

# Cardo

## *Silybum marianum*

**Divisione:** *Spermatophyta*  
**Sottodivisione:** *Angiospermae*  
**Classe:** *Dicotyledones*  
**Sottoclasse:** *Sympetalae*  
**Ordine:** *Synandreae*  
**Famiglia:** *Compositae*  
**Sottofamiglia:** *Tubiflorae*  
**Tribù:** *Cynareae*  
**Genere:** *Silybum*  
**Specie:** *S. marianum*

**ASPETTO:** pianta molto rustica e spinosa si presenta in cespi con fusto eretto.

**FIORI:** capolini con ligule fucsia-violacee ben protette da un calice molto stretto con brattee spinose.

**FRUTTO:** achenio con pappo.

**FOGLIE:** fortemente dentate, verdi, bordate di spine e ciglia.

**UBICAZIONE:** luoghi incolti, cigli stradali.

**ALTEZZA:** 50-60 cm

**UTILIZZO IN GIARDINO:** bordure miste e giardini rocciosi.

**PROPAGAZIONE:** seme.

**ETNOMEDICINA:** ricercata dai raccoglitori per le sue ottime qualità terapeutiche, il cardo mariano godeva un tempo di molta stima nella medicina popolare, stima che è andata via via sfumando ingiustificatamente.

La pianta, infatti è ricca di virtù terapeutiche che la rendono preziosa in particolare nelle disfunzioni epatiche. Utilizzata come stimolante dell'attività gastrica, come diuretico e febbrifugo. Contiene una gran quantità di complessi di bioflavonoidi (fitoestrogeni) chiamati flavonolignani, e che comprendono principalmente la silibina. Questi fitoestrogeni regolano la produzione ormonale femminile, il cui equilibrio è fondamentale per il benessere generale della donna. Ha, inoltre, una lunga storia nella medicina popolare come tonico per il fegato. La silimarina e il suo isometro principale, la silibinina, hanno dimostrato di possedere proprietà antiossidanti.

