Hoewel de mariadistel tegenwoordig heel breed is verspreid en vooral op zonnige, droge plaatsen in wegbermen, langs akkers en in verwilderde tuinen is te vinden, wordt hij ook intensief verbouwd voor voedings-supplementen op basis van planten.

## Werkzaam flavonoïdencomplex

Nadat de wortel en de jonge bladeren in de oudheid al werden gewaardeerd als gezondheidsbevorderende groente, werd de mariadistel vooral vanaf de 16<sup>e</sup> eeuw als hoofdmiddel voor leveraandoeningen naar voren geschoven. Zo raadde men bij leverzwakte een aftreksel van de bladeren én de geplette zaden aan. Later werd een werkzaamheid bij chronische hepatitis (leverontsteking), acute hepatitis en geelzucht geclaimd. In 1954 werd aangetoond dat de gunstige werking van de Mariadistel vooral te danken was aan een complex van flavonolignanen in de zaden: '**silymarine**'. Silymarine is een verzamelnaam voor een isomerenmengsel met als belangrijkste stoffen silybine of silybinine, isosilybinine, silydianine en silychristine. Tot de werking van mariadistel dragen ook toe: flavonoïden (o.a. quercetine, dihydrokaemferol en kaemferol), betaïne, onverzadigde vetzuren (linolzuur en oleïnezuur), fytoosterolen (campesterol, stigmasterol, sitosterol) en bitterstoffen. Sinds 1970 is de mariadistel één van de meest onderzochte medicinale planten, waarvan de leverbeschermende eigenschappen duidelijk aangetoond werden. Zo blijken dieren door mariadistel immuun te zijn voor de groene knolamaniet *Amanita phalloïdes*, die anders onherstelbare leverschade veroorzaakt.

## Vooraf een leverbeschermers

In de eerste plaats is de mariadistel een 'antihepatotoxikum' of 'hepatoprotectivum', wat betekent dat ze de levercellen beschermt tegen



de inwerking van een zeer brede waaier van toxische substanties. Zo hebben de zaden dankzij silymarine een **uitgesproken anti-oxiderende werking** (vele malen sterker dan vit E), waardoor ze de lipidenperoxidatie of beschadiging van de levercelmembranen onder invloed van zowel exogene gifstoffen als endogene gifstoffen uit de eigen stofwisseling, helpt voorkomen. Ook **stabiliseren de zaden de levercelmembranen**; zo hecht silymarine zich niet-specifiek aan de celmembraanproteïnen en -receptoren, waardoor de penetratie van toxines (vb. alfa-amanitine uit de groene knolamaniet) en van viruspartikels in de cel afgeremd wordt. Mariadistel **verhoogt verder ook de detoxificatie door de lever via het belangrijke fase II-detoxificatiesysteem, de 'glucuronidatie'**, waarbij toxines na binding met glucuronzuur worden verwijderd. Op die manier vermindert ze de levertoxiciteit van geneesmiddelen zoals paracetamol, van gifstoffen als thallium én van ethanol (alcohol). Verder **vermindert mariadistel ontstekingsverschijnselen** in de lever, **remt ze door een 'antifibrotisch effect' de degeneratie van levercellen** tot bindweefselcellen en **verhoogt ze aanzienlijk het regeneratievermogen van de lever**, waarbij ze het celmetabolisme van een beschadigde lever stimuleert en de ontwikkeling van jonge levercellen bevordert. Tekenend voor de gunstige werking op de lever is het feit dat de hoeveelheid glutathion tot 35 % kan toenemen. Glutathion is een zeer belangrijke ontgiftende stof met een zeer uitgesproken antioxiderende werking.

### Zeer breed inzetbaar

Het spreekt vanzelf dat door alle voornoemde eigenschappen mariadistel zeer breed inzetbaar is. Zo is het de eerste plant waaraan gedacht mag worden **bij leverschade en het voorkomen van leverschade** door toxische inwerking van:

- **alcohol**: bij acute overdosis, om een 'kater' te voorkomen of te overwinnen, bij chronische gevolgen van alcohol
- **medicijnen** zoals paracetamol, acetaminofen, chemotherapeutische middelen (best te nemen buiten de kuren), **narcosemiddelen** (halothaan, chloroform)
- **allerlei drugs**
- **paddenstoelgiften**: mariadistel verbetert de overleving bij vergiftiging door de groene knolamaniet of Amanita phalloïdes (met als toxines alfa-amanitine en phalloïdine)
- **schadelijke stofwisselingsproducten**
- **voedingsadditieven** (kleur-, geur-, smaak- en bewaarmiddelen)
- **onevenwichtige voeding** (teveel transvetten, verzadigde vetten en suiker)
- **een overmaat aan ijzer** (zoals bij de ijzerstapelingsziekte of hemochromatose)
- **allerlei chemicaliën** uit het milieu, verven, lijmen en oplosmiddelen (o.a. toluen- en xyleendampen), tetrachloorkoolstof, lanthaniden, thioacetamide, D-galactosamine...

Mariadistel is uiteraard ook een waardevol hulpmiddel om in te zetten **bij acute en chronische leveraandoeningen** zoals

- **virale hepatitis (virale leverontsteking)**, zowel acute vormen (sneller herstel, sneller immuniteit) als chronische vormen; al dan niet gepaard met **geelzucht**
- **chronische alcoholische hepatitis** met leververvetting
- **leverinsufficiëntie** (ontoereikende functie van de lever)
- **levercirrhose** veroorzaakt door alcohol, toxines, medicijnen, hemochromatose of chronische hepatitis : preventie en afremmen, verhoogt overlevingsduur



## Draineren voor een fit en slank lichaam!

Het voorjaar, de ideale periode om het lichaam te helpen zuiveren en om weer slank voor de dag te komen

dankzij BIO-BERKENSAP van ladrôme:

- ondersteunt de eliminatie
- bevordert de uitscheiding via de nieren
- ondersteunt de afslanking

*het BIO-BERKENSAP van ladrôme wordt handmatig verzameld in het voorjaar op een traditionele manier uit berken van de Hoge Alpen (Hautes Alpes).*

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels  
 Info Mannavita: 056 43 98 52 - info@mannavita.be  
 www.mannavita.be - www.drome-provencale.com

- **levercirrhose bij diabetici:** positieve invloed op de nuchtere glucosespiegel, HbA1c en glucose in de urine
- **leversteatose/steatohepatitis (leververvetting):** deze door het westerse voedingspatroon steeds meer voorkomende degeneratie van de lever
- **leverzwellig, levercongestie**
- **cholecystitis (galblaasontsteking), galkoliek**
- **voedselvergiftiging**
- In voornoemde gevallen merkt men dat mariadistel **significante verbeteringen teweegbrengt in verstoorde leverfunctie-enzymen en serumparameters** zoals: AST of aspartaataminotransferase, ALT of alaninetransferase, GGT of gammaglutamyltransferase, GOT, GPT, alkalisch fosfatase, bilirubine, cholesterol, protrombine en albumine.

Er mag ook in de meeste gevallen een positief effect verwacht worden van **klachten door een zwakke leverfunctie** zoals constipatie, vermoeidheid, hoofdpijn en halithosis (slechte adem). Ook merkt men vaak een opklaring van huidziekten die in de hand worden gewerkt door een verminderde leverfunctie: **eczema, psoriasis, acne rosacea**

## Overige eigenschappen en indicaties

Door de hoger aangehaalde gunstige werking op de levercellen én door het feit dat de zaden ook bitterstoffen bevatten, gaat er van de mariadistel ook een cholagoge (galvormende) en choleretische (galdrijvende) werking uit. Maar we moeten hierbij wel opmerken dat planten als artisjokblad (*Cynara scolymus*), kurkumawortel (*Curcuma longa/xanthorrhiza*) en paardenbloemwortel (*Taraxacum officinale*) dat nog beter doen. Mariadistel ondersteunt dan ook die planten:

- bij onvoldoende galvorming en een slechte vertering van vetten
- in de preventie van galstenen (cholelithiasis)
- bij zwangerschapsbraken en reisziekte
- bij een hoog cholesterol- en triglyceridengehalte

Interessant is ook het feit dat mariadistel de circulatie bevordert in de vena porta (de belangrijke 'poortader' in de buik) en er de druk in verlaagt. Ze wordt dan ook vaak ingezet bij:

- portale hypertensie (overdruk in het vena porta-systeem) door diverse aandoeningen
- hemorrhoiden (aambeien), varices (spataderen), ulcus cruris (spataderzweer), epistaxis (neusbloedingen) en slokdarmbloedingen... in zoverre deze een gevolg zijn van een overdruk in de portale bloedvaten
- hypotensie (lage bloeddruk) door leverlijden

Te noteren valt dat mariadistel nog de volgende eigenschappen heeft:

- ze bevordert de aanmaak van moedermelk
- ze beschermt ook de nieren en de pancreas tegen toxische stoffen
- ze bevordert algemeen de spijsvertering
- ze helpt de bloedsuikerspiegel beter te controleren
- ze draagt bij tot de preventie van tumoren

## Hoe mariadistel gebruiken?

Door de lage wateroplosbaarheid van silymarine hebben infusen (thees) en aftreksels niet zoveel zin. Kies ofwel voor een alcoholische tinctuur of voor een droogextract in capsules of tabletten. In dit laatste geval genieten op silymarine gestandaardiseerde preparaten (soms tot 70 à 80 %) de voorkeur. Nog beter is de associatie van silymarine aan fosfatidylcholine (een component van lecithine):

dat verhoogt merkbaar de absorptie en dus de werkzaamheid. Laat de dosis vooral bepalen door de arts of therapeut. De aangeraden gemiddelde dagdosis bedraagt doorgaans het equivalent van 12 à 15 g zaden; in droogextracten preparaten het equivalent van 200 à 400 mg (max 800 mg) silymarine, berekend als silybinine.

Op te merken valt dat mariadistel goed combineert met andere planten. Vooral artisjokblad (*Cynara scolymus*) en kurkumawortel (*Curcuma longa/xanthorrhiza*) vullen de werking van mariadistel goed aan. Er kan ook gedacht worden aan planten zoals paardenbloemwortel (*Taraxacum officinale*), het blad van de pepermint (*Mentha X piperita*), de wortel van stinkende gouwe (*Chelidonium maius*), rammenas (*Raphanus sativus var. nigra*) en duivenkervel (*Fumaria officinalis*).

## Waarschuwingen

Mariadistel is zeer veilig bij de aangegeven doses en wordt goed verdragen; ook bij langdurig gebruik.. Er is geen melding van chronische toxiciteit. Door de ontgiftiging kan wel eventueel kortstondig hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, opgeblazen gevoel, winderigheid, onregelmatige stoelgang of diarree optreden; dit kan vermeden worden door de dosis geleidelijk op te voeren. Er kan ook een mild laxerend effect optreden in de eerste dagen met losse stoelgang, wat meestal na 2 à 3 dagen ophoudt. Een zeldzame keer wordt een allergische reactie, urticaria (netelroos) of arthralgie (gewrichtspijn) aangegeven. Mariadistel enkel geven op voorschrift aan zwangere vrouwen en kinderen onder de 6 jaar. Niet geven bij gedecompenseerde levercirrhose. Overleg steeds met je arts bij de gelijktijdige inname van medicijnen.



DE VERSE PLANTENEXTRACTEN VAN ladrôme:  
 UW TERECHTE KEUZE!

- gemaakt van biologische kruiden, indien mogelijk onmiddellijk verwerkt na de oogst
- exact aangemaakt volgens de voorschriften van de farmacopee
- dragen een biologisch kwaliteitslabel: ECOCERT
- op basis van biologische alcohol



*ladrôme is sinds jaren ook Uw vertrouwde leverancier van andere bio kwaliteitsproducten: bloesemessences volgens Dr. Bach, essentiële oliën, kruidensiropen, propolisproducten, fyto-aromatische complexen, kruideninfusies en hydrolaten*

info@mannavita.be
www.drome-provenceale.com