

# NATURVERBUNDEN

Rezepte, Wissenswertes, Kreatives

## Die Mariendistel

Die uralte Heilpflanze für unsere Leber

Die Mariendistel (*Silybum marianum*) ist eine der ältesten und am besten erforschten Heilpflanzen zur Stärkung und Regeneration der Leber. Schon in der Antike wurde sie bei Vergiftungen eingesetzt, heute weiss man, dass ihr Wirkstoffkomplex Silymarin die Leberzellen schützt, ihre Neubildung unterstützt und den Körper dabei hilft, schädliche Substanzen besser zu verarbeiten. Die wunderschöne Pflanze lässt sich ganz einfach im eigenen Garten ziehen und wer sie einmal hat, wird sie so schnell nicht mehr los. Die Mariendistel vermehrt sich selbst sehr zuverlässig. Die wertvollen Samen zur Weiterverarbeitung können wir übrigens selbst ernten allerdings ist das, dank ihrer wehrhaften Blättern, eine etwas stachelige Angelegenheit. Doch die Mühe lohnt sich. In den Samen steckt die volle Heilkraft der Pflanze. Sie begleitet mich nun schon seit vielen Jahren, dabei erfreut sie nicht nur mich sondern dient auch als willkommene Nahrungsquelle für Insekten.

### Natürlicher Schneckenschutz

Schnecken lieben die Mariendistel! Das kann manchmal echt nervig sein, aber auch nützlich. Am Anfang, als ich die Mariendistel im Garten anpflanzen wollte, war das gar nicht so einfach, da sie mir von den Schnecken fortlaufen weggefressen wurde.

Mittlerweile wächst die Mariendistel überall im Garten, ja manchmal sind es sogar richtig viele. Oft lasse ich sie bewusst stehen. Wenn sie beispielsweise neben dem Salat zu gross und störend werden, nehme ich sie einfach aus der Erde und lege sie ins Beet neben dem Salat. Bei grösseren Pflanzen pflücke ich auch gerne mal einzelne Blätter weg.

Die Schnecken fressen dann meistens zuerst an den Mariendistelblätter, bevor sie sich am Salat vergehen. ;-)



### So kam die Mariendistel zu ihrem Namen

Einer alten Legende nach fiel beim Stillen des Jesuskindes ein Tropfen von Marias Milch auf eine Distel und hinterliess helle Spuren auf ihren Blättern. Seitdem trägt die Pflanze den Namen Mariendistel, als Zeichen ihrer heiligen Herkunft.

### Samen direkt essen

Mariendistelsamen können auch sehr gut als Pflege für die Leber pur eingenommen werden. Die Samen sind sehr hart deshalb zuerst fein, zu einem Pulver mörsern. Danach kann dieses Pulver über das Müsli, Salat, in Joghurt oder beim Brot packen ein wenig zum Mehl gemischt werden.

### Tinktur

Die Samen mörsern, in ein Glas füllen und im Verhältnis 1:10 mit neutralem Alkohol(40% Vol.) bedecken. 3 Wochen stehen lassen, gelegentlich schütteln, abfiltrieren und in dunkle Pipetten/ Tropffläschchen abfüllen. Bei Verdauungsbeschwerden, Migräne oder Krampfadern dreimal täglich 15- 25 Tropfen einnehmen. Wegen dem Alkoholgehalt, sollten sie nicht bei einer Lebererkrankung eingenommen werden.

### Lebertee

Für einen einfachen Lebertee aus Mariendistel zerdrückst du etwa einen Teelöffel der Samen mit einem Mörser, damit die Wirkstoffe besser freigesetzt werden. Dann übergiesst du sie mit einer Tasse heissem, nicht mehr kochendem Wasser und lässt den Tee etwa 10 bis 15 Minuten ziehen. Danach einfach abseihen und trinken. Du kannst den Tee ein bis dreimal täglich vor den Mahlzeiten trinken, am besten über zwei bis vier Wochen hinweg als kleine Leberkur. Wer mag, kann noch etwas Zitronensaft oder Ingwer dazugeben, das rundet den Geschmack ab.



Falls du dieses wundebare Pflanze auch nutzen möchtest und Samen von den Mariendistel möchtest darfst du dich gerne bei mir melden. ;-)



Franziska Schweizer  
naturraum@icloud.com  
www.naturraum.me  
Instagram: \_naturraum\_