

CARDO MARIANO

Famiglia: Compositae (Asteraceae)

Specie: *Silybum marianum* L. Gaertner

Habitat: Campi e incolti fino alla zona pedemontana.

Parte utilizzata: Frutti.

Epoca di raccolta: Luglio-agosto e comunque a completa maturazione.

Pianta erbacea alta fino a 150 cm. con brattee spinose e fiori tubuliflori purpureo-violacei. Le foglie sono simili a quelle del carciofo ma con punte spinose e caratteristiche venature bianche sulla pagina superiore.

Curiosità

Dal greco *silybon* che indicava un cardo con le foglie screziate il nome specifico è riferito alla leggenda secondo la quale le macchie bianche sulle foglie sono state originate dalle gocce di latte della Vergine Maria durante la fuga in Egitto.

Principi attivi:

Flavolignani 1,5-3% (silimarina), flavonoidi (taxifolina, quercitina, diidrocampferolo), oli essenziali, lipidi, tiramina, istamina, resine amare, steroli.

Uso interno (Soluzione idroalcolica)

Possiede proprietà aperitive, ipertensive, digestive, epotoprotettrici, depurative soprattutto a livello epatico.

Indicazioni: Epatopatie, steatosi del fegato, epatiti, ipotensione arteriosa, emorragie, cirrosi epatica.

Posologia: 40 gocce in poca acqua tre volte al giorno prima dei pasti.

Tisana

La tisana si prepara con infuso al 2% in acqua bollente per 15 minuti.

Droghe sinergiche: ALKEKENGI, FUMARIA, MELISSA, PILOSELLA, ROSMARINO, TIGLIO

Avvertenze ed effetti indesiderati: Nelle donne può essere causa di ritardi del ciclo mestruale.

I testi sono coperti da diritti d'autore e possono essere utilizzati solo per consultazione in quanto gli autori (Marco Sarandrea e Walter Culicelli) li hanno autorizzati solo a questo scopo