

Las maravillas del cardo mariano

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- > El cardo mariano que también se conoce como cardo lechero, contiene silimarina, el flavonoide responsable de muchos de sus beneficios, que incluyen proteger la salud hepática y producir efectos antioxidantes, antivirales y antiinflamatorios
- > El cardo mariano podría combatir enfermedades hepáticas y minimizar el daño hepático que causan algunos medicamentos y toxinas ambientales
- > El cardo mariano también produce posibles beneficios que ayudan a combatir el cáncer y la diabetes, además refuerza la salud renal, cerebral y cardíaca

El cardo mariano es una hierba que se ha utilizado durante miles de años para reforzar la salud hepática, renal y vesicular. Además, contiene silimarina, el flavonoide responsable de muchos de sus beneficios, que incluyen proteger la salud hepática y producir efectos antioxidantes, antivirales y antiinflamatorios.

El cardo mariano proviene del Mediterráneo, pero hoy en día se puede encontrar en cualquier parte del mundo y aunque en algunos lugares lo consideran una mala hierba, tiene un gran potencial terapéutico. Al triturar sus hojas se libera una savia lechosa, de ahí uno de los nombres que recibe, cardo lechero.

La silimarina, su componente activo, en realidad es un grupo de compuestos (silibinina, silidianina y silicristina), que trabajan juntos para producir los beneficios de la hierba. La silimarina refuerza su salud hepática. Primero que nada, se trata de un antifibrótico, lo que significa que ayuda a prevenir la formación de cicatrices en los tejidos y se cree que

actúa como un "agente bloqueador de toxinas" al inhibir que las toxinas se adhieran a los receptores de la membrana de las células hepáticas.

La silimarina se utiliza para tratar la enfermedad hepática alcohólica, la hepatitis viral aguda y crónica y las enfermedades hepáticas inducidas por toxinas, pero no solo eso, en estudios con animales, este poderoso compuesto también demostró que reduce la lesión hepática que causan algunos medicamentos y toxinas ambientales, tales como:

Amanita phalloides (un hongo venenoso que se conoce como "hongo de la muerte")

Acetaminofén (Tylenol)

Fenilhidrazina (un líquido venenoso)

Radiación

Exceso de hierro

Tetracloruro de carbono (un posible carcinógeno que se encuentra en materiales de construcción y agentes de limpieza)

Alcohol

Medicamentos psicotrópicos

Quimioterapia

El cardo mariano produce un proceso bifásico que suprime la inflamación celular

Uno de los principales beneficios del cardo mariano es su potencial antiinflamatorio y las investigaciones recientes sugieren que esto se logra, en parte gracias a un proceso bifásico similar al que utilizan otros compuestos naturales beneficiosos como la

curcumina (que se encuentra en la cúrcuma) y EGCG (galato de epigallocatequina, un componente del **té verde**).

El estudio reveló que la respuesta celular de primera fase a la silimarina en las células es un rápido incremento en la expresión de los genes que se relacionan con el estrés celular, el estrés del retículo endoplásmico (RE) en particular. En casos graves, el estrés podría causar muerte celular, algo que puede ser beneficioso en ciertos casos (como el cáncer).

La segunda fase implica una supresión más prolongada de la expresión de los genes que se relacionan con la inflamación, ya que además de inhibir las vías de señalización inflamatorias, la silimarina también:

- **Activa la proteína quinasa activada por AMP (AMPK):** la AMPK es una enzima que se encuentra dentro de las células de su cuerpo, en ocasiones se le denomina "interruptor metabólico" porque es importante para regular el metabolismo. Según Natural Medicine Journal:

"la AMPK induce una serie de eventos dentro de las células que están involucrados en el mantenimiento de la homeostasis energética... la AMPK regula diversas actividades biológicas que normalizan los desequilibrios de lípidos, glucosa y energía. El síndrome metabólico (MetS) ocurre cuando estas vías reguladas por AMPK se desactivan, lo que puede desencadenar un síndrome que incluye la hiperglucemia, diabetes, anormalidades lipídicas y desequilibrios de energía.

... la AMPK puede ayudar a coordinar la respuesta a estos factores estresantes, de esta manera concentra la energía en la reparación celular, mantenimiento o, regresa la homeostasis para incrementar la probabilidad de supervivencia. Las hormonas leptina y adiponectina pueden activar la AMPK. En otras palabras, la activación de la AMPK puede producir los mismos beneficios que el ejercicio, alimentación y pérdida de peso, que son cambios en el estilo de vida que se consideran beneficiosos para diversas enfermedades".

- **Inhibe el objetivo de la rapamicina en mamíferos (mTOR):** esto podría ser beneficio porque cuando se activa la vía mTOR, incrementa el riesgo de cáncer. Aunque esta vía existe desde hace mucho tiempo, hasta hace poco, no se sabía mucho de ella, así que es muy probable que su médico no sepa mucho sobre este tema, ya que no solían enseñarlo en las facultades de medicina. De hecho, muchos de los medicamentos más novedosos para combatir el cáncer tienen esta vía como objetivo. Además, los animales que recibieron medicamentos que utilizan esta vía incrementaron su esperanza de vida de manera radical.

Además de los beneficios hepáticos ¿Qué otros beneficios produce el cardo mariano?

El cardo mariano contiene silimarina y silibina, dos **antioxidantes** que ayudan a proteger el hígado de las toxinas, así como de los **efectos por consumir alcohol**. También se descubrió que la silimarina ayuda a incrementar los **niveles de glutatión**. (un poderoso antioxidante que es muy importante para desintoxicar el hígado) y regenerar las células hepáticas.

Sin embargo, considerar al cardo mariano como una hierba que solo refuerza la salud hepática sería un grave error, ya que también produce muchos otros beneficios, que incluyen sus posibles efectos anticancerígenos. Según American Botanical Council (ABC):

"Varios estudios, tanto in vitro como in vivo, sugieren que es posible que el cardo mariano ayude a tratar o prevenir varios tipos de cáncer, ya que: inhibe las células del cáncer de próstata e incrementa la apoptosis (muerte celular programada), también inhibe su crecimiento y cuando se aplica por vía tópica, estimula la regresión de los tumores cutáneos,

... inhibe la inducción del carcinoma oral de células escamosas; disminuye la incidencia de neoplasias de vejiga; inhibe el crecimiento y la síntesis de ADN en las células cancerosas de mama y de cuello uterino; reduce la frecuencia de los

adenocarcinomas de colon inducidos por medicamentos e inhibe la proliferación en las células leucémicas.

Además, la silibina podría beneficiar a las personas con cáncer de próstata hormono-refractario y puede mejorar la eficacia de la quimioterapia basada en el factor de necrosis tumoral alfa (TNF). De hecho, sus efectos hepatoprotectores en las terapias de quimioterapia y radiación podrían ser tan valiosos para los pacientes con cáncer como sus efectos antineoplásicos, sobre todo en los tipos de cáncer resistentes a los medicamentos.

... los pacientes con tumores cerebrales con metástasis que recibieron cardo mariano y ácidos grasos omega-3 antes de recibir radiación experimentaron menos efectos secundarios y mejores tiempos de supervivencia. Con base en una serie de estudios farmacológicos, los investigadores sugirieron que utilizar silimarina tópica junto con el bloqueador solar incrementa la protección contra los cánceres cutáneos inducidos por los rayos ultravioleta B.

También recomiendan que los médicos incluyan productos estandarizados de cardo mariano en los regímenes de tratamiento contra el cáncer, en especial cuando existe la posibilidad o hay daño hepático o renal debido al tratamiento alopático".

Otros 4 posibles beneficios del cardo mariano

Además de reforzar la salud cardíaca y combatir el cáncer, el cardo mariano también parece beneficiar:

- **Salud renal:** se dice que los efectos del cardo mariano en los riñones "son similares a los que produce en el hígado" y parece prometedor para estimular la regeneración celular en los riñones e incluso podría ser de gran ayuda para los pacientes en diálisis.
- **Salud cardíaca:** el cardo mariano parece incrementar los niveles de colesterol HDL beneficioso y disminuir el riesgo de aterosclerosis, además la silimarina podría

ayudar a reducir la presión arterial.

- **Diabetes:** en comparación con aquellos que tomaron un placebo, las personas con diabetes que recibieron silimarina durante cuatro meses experimentaron mejoras en su perfil glucémico, que incluyó una disminución significativa en la hemoglobina glicosilada (HbA1c, una medida del promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses), glucosa en la sangre en ayunas, colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos. El cardo mariano también podría ayudar a controlar los niveles de azúcar en personas con diabetes.
- **Salud cerebral:** el cardo mariano parece tener propiedades neuroprotectoras y hay investigaciones preliminares que sugieren que podría producir beneficios en la esclerosis múltiple y [enfermedad de Parkinson](#). Los estudios en animales también sugieren que la silimarina puede suprimir la formación de la proteína beta amiloide (una proteína tóxica que se relaciona con la enfermedad de Alzheimer), lo que ayuda a reducir el riesgo de Alzheimer.

Otro de los aspectos más atractivos del cardo mariano es que parece ser seguro y bien tolerado por la mayoría de las personas, además casi no provoca efectos secundarios.

ABC informó:

"En general, el cardo mariano se reconoce como una hierba segura y bien tolerada con un perfil de eventos adversos limitado, similar al del placebo y aunque no se han realizado ensayos a corto plazo sobre el consumo crónico de silimarina en poblaciones sanas, parece claro que en las condiciones restringidas de los ensayos disponibles, el cardo mariano parece ser bastante seguro... y durante un seguimiento de 41 meses de uso, fue seguro consumir una dosis de 420 mg al día de una forma oral estandarizada que contenía de 70 a 80 % de silimarina y no se reportaron reacciones significativas a los medicamentos.

La mayoría de las reacciones adversas que se reportaron no se relacionaron con el producto o son difíciles de separar de la enfermedad concomitante. Los efectos adversos que se relacionan con el consumo oral de cardo mariano son

raros e incluyen problemas gastrointestinales... En dosis superiores a 1.5 g al día, es posible que se produzca un efecto laxante debido a una mayor secreción y flujo en la bilis. También se han observado reacciones alérgicas leves, pero nada grave".

Si le preocupa su salud cardíaca o renal o bien, le interesa obtener alguna de las posibles propiedades anticancerígenas, antidiabéticas y cardioestimulantes de la silimarina, entonces podría considerar recurrir a un suplemento de cardo mariano de alta calidad. A nivel alimenticio, también puede encontrar silimarina en alimentos como alcachofas, **cúrcuma** y cilantro, aunque el cardo mariano es la fuente más rica que existe.

Consideraciones antes de cultivar cardo mariano en casa

Pero antes de pensar en cultivar cardo mariano en su jardín, debe tomar sus precauciones, ya que es una mala hierba muy invasiva que puede extenderse rápidamente no solo por todo su jardín, sino también por el de sus vecinos. El cardo mariano también es tóxico para el ganado, por lo que, si tiene animales deambulando por su jardín, evite cultivarlo al aire libre.

El cardo mariano puede crecer en cualquier tipo de suelo, incluso en suelos de baja calidad, plante las semillas al menos medio centímetro de profundidad, justo después de la última helada. Lo ideal es plantarla en un área expuesta al sol. Cuando note que las flores comienzan a secarse y se forma un césped de pappus blanco (similar a un diente de león), significa que están listas para cosecharse.

Cómo almacenar el cardo mariano

Lo mejor es colocar las flores en una bolsa de papel y guardar la bolsa en un lugar seco, esto promueve el proceso de secado. Una vez que estén completamente secas, agite la bolsa para separar las semillas de la cabeza de la flor. Guarde las semillas en un contenedor seco y hermético y solo sáquelas cuando vaya a utilizarlas.

Recetas con cardo mariano: aquí podrá encontrar varias formas de incorporarlo a su alimentación

Existen varias formas de incorporar el cardo mariano en sus alimentos. Las semillas en polvo se pueden espolvorear en ensaladas o agregar a batidos y jugos de vegetales. También puede agregar los tallos, flores, hojas y raíces a ensaladas y alimentos crudos o cocidos. También puede utilizar el cardo mariano para preparar un té. Algunas tiendas naturistas venden té de cardo mariano listo para usar, pero puede hacerlo con sus propias manos al utilizar las semillas. Aquí una receta que puede probar:

Té de cardo mariano

Ingredientes

- Semillas y hojas secas de cardo mariano
- Agua caliente
- Miel orgánica sin pasteurizar (Opcional)

Preparación

Triture las semillas y las hojas y colóquelas en una bolsa de muselina. Deje reposar la bolsa en agua caliente durante cinco minutos. Agregue una cucharadita de miel sin procesar para darle sabor.

Aceite de cardo mariano

Además de los suplementos orales de cardo mariano, también puede adquirirlo en forma de **aceite esencial**. El aceite se extrae de las semillas maduras y es rico en esteroides, ácidos grasos esenciales, antioxidantes y vitamina E, por lo que protege la piel y brinda propiedades nutritivas, de hecho, podría ayudar a aliviar problemas cutáneos como acné, eczema y rosácea.

El aceite de cardo mariano también suele utilizarse como ingrediente de cosméticos. Según el blog Naturally CurlyAquí, el aceite de cardo mariano también se puede utilizar para fortalecer el cabello: masajee el aceite diluido (agregue una gota de aceite de cardo mariano a 10 gotas de su aceite portador preferido) en todo el cuero cabelludo unos 10 minutos antes de bañarse, luego séquelo y péinelo como de costumbre.

Fuentes y Referencias

- [Journal of Natural Products August 28, 2015](#)
- [National Center for Complementary and Integrative Health](#)
- [Mayo Clinic, Milk Thistle](#)
- [Penn State Hershey, Milk Thistle](#)
- [Phytother Res. 2010 Oct;24\(10\):1423-32.](#)
- [Am J Physiol. 1999 Jul;277\(1\):E1-10](#)
- [Natural Medicine Journal December 2012 Vol. 4 Issue 12](#)
- [Indian J Biochem Biophys. 2006 Oct;43\(5\):306-11.](#)
- [Integr Cancer Ther. 2007 Jun;6\(2\):104-9.](#)
- [American Botanical Council August 16, 2004](#)
- [Phytother Res. 2006 Dec;20\(12\):1036-9.](#)
- [Biosci Biotechnol Biochem. 2010;74\(11\):2299-306.](#)
- [American Botanical Council December 31, 2007](#)
- [Gardening Know How, May 14, 2015, Silybum Milk Thistle Info: Tips For Planting Milk Thistle In Gardens](#)
- [Natural Living ideas, March 2, 2017](#)
- [NewsMax, How to Use Milk Thistle In Your Diet, June 17, 2011](#)
- [NHR Organic Oils, Organic Milk Thistle Oil](#)
- [International Immunopharmacology, Volume 8, Issue 10, October 2008, Pages 1475-1480](#)
- [Jurnal Medical Aradean \(Arad Medical Journal\), Vol. XIV, issue 2, 2011, pp. 5-8](#)
- [Naturally Curly, Milk Thistle Oil, Natural Sunscreen for Your Hair & Skin, Seotember 15, 2015](#)