



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 14. 2. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Pro dobré trávení a regeneraci jaterních buněk. Ostropestřec mariánský

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Pro-dobre-traveni-a-regeneraci-jaternich-bunek.-Ostropestrec-mariansky__s10012x10818.html

Ostropestřec je skvělou bylinkou pro podporu činnosti jater, pro jejich regeneraci a pro dobré trávení. Pomáhá i zlepšit hladinu tuků v krvi, působí antioxidantně. Zkoumá se i pozitivní vliv při léčbě nádorových onemocnění.



Léčivka s pichlavými listy s bílými skvrnami

Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) je velmi léčivá rostlina z čeledi

Hvězdicovitých, která na první pohled připomíná obyčejný bodlák. Má zelené tužší pichlavé listy s bílými skvrnami, květy mívají fialovou či červenou barvu, plodem jsou nažky s bílým chmýrem (který ale snadno odpadá). **Využívají se hlavně plody - nejprve se zbaví chmýru, poté se suší a získává se z nich extrakt látek.** Sušené plody lze zakoupit i v podobě čajové směsi, je možné ale zařadit i koupele v odvaru ze zpracovaných plodů - doporučují se při potížích s hemeroidy či gynekologických problémech.

- **Ostropestřec není vhodný pro kojící či těhotné ženy, pro nejmenší děti** (do 5 let). Léčí-li se člověk s nějakým onemocněním, bude vhodné nejprve se o užívání ostropestřce poradit s lékařem. Což platí i pro užívání této bylinky u dětí starších 5 let.

Bílkoviny, zdravé tuky a komplex dalších látek



Plody obsahují komplex účinných látek - flavolignanů, který se označuje jako silymarin (silymarinový komplex). Má tři hlavní složky - silybin, silykeistin a silydianin - a řadu dalších vedlejších látek.

Dále obsahují bílkoviny, které tvoří téměř třetinu podílu, zdravé tuky s vysokým obsahem nenasycených

mastných kyselin, kyseliny olejové a linolové (i ty tvoří třetinu podílu). Malý podíl náleží i cukrům, dále jsou zastoupeny i hořčiny a silice.

Ostropestřecové plody (nesprávně označované jako “semena”) **jsou bohaté na vitamín E**, najdeme v nich biogenní aminy **tyramin a histamin a také flavonoid kvercetin**. Ten je významným a silným:

- antioxidantem (chrání před negativními účinky oxidativního stresu)
- působí proti vzniku krevních sraženin a trombóze
- tlumí alergické reakce a má i protizánětlivé účinky

Ostropestřec pomáhá nejen s dobrým trávením

Silymarinový komplex preventivně ovlivňuje buňky jater, chrání je a

stimuluje jejich regeneraci při poškození. [Pečujte o játra. Zajišťují metabolismus a očistu organismu.](#) Pomáhá také při působení toxických látek na tkáň jater, podporuje i tvorbu a uvolňování žluči - a tím pomáhá k dobrému trávení. **Pozitivně ovlivňuje také hladinu tuků v krvi** - snižuje hladinu triacylglycerolů a “zlého” LDL cholesterolu a naopak zvyšuje hladinu “hodného” HDL cholesterolu. **V současné době se zkoumá i možné využití silybinu** (a látek jemu podobných) **jako doplňku při standardní léčbě nádorového onemocnění prostaty a některých dalších typů nádorových onemocnění.**

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz