

“Cardo mariano (*Silybum marianum*)”

Cardo Mariano (*Silybum marianum*)

Il *Silybum marianum*, noto comunemente come **cardo mariano**, è una pianta erbacea **biennale** appartenente alla famiglia delle **Asteraceae**.

Può raggiungere fino a **1,5 metri di altezza** e si presenta con:

- ★ **Portamento robusto**
 - Fusti eretti e ramificati
- ★ **Foglie grandi, spinose**, di colore verde brillante, **variegata di bianco** (*una caratteristica che lo rende facilmente riconoscibile in natura*)

Habitat

Il cardo mariano cresce spontaneamente in:

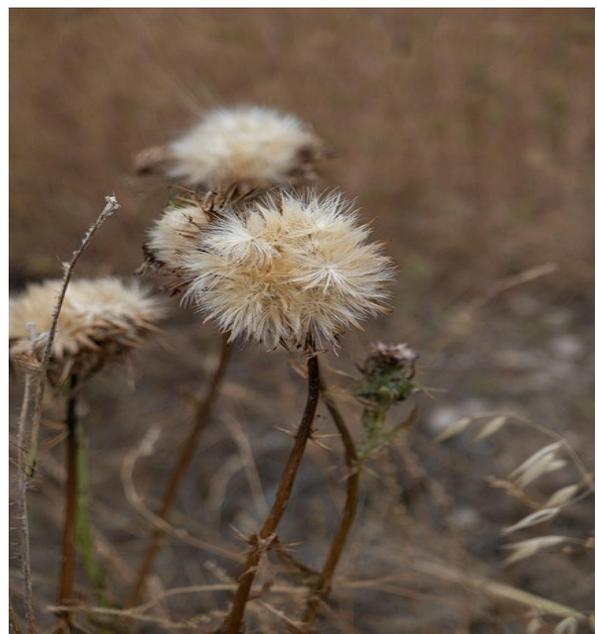
- ★ **Terreni incolti**
- ★ **Campi assolati**
- ★ **Margini delle strade**
- ★ **Zone pietrose e secche**

È particolarmente diffuso nell’**Italia centrale e meridionale**, ma si trova anche in molte aree temperate del **bacino mediterraneo**.

Raccolta dei Semi

I **semi di cardo mariano**, che rappresentano la parte più preziosa della pianta per l’uso fitoterapico, si raccolgono tra **luglio e agosto**:

- ★ Dopo la **fioritura**, i capolini iniziano ad aprirsi
- ★ Si raccolgono i **capolini maturi**, che vengono **essiccati** in un luogo asciutto e ben ventilato
- ★ Una volta secchi, si separano i **semi**, **ricchi di silimarina**, il principale principio attivo della pianta



Scheda erboristica

Nome comune	Cardo mariano
Nome scientifico	<i>Silybum marianum</i>
Famiglia	Asteraceae
Parte utilizzata	semi (frutti), foglie giovani
Periodo di raccolta	fiori in estate, semi a fine estate
Principi attivi	silimarina (silibina, silicristina, silidianina), flavonoidi, mucillagini, vitamina E
Proprietà principali	epatoprotettivo, antiossidante, depurativo, coleretico, antinfiammatorio
Uso interno	infuso, decotto, polvere, tintura, estratto secco
Controindicazioni	evitare in gravidanza/allattamento senza parere medico; può interagire con alcuni farmaci; non usare in caso di ostruzione biliare

Foglie e Morfologia del Cardo Mariano

Le **foglie del cardo mariano** sono grandi, oblunghe, con **margini dentati e spinosi**.

- ★ Di colore verde brillante, sono attraversate da **venature bianche marmorizzate**, molto caratteristiche.
- ★ Secondo una **leggenda cristiana**, queste venature deriverebbero dal **latte della Vergine Maria**, da cui il nome *marianum*.
- ★ Le **foglie giovani** possono essere raccolte (usando i guanti!) e consumate previa **bollitura**.

Nel **primo anno di vita**, la pianta forma una **rosetta basale** di foglie molto sviluppate. Nel **secondo anno**, si sviluppa il **fusto fiorale (scapo)**, che può **superare i 150 cm di altezza**.

La pianta presenta:

- ★ **Aspetto glabro e spinoso**
- ★ **Portamento vigoroso**
- ★ **Fusto robusto**, striato e ramificato,



talvolta con **presenza di peluria ragnatelosa** nella parte superiore

- ★ **Radice fittonante**, lunga e forte, utile anche per **dissodare naturalmente i terreni compatti**



I fiori del cardo mariano si sviluppano nel **secondo anno di vita**, generalmente da **aprile a luglio**.

- ★ Sono **tubulosi, attinomorfi** (a simmetria radiale), **tetraciclici e pentameri**
- ★ **Ermafroditi e fertili**
- ★ Di colore **violaceo-lilla**
- ★ Raccolti in **capolini terminali**, avvolti da brattee spinose

Frutti

I frutti sono **acheni oblunghi**, leggermente **compressi lateralmente**, e presentano:

- ★ Un **pappo uniseriato e setoloso** all'apice
- ★ Lunghezza: **6–7 mm**
- ★ Pappo: lungo **15–22 mm**

I frutti **maturano in estate**. Quando i **capolini si aprono**, gli acheni vengono **disseminati dal vento**, favorendo la propagazione spontanea della pianta.

Cardo mariano – proprietà terapeutiche

Il cardo mariano è una delle piante più conosciute per la sua azione di protezione e rigenerazione del fegato.

Le sue principali proprietà derivano da un complesso di **flavolignani**, tra cui spicca la **silimarina**, contenuta nei **semi**.

Principali benefici fitoterapici

- ★ **Epatoprotettivo**: stimola la **rigenerazione delle cellule epatiche** danneggiate e protegge il fegato da sostanze tossiche come farmaci, alcol e alimentazione squilibrata
 - ★ **Depurativo e detossificante**: facilita l'eliminazione delle tossine e sostiene la disintossicazione dell'organismo
 - ★ **Digestivo**: stimola la **secrezione biliare** e migliora la digestione, in particolare dei grassi
 - ★ **Ipolipemizzante**: aiuta a **ridurre i livelli di colesterolo e trigliceridi**
 - ★ **Ipoglicemizzante**: può contribuire al **controllo della glicemia**
 - ★ **Antiossidante**: protegge le cellule dallo **stress ossidativo**
-

Altri effetti benefici

- ★ **Protettivo su cuore, reni e cervello**, grazie alla sua **azione antinfiammatoria e vasoprotettiva**
 - ★ Contribuisce a **regolare l'equilibrio ormonale femminile**, agendo indirettamente sulla **produzione di estrogeni** da parte del fegato
 - ★ Può aiutare a contrastare i disturbi legati alla **dominanza estrogenica**, come:
 - Irregolarità mestruali
 - Ritenzione idrica
 - Aumento di peso
 - Rischio aumentato di patologie ormono-dipendenti
-

Fegato e metabolismo

Quando il **fegato è affaticato**, anche la funzione tiroidea può risultare compromessa. Sostenendo il fegato, il cardo mariano **aiuta indirettamente il metabolismo** e contribuisce al mantenimento dell'**equilibrio ormonale**.



Preparazioni e utilizzi del **Cardo mariano**

Principali Benefici del Cardo Mariano

- ★ **Protezione del fegato:** la **silimarina**, principio attivo del cardo mariano, ha effetti **epatoprotettivi**, aiutando a **rigenerare le cellule epatiche danneggiate** da tossine, alcol o farmaci.
- ★ **Azione antiossidante:** contrasta i **radicali liberi**, contribuendo alla salute generale dell'organismo.
- ★ **Stimolazione della bile:** favorisce la **digestione** e sostiene la funzionalità della **cistifellea**.
- ★ **Supporto renale:** può essere utile per la **salute dei reni**, soprattutto in caso di assunzione prolungata di farmaci.



Uso Esterno

Il cardo mariano è impiegato anche in **cosmetica**, grazie alle sue proprietà:

- ★ **Antiossidanti:** protegge la pelle dall'**invecchiamento precoce**
- ★ **Lenitive:** utile nel trattamento di **dermatiti, eritemi e vitiligine**
- ★ **Fotoprotettive:** riduce i danni causati dai **raggi UV**

È utilizzato in **creme, gel e lozioni** per la cura e la protezione della pelle.

Preparazioni Fitoterapiche

- ★ **Infuso:** preparato con **frutti triturati**, da bere **3–4 tazze al giorno** prima dei pasti.
- ★ **Estratto secco:** in **capsule**, con **titolazione in silimarina**, da assumere **1–2 volte al giorno**.
- ★ **Tintura madre:** **60 gocce diluite in acqua**, 1–2 volte al giorno dopo i pasti.
- ★ **Decotto:** bollire **12 grammi di semi** in **un litro d'acqua** per 15 minuti, lasciare riposare e filtrare.



Controindicazioni

Sebbene generalmente **ben tollerato**, il cardo mariano può provocare:

- **Effetti gastrointestinali:** come **diarrea** o **nausea**
- **Reazioni allergiche:** in soggetti sensibili alle **Asteraceae**
- **Interazioni farmacologiche:** può interferire con farmaci **metabolizzati dal fegato**

? **Consiglio:** consultare un medico prima dell'uso, soprattutto in presenza di **patologie** o **terapie farmacologiche in corso**.



Curiosità e Leggende sul **Cardo Mariano**

★ **Origine del nome:** il nome “mariano” deriva da una leggenda cristiana secondo cui la Vergine Maria, allattando Gesù, fece cadere alcune gocce di latte sulle foglie di un cardo. Le chiazze bianche che si vedono ancora oggi sulle foglie sarebbero il segno lasciato da quel gesto. Per questo motivo, la pianta è considerata “benedetta”.

- ★ **Pianta del fegato:** fin dai tempi di **Dioscoride** (I secolo d.C.), il cardo mariano è stato considerato la **pianta più efficace per la salute del fegato**, e ancora oggi viene ampiamente prescritta in fitoterapia per la sua **azione epatoprotettiva**.
 - ★ **Protezione nei campi:** in alcune tradizioni contadine europee si credeva che il cardo mariano, piantato nei campi, proteggesse dai **fulmini**, dagli **spiriti maligni**, e attirasse la **benevolenza della natura**.
 - ★ **Simbolo di resistenza:** per la sua capacità di crescere in **ambienti aridi e poveri**, e per la sua armatura di **spine**, il cardo mariano è visto come simbolo di **resilienza, protezione e determinazione**.
 - ★ **Utilizzo alimentare tradizionale:** in tempi antichi, i **giovani germogli** venivano raccolti e consumati **cotti**, in modo simile agli asparagi selvatici. Anche i **semi** venivano usati in cucina e per preparare **infusi tonici**.
-

La Leggenda della Vergine e il Cardo Benedetto

Si narra che, durante la **fuga in Egitto**, la **Madonna** si fermò a riposare, tenendo il piccolo **Gesù** tra le braccia. Mentre lo allattava, una **goccia di latte** cadde su un umile cardo. Da quel giorno, le foglie della pianta rimasero **macchiate di bianco** come **segno divino**, e il cardo mariano divenne una **pianta sacra**, protettiva contro il **male** e le **malattie del corpo**.