

OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ

Silybum marianum

Pestrec mariánský



Účinné látky nejsou dobře rozpustné ve vodě, místo čaje vždy použijeme přímo semena nebo extrakt.



VÝSKYT

Pěstuje se na polích jako léčivka, odkud občas zplaňuje v okolí polí nebo podél komunikací.



SBĚR

Sbíráme zralá semena.



ÚČINKY

Chrání játra, pomáhá regeneraci jater a obnově jaterních buněk, antioxidační účinky, podporuje tvorbu a vylučování žluči.



POUŽITÍ

Poškození jater vlivem alkoholu i jinými vlivy, cirhóza jater, steatóza jater (tukovatění), ochrana jater při zvýšeném vystavení toxinům, ochrana jater při chemoterapii, podpůrná léčba při diabetu 2. typu, podporuje kojení.



BEZPEČNOST

Jde o extra bezpečnou rostlinu. Minimální riziko interakcí. Bezpečný i v těhotenství a při kojení.



DÁVKOVÁNÍ

4-9 g semen denně nebo 3-4 tablety obsahující alespoň 200 mg extraktu (nejlépe standardizovaného na 140 mg obsah silymarinu), u vážnějšího poškození jater můžeme dávkování navýšit.