

Cardo Mariano

Nombre científico: *Silybum marianum* (L.) Gaertn.

Parte utilizada: semilla madura y seca

Principios activos

La semilla de *Silybum marianum* contiene:

- Silimarina (4–6%): complejo de flavonolignanos compuesto por:
 - Silibina A y B (principales activos)
 - Isosilibina
 - Silicristina
 - Silidianina
- Taxifolina (flavonoide precursor)
- Aceite fijo (20–30%) con ácido linoleico y oleico
- Proteínas y mucílagos en menor proporción

Acción terapéutica

- **Hepatoprotectora:** estimula regeneración hepática, protege contra tóxicos.
- **Antioxidante:** reduce estrés oxidativo en células hepáticas.
- **Colerética:** favorece la producción y flujo de bilis.
- **Digestiva:** útil en dispepsia y digestiones pesadas.
- **Antiinflamatoria** a nivel hepático.





Aplicaciones tradicionales y terapéuticas

- Trastornos hepáticos leves a moderados: hepatitis, hígado graso, cirrosis temprana.
- Protección hepática en exposición a fármacos o tóxicos.
- Dispepsia con componente biliar.
- Estimulación del apetito y alivio de flatulencia (uso tradicional).

Uso tradicional y forma de administración

Extracto fluido 1:1 (planta fresca):

- **Posología recomendada (adultos):**
20 a 40 gotas, 2–3 veces al día, diluidas en agua.
Tomar preferentemente antes de los alimentos principales.

Precauciones y advertencias

- No usar en personas con alergia a plantas de la familia Asteraceae.
- No recomendado durante embarazo y lactancia sin supervisión médica.
- Precaución en combinación con medicamentos metabolizados por enzimas hepáticas (CYP450).
- No sustituye tratamiento médico en enfermedades hepáticas graves.

Conservación

- Conservar en envase cerrado, protegido de la luz, humedad y calor.

Referencias:

1. Farmacopea Herbolaria de los Estados Unidos Mexicanos (FHEUM), 2ª Ed. 2013. Secretaría de Salud. Monografía: *Silybum marianum* (L.) Gaertn., fructus
2. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Volume 2. World Health Organization, 2002. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42052>
3. ESCOP Monographs – The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products. 2nd Ed. Thieme, 2003.
4. Abenavoli, L. et al. (2018). Milk Thistle in Liver Diseases: Past, Present, Future. *J Clin Transl Hepatol*, 6(3): 280–286.

