



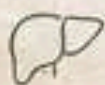
. GUÍA PRÁCTICA .
— de uso del —

CARDO MARIANO

— (SILYBUM MARIANUM) —



APOYO NATURAL PARA
LA SALUD HEPÁTICA
Y DIGESTIVA



APOYA LA FUNCIÓN
HEPÁTICA



FAVORECE LA
DIGESTIÓN



ACCIÓN
ANTIOXIDANTE



BIENESTAR
NATURAL

Remedia
— SABERES QUE SANAN —

CARDO MARIANO

—(*Silybum marianum*)—

Bienvenido al mundo del Cardo Mariano

El Cardo Mariano (*Silybum marianum*) es una de las plantas medicinales más estudiadas para el apoyo de la salud hepática. Su uso tradicional se remonta a más de 2,000 años y actualmente continúa siendo objeto de investigación por sus compuestos antioxidantes y protectores celulares.

La parte más utilizada son sus semillas, donde se concentra la silimarina, un complejo de flavonolignanos considerado responsable de gran parte de sus propiedades.



¿Qué es el Cardo Mariano?

El Cardo Mariano (*Silybum marianum*) es una planta medicinal perteneciente a la familia Asteraceae, reconocida por sus llamativas flores púrpuras y sus hojas verdes con vetas blancas. Su uso tradicional se remonta a más de dos mil años, especialmente en Europa y la región mediterránea, donde fue valorado por su capacidad para apoyar la salud hepática y digestiva.

A lo largo de la historia, herbolarios y médicos tradicionales han utilizado sus semillas para acompañar procesos relacionados con el hígado, la vesícula biliar y la digestión. En la actualidad, continúa siendo una de las plantas más estudiadas dentro de la fitoterapia moderna gracias a la presencia de la silimarina, un complejo de compuestos antioxidantes que ha despertado gran interés científico.

Aunque suele asociarse principalmente con el hígado, las investigaciones también han explorado su posible papel en el metabolismo de grasas, el equilibrio oxidativo del organismo y el apoyo digestivo. Por ello, el Cardo Mariano se considera una planta integral para quienes buscan acompañar el bienestar general desde una perspectiva preventiva.

Otros nombres comunes

- Cardo de María
- Cardo lechoso
- Milk Thistle
- *Cardus marianus*



Su principal tesoro: la Silimarina

La silimarina es un complejo natural presente en las semillas del Cardo Mariano. Está formada principalmente por:

- Silibina
- Silicristina
- Silidianina

Estos compuestos han sido ampliamente estudiados por su capacidad antioxidante y por su afinidad con las células hepáticas.

Además contiene:

- Flavonoides
- Fitosteroles
- Ácidos grasos esenciales
- Mucílagos
- Compuestos fenólicos antioxidantes



Beneficios estudiados

La investigación científica ha explorado diversos efectos potenciales del Cardo Mariano:

1. Apoyo a la función hepática

El beneficio más conocido del Cardo Mariano está relacionado con el hígado. Diversas investigaciones han estudiado la capacidad de la silimarina para proteger las células hepáticas frente al estrés oxidativo y ciertos agentes agresores. Además, se ha observado que puede favorecer los mecanismos naturales de reparación y regeneración celular del hígado.

Por esta razón, suele utilizarse como apoyo complementario en personas que buscan cuidar su hígado después de periodos de alimentación excesiva, consumo frecuente de alcohol, exposición ambiental a sustancias tóxicas o tratamientos farmacológicos prolongados.

2. Potente acción antioxidante

Cada día nuestro organismo produce radicales libres como resultado natural del metabolismo. Cuando estos se acumulan en exceso pueden contribuir al envejecimiento celular y al daño oxidativo.

Los flavonolignanos presentes en el Cardo Mariano han demostrado una importante capacidad antioxidante, ayudando a neutralizar estos radicales libres y apoyando los sistemas de defensa naturales del organismo.



3. Apoyo digestivo y biliar

Tradicionalmente el Cardo Mariano se ha utilizado para favorecer una adecuada producción y flujo de bilis, proceso fundamental para la digestión de las grasas.

Muchas personas refieren sentirse más ligeras digestivamente cuando incorporan esta planta dentro de un estilo de vida saludable, especialmente cuando existe sensación de pesadez después de las comidas.

4. Apoyo al metabolismo de grasas

Algunos estudios han observado mejoras en determinados marcadores relacionados con el metabolismo lipídico, incluyendo colesterol y triglicéridos. Aunque no sustituye los tratamientos médicos, esta línea de investigación continúa despertando interés dentro del abordaje integral de la salud metabólica.

5. Apoyo complementario en hígado graso

En años recientes se ha investigado ampliamente el uso de la silimarina en personas con enfermedad hepática grasa asociada al metabolismo. Algunos estudios han encontrado mejorías en enzimas hepáticas, marcadores inflamatorios y parámetros relacionados con la acumulación de grasa hepática.



¿Cómo actúa en el organismo?

La acción del Cardo Mariano se atribuye principalmente a la silimarina.

Entre los mecanismos estudiados se encuentran:

Protección celular

La silimarina ayuda a proteger las membranas de las células hepáticas frente al daño provocado por radicales libres y procesos de estrés oxidativo.

Apoyo a la regeneración hepática

Diversas investigaciones sugieren que favorece la síntesis de proteínas dentro de las células del hígado, contribuyendo a sus procesos naturales de reparación.



Acción antioxidante

Ayuda a neutralizar compuestos oxidantes que pueden afectar distintos tejidos del organismo.

Apoyo al flujo biliar

Tradicionalmente se ha utilizado para favorecer la producción y circulación de bilis, lo que puede contribuir a una mejor digestión de las grasas.

Apoyo digestivo

Al favorecer la función hepática y biliar, algunas personas reportan sentirse más ligeras después de las comidas y experimentar una mejor digestión.

¿Sabías que?

Uno de los componentes del Cardo Mariano, la silibinina, se utiliza en algunos países europeos como parte del manejo médico de ciertas intoxicaciones por hongos altamente tóxicos.





Cardo Mariano desde la Medicina Tradicional China

Aunque no forma parte de la farmacopea clásica china, en la práctica integrativa moderna suele relacionarse con los sistemas de:

Hígado (Gan)

Asociado al flujo armonioso del Qi, la sangre y la capacidad de adaptación emocional.

Bazo (Pi)

Relacionado con la transformación de alimentos y la obtención de energía.

Tradicionalmente se considera una planta de naturaleza fresca y sabor amargo-dulce, utilizada para ayudar a disipar exceso de calor y apoyar el equilibrio hepático.





Cómo utilizar tu tintura de Cardo Mariano

Uso general

Tomar:

- 10 a 15 gotas diluidas en un poco de agua
- 2 a 3 veces al día

O así:

- 3 a 5 gotas en microdosis
- 2 a 3 veces al día

Recomendaciones

- Preferentemente antes de los alimentos.
- Mantener una adecuada hidratación.
- Utilizar de forma constante para obtener mejores resultados.
- Agitar antes de usar.

Duración sugerida

Puede utilizarse durante **6 a 12 semanas** de forma continua y posteriormente valorar un periodo de descanso o continuidad según cada caso.





Otras formas tradicionales de uso

Infusión

- 1 cucharadita de semillas trituradas (aprox 5 g)
- 250 ml de agua caliente.
- Dejar reposar de 10 a 15 minutos.
- Colar y consumir.

Semilla molida

Las semillas pueden molerse e incorporarse en pequeñas cantidades a alimentos o encapsularse para facilitar su consumo.





Precauciones

No se recomienda su uso sin orientación profesional en los siguientes casos:

- No utilizar durante el embarazo o lactancia.
- Alergia a plantas de la familia Asteraceae (manzanilla, árnica, caléndula, alcachofa, etc.).
- Obstrucción biliar importante.
- Tratamientos farmacológicos complejos que requieran supervisión médica.
- Personas con enfermedades hepáticas diagnosticadas o bajo tratamiento médico deben consultar con su médico antes de utilizar cualquier suplemento herbal.
- Puede interactuar con algunos medicamentos.

Posibles efectos secundarios

Generalmente es bien tolerado.

En algunas personas pueden presentarse:

- Molestias digestivas leves.
- Distensión abdominal.
- Náusea ocasional.
- Efecto laxante suave.
- Suspender su uso en caso de presentar alguna reacción adversa.





Preguntas Frecuentes

¿El Cardo Mariano sirve para “limpiar” el hígado?

Más que limpiar el hígado, tradicionalmente se utiliza para apoyar sus funciones naturales de protección y regeneración.

¿Cuándo es mejor tomarlo?

Muchas personas prefieren tomarlo antes de los alimentos o junto con ellos.

¿Se puede tomar todos los días?

Generalmente sí, respetando las dosis recomendadas y realizando descansos periódicos cuando se utiliza durante varios meses.

¿Cuánto tiempo tarda en notarse?

Cada organismo es diferente. Algunas personas perciben cambios digestivos en pocas semanas, mientras que otras lo utilizan como apoyo de largo plazo.

¿Las semillas también funcionan?

Sí. De hecho, las semillas son la parte de la planta donde se encuentra la mayor concentración de silimarina.





Preguntas Frecuentes

¿Puedo tomarlo aunque me sienta sano?

Muchas personas lo incorporan como parte de sus hábitos de bienestar y cuidado digestivo, siempre dentro de un estilo de vida saludable.

¿Cuánto tiempo puedo tomarlo?

Generalmente entre 6 y 12 semanas continuas. En usos prolongados es recomendable dar seguimiento profesional.

¿Puedo combinarlo con otras plantas?

Frecuentemente se combina con:

- Diente de león
- Alcachofa
- Cúrcuma
- Boldo
- Romero

Nota importante

Esta guía tiene fines educativos e informativos. No sustituye la valoración, diagnóstico o tratamiento indicado por profesionales de la salud.





Elaboración artesanal

La tintura de **Cardo Mariano de Remedía** es elaborada artesanalmente mediante un proceso de maceración que permite extraer los compuestos naturales de la planta.

Cada lote es preparado cuidadosamente para conservar la esencia y riqueza botánica de esta planta tradicionalmente apreciada por su apoyo a la salud hepática y digestiva.

Remedía

Saberes que sanan.



CONECTA CON REMEDIA

Si deseas seguir explorando el camino del bienestar natural, puedes encontrar más contenido, recetas y recursos aquí



WhatsApp



Instagram



Facebook



Unete al
Canal



Sitio Web



TikTok

REMEDIA
Ondine Joos



Herbolaria práctica para la vida cotidiana