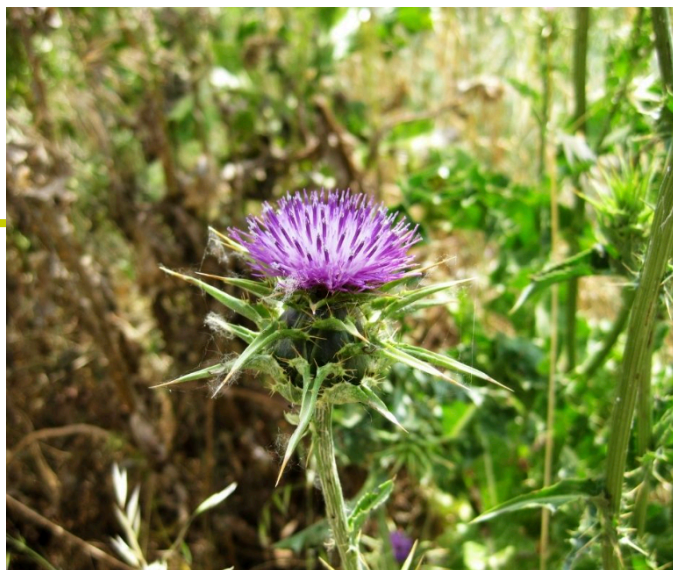


OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ

Silybum marianum

Pestrec mariánský



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



ÚČINNÉ LÁTKY

Sylimarin (komplex flavonoidních látek), oleje, vitamín E, steroly.



ÚČINKY

Chrání játra, blokuje účinky toxinů, pomáhá regeneraci jater a obnově jaterních buněk, působí proti tukovatění jater, je protizánětlivý, má antioxidační účinky, podporuje tvorbu a vylučování žluči, proti nádorům, chrání mozek, ledviny, žaludek, podporuje vitalitu beta buněk slinivky (důležité při cukrovce), stabilizuje žírné buňky (pomáhá při astmatu), snižuje celkový cholesterol v krvi.



POUŽITÍ

Poškození jater vlivem alkoholu i jinými vlivy, cirhóza jater, steatóza jater (tukovatění), ochrana jater při zvýšeném vystavení toxinům, ochrana jater při chemoterapii, při alkoholismu a jeho následcích, při akutním zánětu jater, žloutence typu C, podpůrná léčba při diabetu 2. typu, podporuje kojení, prevence rakoviny a podpůrná léčba.



BEZPEČNOST

Jde o extra bezpečnou rostlinu (i při vyšších dávkách >1 500 mg/den nebyly hlášeny závažné NÚ - nejčastěji mírné GIT potíže). Minimální riziko interakcí. Bezpečný i v těhotenství a při kojení.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

4-9 g semen denně nebo 3-4 tablety obsahující v jedné tabletě alespoň 200 mg extraktu (nejlépe standardizovaného na 140 mg obsah silymarinu), u vážnějšího poškození jater můžeme dávkování navýšit. Chemo-hepatoprotekce: 140 mg silymarinu 3× denně po dobu léčebných cyklů.

Zdroje

Tamayo C, Diamond S. Review of clinical trials evaluating safety and efficacy of milk thistle (*Silybum marianum* [L.] Gaertn.). *Integr Cancer Ther.* 2007;6(2):146–157.

Toxicology and carcinogenesis studies of milk thistle extract (CAS No. 84604-20-6) in F344/N rats and B6C3F1 mice (Feed Studies). *Natl Toxicol Program Tech Rep Ser.* 2011;(565):1–177.

ERFANIAN, Safoora Sadat, et al. The hepatorenal protective effects of silymarin in cancer patients receiving chemotherapy: a randomized, placebo-controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 2024, 24.1: 329.

MOHAMMADI, Shooka, et al. Impacts of supplementation with silymarin on Cardiovascular Risk factors: a systematic review and dose–response Meta-analysis. *Antioxidants*, 2024, 13.4: 390.

JIN, Yufeng, et al. Silymarin decreases liver stiffness associated with gut microbiota in patients with metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Lipids in Health and Disease*, 2024, 23.1: 239.