

# Cardo campestre (*Cirsium arvense*)

## Caratteristiche

Il **cardo campestre** (*Cirsium arvense*) è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Asteraceae, comune in tutta Italia, comprese le isole. È diffusa in ambienti come campi coltivati, prati, pascoli, bordi di strade e aree incolte, dalla pianura fino a circa 1.500 metri di altitudine .

### Caratteristiche generali

- Altezza:** può raggiungere da 50 a 150 cm.
- Fusto:** eretto, solcato longitudinalmente, glabro o leggermente pubescente nella parte superiore, ramificato nella metà superiore.
- Radici:** dotata di un apparato radicale profondo con rizomi orizzontali che possono estendersi lateralmente per diversi metri, favorendo la propagazione vegetativa



## Descrizione delle foglie

**Foglie basali:** riunite in una rosetta lassa, lanceolate o ellittico-spatolate, con margini dentati e spine coriacee. La superficie superiore è verde scuro e glabra, mentre quella inferiore è ricoperta da una fitta peluria grigio-verdastra .

**Foglie cauline:** disposte in modo alterno lungo il fusto, sessili ma non abbraccianti, più profondamente incise e spinose rispetto a quelle basali. Presentano una forma pennato-lobata con 5-7 coppie di lacinie per lato e margini dentato-spinosi .



## Descrizione dei fiori



**Infiorescenza:** composta da capolini discoidi, omogami e privi di foglie bratteali, formati da un involucro piriforme arrossato con brattee spinose disposte su più serie. I capolini, di diametro inferiore a 2 cm, possono essere solitari o riuniti in grappoli

Sebbene il cardo campestre abbia un ruolo ecologico significativo, è considerato una pianta infestante in agricoltura a causa della sua capacità di propagarsi rapidamente sia per via vegetativa (tramite rizomi) sia per seme. Il controllo della sua diffusione richiede pratiche agronomiche mirate

**Fiori:** unisessuali (la pianta è dioica), tubulosi, di colore rosa-viola, con una corolla lunga circa 15 mm terminante in 5 lobi. I fiori femminili e maschili sono presenti su piante separate .

**Fioritura:** da maggio a settembre

**Frutti:** achenii obovoidi-fusiforimi, lunghi circa 2 mm, dotati di un pappo piumoso bianco-sporco lungo circa 10 mm, che facilita la dispersione anemofila (trasporto tramite il vento)

## Ecologia e interazioni

Il cardo campestre è una pianta mellifera, attrattiva per numerose specie di insetti impollinatori, tra cui farfalle e api. Le sue foglie fungono da nutrimento per le larve di oltre 20 specie di farfalle, come la Vanessa cardui

### Nota

Sebbene il cardo campestre abbia un ruolo ecologico significativo, è considerato una pianta infestante in agricoltura a causa della sua capacità di propagarsi rapidamente sia per via vegetativa (tramite rizomi) sia per seme. Il controllo della sua diffusione richiede pratiche agronomiche mirate .



## Scheda erboristica

Voce	Dettagli
Nome comune	Cardo campestre
Nome scientifico	<i>Cirsium arvense</i>
Famiglia	Asteraceae
Parte utilizzata	Radice, foglie giovani
Periodo di raccolta	Primavera (foglie), autunno (radici)
Principi attivi	Flavonoidi, acidi fenolici, tannini, inulina, resine, oli essenziali
Proprietà principali	Diuretico, depurativo, febbrifugo, leggermente astringente
Uso interno	Infusi o decotti di foglie e radici per diuresi, depurazione, reumatismi
Uso esterno	Cataplasmi con foglie tritate per punture d'insetti e infiammazioni cutanee
Controindicazioni	Sconsigliato in gravidanza, allattamento, e in caso di allergia alle Asteraceae. Possibile irritazione a dosi elevate.

### Proprietà terapeutiche del Cardo campestre (*Cirsium arvense*)

Il cardo campestre, pianta robusta e resistente, è spesso considerato un'infestante nei campi coltivati, ma in realtà possiede diverse proprietà terapeutiche interessanti, soprattutto nella medicina popolare.

#### Diuretico e depurativo

La sua azione diuretica lo rende utile per stimolare l'eliminazione dei liquidi in eccesso, favorendo il drenaggio renale. Può essere utilizzato come coadiuvante in caso di ritenzione idrica, edemi, cellulite e gonfiori agli arti inferiori.

In sinergia con la sua capacità depurativa, è indicato anche per favorire l'eliminazione delle tossine e delle scorie metaboliche, aiutando la funzionalità epatica e migliorando il metabolismo generale.

#### Leggermente astringente e febbrifugo

Le foglie del cardo campestre, se usate fresche o in decotto, mostrano leggere proprietà astringenti, utili per regolare il transito intestinale e calmare irritazioni lievi dell'apparato digerente.

In alcune tradizioni popolari, la pianta veniva utilizzata per aiutare ad abbassare la febbre, grazie all'azione rinfrescante e tonica dei suoi principi attivi, tra cui flavonoidi e acidi fenolici.

## Antinfiammatorio topico

Le foglie tritate venivano impiegate per realizzare **cataplasmi** da applicare localmente su punture d'insetto, gonfiori e arrossamenti cutanei. L'effetto rinfrescante e lievemente lenitivo era utile in mancanza di altri rimedi erboristici.

## Supporto al fegato e intestino

Le radici, raccolte in autunno, contengono inulina e altri zuccheri complessi che aiutano a regolare la flora intestinale e stimolare la digestione. Tradizionalmente si usavano per rafforzare la funzionalità epatica e biliare, in particolare in associazione ad altre piante come tarassaco e carciofo.

## □ Preparazioni e utilizzi del Cardo campestre

### .Infuso depurativo (foglie)

**Indicazioni:** per depurare l'organismo, stimolare la diuresi ed eliminare le tossine.

**Ingredienti:**

- 1 cucchiaino di foglie essiccate (oppure 2 foglie fresche spezzettate)
- 1 tazza d'acqua

**Procedimento:**

- 1.Porta a ebollizione l'acqua.
- 2.Aggiungi le foglie e spegni il fuoco.
- 3.Copri e lascia in infusione per 10 minuti.
- 4.Filtra e bevi, una o due volte al giorno per cicli di 7-10 giorni



### Decotto di radice per il fegato

**Indicazioni:** utile in caso di digestione lenta, fegato affaticato, gonfiore.

**Ingredienti:**

- 1 cucchiaio di radice essicata tritata
- 200 ml di acqua

**Procedimento:**

- 1.Metti la radice in acqua fredda.
- 2.Porta a ebollizione e fai sobbollire per 10 minuti.
- 3.Filtra e bevi tiepido, 1 volta al giorno prima di pranzo per una settimana.

## Cataplasma lenitivo (uso esterno)

**Indicazioni:** per punture d'insetti, irritazioni o piccole infiammazioni cutanee.

**Ingredienti:**

- Foglie fresche di cardo campestre
- Un mortaio o pestello

**Procedimento:**

1. Lava bene le foglie fresche.
2. Tritale finemente o pestale fino a ottenere una poltiglia.
3. Applica direttamente sulla parte interessata e copri con una garza per 10–15 minuti.
4. Ripeti 1–2 volte al giorno se necessario.

## Oleolito (per uso esterno)

**Indicazioni:** per preparare creme lenitive, massaggi su articolazioni o punture.

**Ingredienti:**

- Foglie e radici secche di cardo campestre
- Olio di oliva (o olio di girasole)
- Barattolo in vetro con tappo

**Procedimento:**

1. Riempire il barattolo con il materiale secco (senza pressare).
2. Coprire completamente con olio.
3. Lasciar macerare al sole o al caldo per 30 giorni, agitandolo ogni giorno.
4. Filtrare e conservare in bottiglia scura. Usare come base per pomate o direttamente sulla pelle.

## Curiosità sul Cardo campestre

### Un "infestante" prezioso

Sebbene sia spesso temuto dagli agricoltori per la sua capacità di invadere i campi coltivati e i prati, il cardo campestre ha una grande importanza ecologica: è una delle piante spontanee più visitate dagli insetti impollinatori, in particolare da api, bombi e farfalle.

### Piante maschio e femmina

Il *Cirsium arvense* è una pianta **dioica**, cioè ogni individuo porta solo fiori maschili o solo fiori femminili. Questo è piuttosto raro nel mondo vegetale e rende necessaria la presenza di entrambe le "piante sessuali" per produrre semi.





## **Un amico delle farfalle**

È la pianta nutrice per numerose larve di farfalle, tra cui la **Vanessa cardui** (la bellissima farfalla “vanessa del cardo”), che si nutre delle sue foglie nei primi stadi di vita.

## **Radici da “guerriero”**

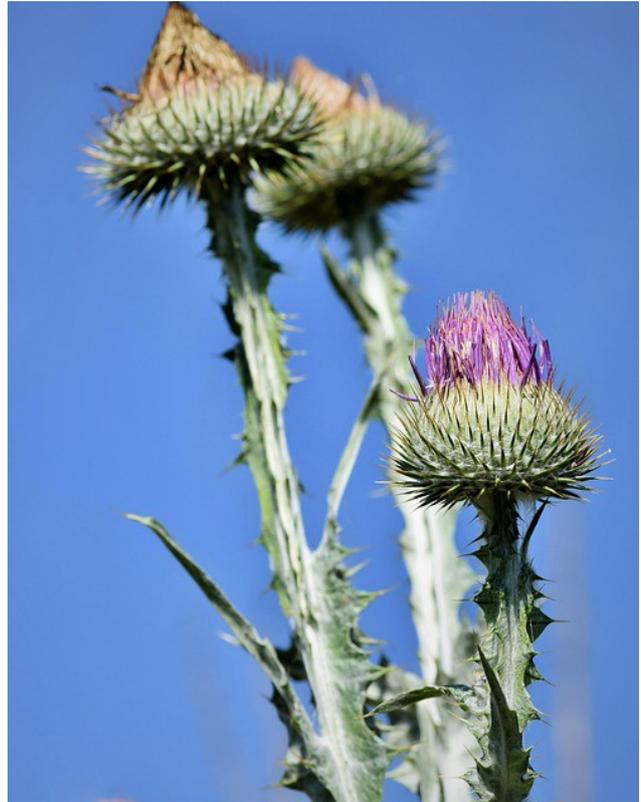
Il cardo campestre possiede un **sistema di rizomi sotterranei molto esteso e profondo**, in grado di rigenerare nuove piante anche da piccoli frammenti. Questo lo rende difficile da estirpare ma anche capace di resistere alla siccità e sopravvivere in ambienti difficili.

## Uso alimentare antico

In alcune tradizioni contadine, le **foglie giovani** e i **gambi pelati** venivano consumati come verdura primaverile, dopo lunga bollitura per ridurne il gusto amaro. Le radici, ricche di inulina, venivano talvolta tostate e usate come surrogato del caffè.

## Un simbolo... pungente

Nelle culture celtiche e medievali, il cardo simboleggiava **protezione, resistenza e purificazione**. Era considerato un talismano contro i demoni, grazie alle sue spine e al portamento fiero.



## Un simbolo... pungente

Nelle culture celtiche e medievali, il cardo simboleggiava **protezione, resistenza e purificazione**. Era considerato un talismano contro i demoni, grazie alle sue spine e al portamento fiero.

