

Mariadistel voor een betere leverbescherming, - ontgiftiging en - herstel

Het kan niet anders dan dat een westerse levensstijl met industriële vetten, geraffineerde suiker, reguliere landbouwgewassen, alcohol, medicijnen en de nodige portie stress, voor een ernstige belasting van de lever zorgt. En zelfs wie gezond leeft, komt ongewild via huishouden, milieu en werk in aanraking met toxische stoffen, die moeten ontgift worden. Gelukkig bestaat er met de mariadistel een plant die zowel de lever beschermt als ze beter doet functioneren.

Overbelaste lever

Als grootste klier van het lichaam, heeft de lever voor ons zeer belangrijke functies te vervullen: ze moet voedingsstoffen verwerken en opslaan, talrijke stofwisselingsroutes moduleren, vetten verwerken en via een vlotte galproductie de vetvertering bevorderen. Nu zorgen niet alleen voedingsfouten ervoor dat de lever bij velen overwerkt raakt, ook de reinigingsfunctie komt steeds meer zwaar onder druk te staan! Denk maar aan milieugiften die in de voedselketen terechtkomen (PCB's, dioxine, zware metalen, pesticiden...), medicijnen die we innemen en giftige stoffen waarmee we in aanraking komen (fijnstof, verven, lakken, ftalaten, detergents...): die moeten allen in de lever onschadelijk gemaakt worden en via de gal of de urine uitgescheiden worden. Reken daarbij nog de dagelijkse portie stress en geen wonder dat leverklachten ontstaan zoals gebrekkige eetlust, slechte vertering (vooral van vetten), vermoeidheid, misselijkheid, hoofdpijn en slecht slapen.

Mariadistel, basisplant voor de lever

Een plant waarvan bij uitstek een gunstige werking op de lever mag geclaimd worden, is de mariadistel (*Silybum marianum*). Deze wondermooie distel met melkwitte nerven bevat in haar zaden met "silymarine" een complex van sterk antioxiderende flavonoliganden: silybine (de sterkste), silychristine en silydianine. Deze stoffen beschermen dankzij hun sterke antioxiderende werking de levercelmembranen tegen lipidenperoxidatie, wat de integriteit, functie en overlevingsduur van levercellen ten goede komt, zeker als ze onder druk komen te staan door milieugiften, alcohol, medicijnen, chemotherapeutische medicijnen, transvetzuren, een overmaat

aan ijzer en virussen. Ook het bevorderen van de leverdetoxificatie door mariadistel is ruim gedocumenteerd: vooral door in fase II de binding van toxische stoffen aan glucuronzuur te bevorderen en door de hoeveelheid te verhogen van de belangrijke antioxidant én ontgifter, glutathion. Ontstekingswerende effecten op de levercellen worden ook waargenomen, waarbij overactieve K pffercellen worden afgeremd en het oplopen van de ontsteking bevorderende stoffen leukotriënen en prostaglandines type 2 wordt tegengegaan. Mariadistel verhoogt ook het regeneratievermogen van de levercellen door de eiwitsynthese erin te bevorderen, remt de overmatige vorming van bindweefsel of ‘‘fibrose’’ in de lever, verbetert de immuniteit en werkt antiviraal.

Brede toepasbaarheid

Door alle voornoemde effecten, kent mariadistel in de complementaire geneeskunde heel wat toepassingen:

- in de eerste plaats om de lever te beschermen tegen of de leverschade te herstellen door toxische stoffen zoals PCB's, dioxine, fijnstof, voedingsadditieven, transvetzuren, alcohol en medicijnen (paracetamol!)
- ze kan ook van waarde zijn bij diverse vormen van leverontsteking of hepatitis: alcoholische hepatitis (zorgt voor afname leverenzymen en bilirubine, verbetering histologie), acute virale hepatitis (zorgt voor afname leverenzymen AST, ALT en ziekte duur) en chronische hepatitis zoals hepatitis C (met trager oplopen leverenzymen)
- door de antifibrotische werking kan mariadistel en dit vooral in vroege stadia, levercirrhose door alcohol, hemochromatose (ijzerstapeling) en chronische hepatitis afremmen
- voor de westerse mens is interessant dat mariadistel vette infiltratie van de lever (NAFLD, Non Alcoholic Liver Disease) helpt afremmen of omkeren, wat niet onbelangrijk is om de evolutie tot chronische leverontsteking (NASH of Non Alcoholic Steatohepatitis) af te remmen
- mariadistel wordt niet zelden ingezet bij kanker om de toxiciteit van chemotherapeutica te verminderen, de ontgiftiging van chemotherapeutica te bevorderen en betere resultaten te boeken
- bij diabetes type 2 kan ze vaak de glucosespiegel en de leverbelasting verminderen
- bij gewrichtsklachten kan ze ontstekingswerend werken

Fytosoom voor een betere opname

Belangrijk om op te merken is dat het werkzaam complex silymarine niet zo goed wordt opgenomen, reden waarom in bepaalde studies het effect van mariadistel weinig significant is. Gelukkig kan de opname van de hoofdcomponent silybine dramatisch verhoogd worden door binding met fosfatidylcholine uit zonnebloemlecithine. Van dergelijk “fytosoom” is in combinatie met vitamine E bv een zeer significante werking bij NAFLD aangetoond.