

Mariendistel – der Name entstammt einer Legende. So soll einst die Jungfrau Maria auf der Flucht vor Herodes das Jesuskind gestillt haben. Dabei fiel ein Tropfen der Muttermilch auf eine gewöhnliche Distel und sie verwandelte sich zur Mariendistel ... Doch neben dieser Legende hat die Pflanze auch eine legendäre Heilwirkung zu bieten: Schon im 1. Jahrhundert nach Christus verordnete Dioskurides die Mariendistel bei Vergiftungen. Im Mittelalter galt sie als Mittel gegen Gelbsucht und eine „verstopfte Leber“. Und auch die moderne Medizin nutzt die Wirkungen dieser Heilpflanze. Schauen wir uns daher ihre Wirkungen einmal genauer an.

Mariendistel gilt heutzutage als unübertroffene Heilpflanze für die Behandlung von Lebererkrankungen. Sogar bei lebensbedrohlichen Vergiftungen durch Pilzgifte, wird sie eingesetzt, um die Leber vor dem aufgenommenen, tödlichen Toxin zu schützen. Auch Patienten, die unter einer fortgeschrittenen Leberzirrhose leiden, können durch die Einnahme von Mariendistel-Präparaten ihre Überlebenszeit deutlich verlängern und zugleich ihre Lebensqualität steigern.

Es wird schnell klar, dass die Mariendistel uns als Hashimoto-Erkrankte sehr gut unterstützen kann.

Leberstärkend, regenerierend und heilend



Wie wir wissen, ist eine gesunde und starke Leber wichtig für die nachhaltige und ganzheitliche Behandlung bei Hashimoto. Die Leber ist ein Entgiftungsorgan. Sie sorgt dafür, dass aufgenommene Umwelt- und Stoffwechselgifte neutralisiert oder ausgeschieden werden. Mit ihrer

Entgiftungsleistung steht und fällt auch die Funktion der Schilddrüse. Denn diese reagiert prinzipiell sehr empfindlich auf Umweltgifte. Und ist sie durch Hashimoto bereits entzündet und somit geschädigt, schadet jedes Toxin, das sie erreicht, umso mehr.

Gleichzeitig steht die Leber auch im Zusammenhang mit der Bildung und Umwandlung von Schilddrüsenhormonen.

Je stärker also die Leber ist, umso positiver wirkt sich dies auch auf die Gesundheit und Heilung der Schilddrüse aus.

[Die Leber](#) ist zudem sehr wichtig für den Glukosestoffwechsel. Ein Überschuss an Glucose wird als Glykogen gespeichert. Wenn im Körper Energiebedarf besteht, wird dieses Glykogen wieder in Glucose umgewandelt und ins Blut abgegeben. Somit ist es möglich, unabhängig von der Nahrungsmittelzufuhr den Blutzuckerspiegel konstant zu halten.

Eine geschwächte Leber hat somit auch Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Ist dieser zu hoch oder zu niedrig, kommt es zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Und dieses trägt wiederum zur Zerstörung der bereits vorgeschädigten Schilddrüse bei.

Tun wir daher unserer Leber etwas Gutes, leisten wir einen wichtigen Beitrag zur allgemeinen körperlichen Gesundheit und speziell zur Heilung unserer Schilddrüse. Und hierfür eignet sich, wie wir gesehen haben, die Einnahme von Mariendistel hervorragend.

Entzündungshemmend

Die Mariendistel ist vorwiegend für ihre positiven Auswirkungen auf die Leber bekannt. Doch zugleich enthält das Heilkraut Flavonoide. Diese entfalten antioxidative Eigenschaften und wirken auch entzündungshemmend – auf die Leber und allgemein auf chronische Entzündungsprozesse im Körper. Auch vor diesem Hintergrund ist die Anwendung der Distel bei Hashimoto sehr sinnvoll.

Nutzen wir die Kraft der Natur, die sie uns bietet. Gerade die Mariendistel wird bereits seit vielen Jahrhunderten eingesetzt und sie bietet sich geradezu an für die Behandlung von Hashimoto.

Ein [gutes natürliches Lebermittel](#) enthält also immer Mariendistel. Ich nehme das in Kapselform abends 2–3 Stück ein, damit sich die Leber über Nacht schön erholen kann. In Kombination mit einem morgentlichen grünen Smoothie kannst du

deiner Leber so richtig gut unter die Arme greifen und ihr dabei helfen T4 besser in T3 umzuwandeln.