

- Medio: Ok Diario
- Fecha: 14-01-2022
- Título: Propiedades y usos del cardo mariano
- Autor: Rira Montagu
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad
- Foto:



The screenshot shows a webpage from OkDiario with the following content:

- Header:** "Un seguro sin papeles para tu móvil. ¡Oferta a Cienveve!"
- Navigation:** "PLAN DE ALIMENTACIÓN LIMPIA PARA ADULTOS" and "6 MESES GRATIS".
- Section Header:** "Propiedades y usos del cardo mariano".
- Text:**

El cardo mariano ha ganado en fama como tratamiento para el tratamiento y digestión del hígado, se vende en forma de suplementos.

El cardo mariano es una planta medicinal aromática que se conoce desde hace 2.000 años. Como la mayoría de las plantas medicinales, el cardo mariano se ha utilizado para tratar una variedad de afecciones, desde la diabetes hasta la hipertensión arterial y el colesterol. Desde el renacimiento, la raíz de la planta ha sido utilizada para tratar la diabetes, la hipertensión arterial y el colesterol. En los últimos años, el cardo mariano ha ganado fama por sus propiedades para el hígado y la digestión.

El cardo mariano es una planta medicinal aromática y se conoce desde hace 2.000 años. Como la mayoría de las plantas medicinales, el cardo mariano se ha utilizado para tratar una variedad de afecciones, desde la diabetes hasta la hipertensión arterial y el colesterol. Desde el renacimiento, la raíz de la planta ha sido utilizada para tratar la diabetes, la hipertensión arterial y el colesterol. En los últimos años, el cardo mariano ha ganado fama por sus propiedades para el hígado y la digestión.
- Image:** A photograph of the cardo mariano plant.
- Text:**

Los cardos marianos se diferencian entre sí y se usan también que pueden tener hasta el nombre de alhama. Es originario de Europa, es popular en las zonas mediterráneas pero también se encuentra en EE.UU. y Australia del Sur.

El cardo mariano es una planta medicinal aromática y se conoce desde hace 2.000 años. Como la mayoría de las plantas medicinales, el cardo mariano se ha utilizado para tratar una variedad de afecciones, desde la diabetes hasta la hipertensión arterial y el colesterol. Desde el renacimiento, la raíz de la planta ha sido utilizada para tratar la diabetes, la hipertensión arterial y el colesterol. En los últimos años, el cardo mariano ha ganado fama por sus propiedades para el hígado y la digestión.
- Section Header:** "Propiedades".
- Text:**

Uno de los ingredientes activos del cardo mariano llamado silimarina ha sido el más de las variedades de la planta. Es una sustancia que contiene compuestos como silibina, silibina, silibina y silibina, silibina y silibina, silibina y silibina. A la silimarina se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y tiene acciones digestivas, colérgicas, antiácida protectora sobre el hígado, acción digestiva, diurética y antipéptica.

El cardo mariano se ha usado tradicionalmente en forma de planta seca y se usa en la preparación de los extractos del hígado, digestión para el alcohol y otros usos en las áreas mencionadas. El cardo mariano se usa en la preparación de los extractos del hígado, digestión para el alcohol y otros usos en las áreas mencionadas. El cardo mariano se usa en la preparación de los extractos del hígado, digestión para el alcohol y otros usos en las áreas mencionadas.
- Section Header:** "Principales usos".
- Text:**

El cardo mariano se utiliza en la preparación de los extractos del hígado, digestión para el alcohol y otros usos en las áreas mencionadas. El cardo mariano se usa en la preparación de los extractos del hígado, digestión para el alcohol y otros usos en las áreas mencionadas. El cardo mariano se usa en la preparación de los extractos del hígado, digestión para el alcohol y otros usos en las áreas mencionadas.

- Link: <https://okdiario.com/salud/propiedades-usos-del-cardo-mariano-8419704>

- Texto: El cardo mariano es una planta mediterránea que se conoce desde hace 2.000 años. Cuenta la leyenda que la Virgen María derramó leche de su pecho sobre esta planta mientras amamantaba al niño Jesús. Desde entonces, las hojas de la planta quedaron manchadas de un color blanco lechoso y por eso también recibe el nombre de «mariano» o cardo santo, cardo de María, cardo de Santa María o cardo de Nuestra Señora.

Su nombre botánico es *Silybum marianum* y es una planta herbácea que puede crecer hasta el metro de altura. Es originario de Europa, en especial en la zona mediterránea pero también se encuentra en EEUU y América del Sur.

El cardo mariano es una planta medicinal antiquísima y se conocen sus propiedades desde hace 2.000 años, según se detalla en Plantas medicinales. Aparece mencionada en muchos tratados médicos a lo largo de la historia. El médico y alquimista renacentista Paracelso la defendió contra las «quemaduras internas». Adam Lonitzer, por su parte, escribía en 1679 que «era buena para el hígado inflamado». El médico Johan Gottfried Rademacher (1772-1850) lo utilizaba como terapia en caso de enfermedades hepáticas.

Propiedades y usos del cardo mariano

Todas las partes del cardo tienen propiedades.

RITA MONTAGU

14/01/2022 12:20 ACTUALIZADO: 14/01/2022 12:20

El cardo mariano es una planta mediterránea que se conoce desde hace 2.000 años. Cuenta la leyenda que la Virgen María derramó leche de su pecho sobre esta planta mientras amamantaba al niño Jesús. Desde entonces, las hojas de la planta quedaron manchadas de un color blanco lechoso y por eso también recibe el nombre de «mariano» o cardo santo, cardo de María, cardo de Santa María o cardo de Nuestra Señora.

Su nombre botánico es *Silybum marianum* y es una planta herbácea que puede crecer hasta el metro de altura. Es originario de Europa, en especial en la zona mediterránea pero también se encuentra en EEUU y América del Sur.

El cardo mariano es una planta medicinal antiquísima y se conocen sus propiedades desde hace 2.000 años, según se detalla en Plantas medicinales. Aparece mencionada en muchos tratados médicos a lo largo de la historia. El médico y alquimista renacentista Paracelso la defendió contra las «quemaduras internas». Adam Lonitzer, por su parte, escribía en 1679 que «era buena para el hígado inflamado». El médico Johan Gottfried Rademacher (1772-1850) lo utilizaba como terapia en caso de enfermedades hepáticas.

## Propiedades

Uno de los ingredientes activos del cardo mariano llamado silimarina se extrae de las semillas de la planta. Es una mezcla que contiene compuestos como silibina, isosilibina, silicristina e isosilicristina, silidianina y taxifolina. A la silimarina se le atribuyen propiedades antioxidantes y tiene acciones aperitivas, colagogas, acción protectora sobre el hígado, acción digestiva, diurética y antipirética.

La silimarina es la parte biológicamente activa de esta planta medicinal y ayuda en la reparación de las células del hígado dañadas por el alcohol y otras sustancias tóxicas mediante la síntesis de proteínas. También tiene un efecto parecido a los estrógenos que puede estimular el flujo de leche materna durante la lactancia.

Todas las partes del cardo tienen propiedades. Las partes aéreas como las semillas son las que tienen la silimarina que utilizan para preparar cápsulas, extractos, polvos y tinturas. Las hojas de cardo y sus flores se comen como verdura y en su composición, tal y como nos indican en ecoagricultor, contiene minerales como el potasio, el calcio, sodio, fósforo, hierro y selenio. De las vitaminas que se encuentran en el cardo destaca la vitamina C y la B3, B2 y B1. Sólo aporta 20 calorías por cada 100 gramos ya que el 94% del cardo es agua. Tiene pequeñas cantidades de carbohidratos y proteína vegetal y casi un contenido nulo en grasas. Su aporte en fibra es considerable, así que podemos decir que estamos ante un alimento saludable.

## Principales usos

El cardo mariano fue aprobado en 1986 como tratamiento para trastornos y depuración del hígado. Se usa habitualmente en el tratamiento de la Hepatitis Alcohólica, hígado graso, cirrosis y hepatitis viral, es decir, en todos los procesos inflamatorios del hígado.

Además de estas propiedades, el presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (Cofenat), el naturópata Roberto San Antonio-Abad, explica, en declaraciones a OKSalud, que «se ha demostrado que el cardo mariano, además de ser un antiinflamatorio, también protege al hígado contra medicamentos como el paracetamol». Y prosigue: «el cardo mariano ayuda en la reducción de los niveles de colesterol, para la acidez estomacal y en trastornos de la vesícula biliar».

Entretanto, desde la Clínica Mayo recomiendan el cardo mariano para el tratamiento de ciertas enfermedades hepáticas y concluyen que la investigación revela que sirve para tratar otros trastornos como: diabetes -podría reducir la glucosa en la sangre en personas con diabetes tipo 2-; indigestión (dispepsia) -en combinación con otros suplementos, podría mejorar los síntomas- y enfermedad hepática.