

## Cardo Mariano come disintossicante del fegato

---

Il cardo mariano ( *Silybum marianum* L ) è una pianta biennale della famiglia delle composite: Le foglie sono spinose, con margini ondulati striate di bianco, i fiori riuniti in grossi capolini circondati di squame provviste di una appendice pungente, le corolle sono di colore rosso/violetto, il frutto è un achenio scuro provvisto di pappo con setole bianche. E' diffuso dal mare alla regione submontana, nei terreni incolti e lungo i sentieri. La droga, cioè la parte della pianta usata in terapia, è costituita dai semi che si raccolgono in agosto, ma vengono usate anche le foglie. Il suo nome marianum deriva dalla credenza popolare che le sue striature bianche siano dovute alle gocce di latte della Vergine Maria cadute mentre allattava il Bambin Gesù. Il cardo mariano contiene numerose sostanze amare, resine, fitoestrogeni, Silimarina, Silicristina che gli conferiscono le sue grandi virtù terapeutiche. Il cardo mariano è un ottimo disintossicante epatico ( per la presenza di Silimarina ), anche quando il danno tossico del fegato è dovuto a droghe, alcool o addirittura nell'intossicazione da funghi velenosi. Agisce come colagogo stimolando l'attività della bile, controllando anche i danni dei radicali liberi sulla cellula epatica . Viene usato come galattogeno e per il suo contenuto in fitoestrogeni nella sindrome premestruale e fin dall'antichità come antiemorragico. Le foglie fresche possono essere mangiate cotte, quelle molto tenere in insalata, i semi sono un alimento prezioso per gli uccellini in gabbia. L'unico effetto collaterale è quello di essere un blando lassativo. Come disintossicante epatico - decotto: 3 g di semi in 100 ml di acqua ( 2/3 tazzine al giorno ) - tintura: 20 g di semi in 100 ml di alcol a 60° ( 20 gocce 2/3 volte al giorno ).