



ZDRAVÍ A KRÁSA 17. 01. 2012

Ostropestřec mariánský dokáže vyléčit nemocná játra

Ostropestřec mariánský je prastará léčivá bylina, dříve také díky svým trnům nazývaná „Kristova koruna“. Původem pochází ze Středomoří, ale lze jej...

Léčivé účinky ostropestřce znali už v dávných dobách

[Ostropestřec mariánský](#) je prastará **léčivá bylina**, dříve také díky svým trnům nazývaná „Kristova koruna“. Původem pochází ze Středomoří, ale lze jej pěstovat i v našich podmínkách. Využíval se již v antických dobách jako tradiční lék podávaný po hadím uštknutí. V 17. století již lidé znali jeho pozitivní vliv na játra, krevní tlak, potíže spojené s dutinou břišní a také byl podáván jako lék na melancholii a deprese.

Ostropestřec mariánský - léčivé účinky

Léčivé účinky, se kterými je dnes **ostropestřec mariánský** spojován, souvisí především s **onemocněním jater**. Chrání tento důležitý orgán před nežádoucími látkami běžně se vyskytujícími v potravě, např. nasycené tuky, aditiva, dusičnany, alkohol a syntetické látky v mnoha lécích, pomáhá při léčbě zánětů a cirhózy jater, ale také jako prevence vzniku žlučových kamenů. Rovněž zmírňuje následky poškození jater dlouhodobým nadměrným požíváním alkoholu. Ostropestřec mariánský se také využívá pro regeneraci jaterních buněk a cév, při křečových žilách, onemocněních žlučníku, sleziny a dvanácterníku, při kolice, žloutence a jako odvar při léčbě hemeroidů. Doporučuje se rovněž jako doplněk stravy při redukci váhy pro své detoxikační účinky.

Ostropestřec mariánský také pomáhá proti:



- infekční mononukleóze
- otravě léky nebo potravinami
- následkům chemoterapie
- poruchám krevního oběhu
- nízkému krevnímu tlaku
- migréně a závratím
- alergiím
- astmatu
- depresi
- nevolnosti při cestování

Léčivé látky - ostropestřec mariánský

V dřívějších dobách se k léčení neduhů používal ostropestřec mariánský ve formě listů a kořene, dnes jsou hlavní využitelnou částí semena, která se zpracovávají do **čajů, olejů, kapslí, tinktur, tablet nebo směsí bylin**.

Hlavní účinnou látkou obsaženou v této zázračné bylině je **silymarin** obnovující jaterní tkáň. Silymarin má tak silné účinky, že se využívá i pro regeneraci poškozených jater u drogově závislých, alkoholiků, pro osoby po otravě (např. houbami nebo léky), po chemoterapii, pro silně obézní nebo trpící cirhózou jater. Ostropestřec mariánský má v semenech 4 - 6 procent této zázračné látky.



Játra jsou nejdůležitějším orgánem pro látkovou výměnu

Játra mají v těle nepostradatelnou funkci zpracování živin a klíčovým orgánem zajišťujícím **látkovou výměnu**. Pomáhají také při **detoxikaci organismu** a biotransformaci, syntéze bílkovin krevní plasmy, slouží jako zásobárna vitamínů, železa, glykogenu a dalších látek a mají spoustu dalších důležitých funkcí. V případě **selhání jater** dochází k poruchám metabolismu a srážlivosti krve, v akutních případech je selhání jater smrtelné.

Ostropestřec mariánský se v žádné formě nedoporučuje:

- těhotným a kojícím ženám
- lidem s vysokým krevním tlakem
- bez konzultace s lékařem osobám trpícím závažnými chorobami

Vedlejší účinky dlouhodobějšího užívání nejsou popisovány, pouze ve vzácných případech se v

prvních dnech mohou projevit mírně projímavé účinky.

Ostropestřec mariánský pro detoxikaci a regeneraci

Zázračný **ostropestřec mariánský** obsahuje složky, které spolehlivě „vyženu“ jedy a toxické látky usazené v játrech. Zároveň s touto účinnou detoxikací naše játra regeneruje a umožňuje jim plnit jejich funkci bez jakékoliv zátěže. 

Aby ostropestřec mariánský projevilo své zázračné léčebné účinky, měl by se užívat pravidelně po několik týdnů až měsíců, a to nejlépe 2 – 3x do roka. Důležité je při této kúře vyvarovat se alkoholických nápojů, syntetických léků a potravin bohatých na tuky. Při vážnějších onemocněních jater je vhodný ostropestřec mariánský ve formě tablet, oleje, tinktury nebo kapslí s **vyšším obsahem silymarinu**, v případě, že chceme regenerovat a detoxikovat organismus, postačí čaj z drcených semen.

Ostropestřec mariánský - příprava léčivého čaje

Aby se semena ostropestřce správně vylouhovala, musí se nejdříve rozdrtit, spaření ani odvar z celých semen nestačí. Na přípravu **léčivého čaje** potřebujeme 1 čajovou lžičku rozdrcených semen, která se přelije cca ¼ l vařící vody a nechá 10 – 20 minut odstát, poté se semena scedí. Čaj z ostropestřce se pije horký po malých doušcích ráno na lačný žaludek, cca ½ hodiny před obědem a večer před spaním. Tuto ozdravnou kúru bychom měli pro správný účinek dodržovat pravidelně několik týdnů.