

*Silybum marianum*

FICHA Nº 76

# CARDO MARIANO



El cardo mariano se ha convertido -gracias a las investigaciones que se han hecho sobre él- en el principal aliado a la hora de paliar problemas del hígado de manera natural. Esta planta contiene altas dosis de silimarina, una sustancia que es antioxidante de las células hepáticas, pasando a ser de esa manera una planta ideal para el hígado.

Ha sido utilizado en Europa como remedio para la depresión y los problemas hepáticos durante cientos de años. Las investigaciones confirman que la hierba tiene una gran capacidad para proteger al hígado de los perjuicios del alcohol y otros tóxicos. En la actualidad se utiliza en occidente para el tratamiento de afecciones hepáticas.

## HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo del Mediterráneo, el cardo mariano crece en toda Europa, aunque rara vez se lo encuentra en Gran Bretaña. Crece silvestre y abunda en suelos pobres. Se cultiva como planta ornamental. Prefiere sitios soleados y produce semillas rápidamente. Las cabezas florales se recogen en plena floración, a comienzos del verano, y las semillas se juntan a fines de esta temporada.

## PARTES USADAS



Las **semillas** contienen silimarina, que protege el hígado. Son importantes en la formulación de remedios.



**Cabeza floral fresca**

Las **cabezas florales** se ingieren como alimento tónico y pueden utilizarse en remedios.

Las hojas espinosas del cardo son de color gris verdoso.



**Decocción de semillas** para afecciones hepáticas



**ESPECIES AFINES**

Hay otras hierbas menos efectivas aunque benéficas para el hígado, como el cardo santo (*Cnicus benedictus*). Otras plantas, incluyendo al alcaucil (*Cynara scolymus*), protegen el hígado contra las toxinas, pero no son tan efectivas como el cardo mariano.

**COMPONENTES**

- \* Flavonolignanos (1-4%) (silimarina)
- \* Principios amargos
- \* Poliacetilenos

**EFFECTOS CLAVE**

- \* Protege el hígado
- \* Estimula la secreción de bilis
- \* Incrementa la producción de leche materna.
- \* Antidepresivo

**INVESTIGACIÓN**

\* **Silimarina:** las investigaciones encaradas en Alemania se concentraron en la silimarina, una sustancia que contiene la semilla. Esta ejerce un marcado efecto protector en el hígado, conservando su función e impidiendo daños de

compuestos que normalmente son tóxicos. Se ha demostrado que se puede prevenir el ataque al hígado como resultado de la ingestión de tetracloruro de carbono o de hongos venenosos, tomando silimarina inmediatamente antes o dentro de las 48 horas. En Alemania, la silimarina se ha usado exitosamente para tratar hepatitis y cirrosis.

**USOS TRADICIONALES Y ACTUALES**

\* **Usos tradicionales:** las cabezas florales del cardo mariano, hervidas y consumidas como alcauciles, eran como tónico primaveral. También se consumía para incrementar la producción de leche materna y se consideraba excelente para la melancolía, tradicionalmente asociada con el hígado.

\* **Desórdenes hepáticos:** hoy en día, el cardo mariano es el principal remedio usado por la medicina occidental de hierbas para proteger el hígado y sus muchas actividades metabólicas y contribuir en la renovación celular. Se usa en el tratamiento de la hepatitis y la ictericia y en afecciones provocadas por el estrés y la quimioterapia en casos de cáncer. Para esta afección, puede ayudar a limitar el daño ocasionado al hígado y acelerar la recuperación de los efectos colaterales, una vez que el tratamiento se ha completado.

**CURIOSIDADES**

\* Según la leyenda, las hojas del cardo mariano se mancharon de blanco gracias a la leche derramada por la Virgen María mientras amamantaba al niño Jesús, y de esta forma quedó bendecido y lleno de virtudes (esta creencia cristiana explica la coincidencia de su nombre, en relación a la leche y a María en los diversos idiomas).

\* Algunas sustancias extraídas del cardo mariano se usan como antídotos, especialmente en caso de envenenamiento con la seta *Amanita phalloides*.

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.

