- _____

Lässt die Leber leben: Mariendistel.

Die Mariendistel ist vor allem im Mittelmeerraum verbreitet, sie kommt aber auch auf den Kanaren, den Azoren und auf Madeira vor. Ostwärts reicht ihre Verbreitung bis in den Iran. Ihr Name leitet sich aus einer alten Legende ab, der zufolge die typisch weißen Flecken auf den Blättern der Pflanze von der Milch der Jungfrau Maria stammen. Lassen wir das einmal dahingestellt, so steht doch fest: Die Mariendistel enthält den Wirkstoff Silymarin, der leberschützend und entgiftend wirken und den Gallenfluss positiv beeinflussen kann.

Die Leber hat in den Stoffwechselprozessen des Körpers eine zentrale Funktion: Sie entgiftet den Körper, reguliert den Fettstoffwechsel und fördert die Verdauung. Silymarin kann die Struktur der äußeren Zellmembran der Leberzellen so verändern, dass Lebergifte schwerer in das Zellinnere eindringen können. So können Extrakte aus der Mariendistel stabilisierend und schützend auf die Leber einwirken. Außerdem kann Silymarin die Aktivität der nukleolären Polymerase-A stimulieren, so dass es zur gesteigerten ribosomalen Proteinsynthese kommt - leichter verständlich ausgedrückt, kann die Regenerationsfähigkeit der Leber dadurch erhöht werden. Silymarin kann darüber hinaus als effektiver Radikalenfänger wirken.

Inhaltsmenge: 60 Kapseln = 29,49g

Verzehrempfehlung: täglich 2 Kapseln mit Wasser einnehmen

Zutaten:

Mariendistelextrakt (enthält Silymarin), Maisstärke (Füllstoff), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Niacin (Vitamin B3), Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (Trennmittel), Titandioxid (Farbstoff), Riboflavin (Vitamin B2), Pyridoxin HCL (Vitamin B6), Thiaminmononitrat (Vitamin B1), Folsäure (Vitamin B9), Vitamin B12

Hinweise: für Vegetarier geeignet.

Nährwerttabelle/Inhaltsstoffe:

Inhaltsstoffe	pro Kapsel	pro Tagesverzehr
Mariendistelextrakt	200mg	400mg
Vitamin B3	8mg	16mg=100%*
Vitamin B2	0,7mg	1,4mg=100%*
Vitamin B6	0,7mg	1,4mg=100%*
Vitamin B1	0,55mg	1,1mg=100%*
Vitamin B9/Folsäure	140µg	280µg=140%*
Vitamin B12	1,25µg	2,5 µg=100%*

*% RDA = Prozentanteil der empfohlenen Tagesdosis nach NKVO

Die Ernährung sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein, denn der Körper braucht Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und andere Vitalstoffe zur Erhaltung seiner Leistungsfähigkeit und Abwehrkraft. Da unser Körper aber die meisten dieser Vitalstoffe nicht selbst herstellen kann, müssen sie mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise dienen. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern sowie kühl, gut verschlossen und trocken lagern.