

# Cardo-mariano (Silybum marianum)



O Cardo-mariano, cientificamente conhecido como *Silybum marianum*, é uma planta com baixa toxicidade, desde que utilizada nas doses adequadas. Internamente, suas folhas são preparadas em infusões e podem ser consumidas de duas a três vezes ao dia. Esta planta é reconhecida por sua ampla gama de benefícios para a saúde, incluindo propriedades antivirais, anti-inflamatórias, antioxidantes e hepatoprotetoras. Além disso, demonstrou eficácia no tratamento de condições como câncer, diabetes, gastrite, hepatite, entre outros. Externamente, pode ser utilizado como antibiótico, antioxidante e cicatrizante, sendo útil no tratamento de feridas, infecções e queimaduras.

## Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

## Cuidados

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico**.
- Pessoas com pedras na vesícula **não podem usar**, pois ele estimula o órgão e pode provocar expulsão da pedra.

## Usos – pra que serve Cardo-mariano

### Interno

**Infusão:** chá das folhas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia.

- **Antiviral:** o uso da silibinina e da silimarina tem ação potente contra vírus em geral.
- **Anti-inflamatório:** o chá de Cardo-mariano evita o início do processo inflamatório e auxilia na redução das inflamações em geral. Bursite, tendinite, etc.
- **Antibiótico:** contra bactérias (não contra fungos) tem ação expressiva.
- **Antioxidante:** protege contra danos oxidativos do pulmão (cigarro,

fumaça, doenças, etc) e do cérebro (protege os neurônios).

- **Amamentação:** o uso da silimarina (princípio ativo do cardo-mariano) aumenta a produção de leite.
- **Câncer: bastante expressivo** para o combate aos cânceres de próstata, fígado e outros. Evitou o aparecimento e o crescimento dos tumores. Cápsulas de extrato seco padronizado, 300mg, duas vezes ao dia.
- **Colesterol:** ação benéfica na diminuição de LDL e aumento do HDL. Evita arteriosclerose e melhora a saúde geral do sistema cardiovascular. Bom substituto para as estatinas.
- **Diabetes:** melhorou índices de hemoglobina glicada, glicemia em jejum, triglicerídeos. No caso de diabetes tipo 1, houve potente ação redutora da glicemia.
- **Gastrite, refluxo, queimação, úlceras gástricas:** efetivo no tratamento desses quadros.
- **Hepatoprotetor, hepatite, esteatose hepática:** protege o fígado contra substâncias danosas. Útil em casos de quimioterapia, esteatose hepática, hepatite, uso de medicamentos como paracetamol. No caso de hepatite c, o uso prolongado de silimarina, em estudo, foi muito benéfico no combate à doença. Combinar cardo-mariano com quebra-pedra. No caso de esteatose hepática, o uso foi muito benéfico na redução do quadro. No caso de fibrose hepática ou cirrose, usar combinado com [erva-botão](#).
- **Imunoestimulante:** favorece significativamente o sistema imunológico.
- **Nefroprotetor:** protege os rins com efetividade contra substâncias químicas. Pode combinar com [chapéu-de-couro](#).
- **Neuroprotetor, neuropatias, labirintite:** efetivo no tratamento desses quadros (Alzheimer, demência, etc).
- **Transtorno obsessivo-compulsivo:** o resultado do uso do cardo-mariano foi igual ao da fluoxetina nesse tratamento, sem os problemas do medicamento.

## Externo

- **Antibiótico:** contra bactérias (não contra fungos) tem ação expressiva. Pode usar o chá para lavar feridas e infecções ou para fazer gargarejos.
- **Antioxidante:** aplicado na pele, é muito bom para evitar danos oxidativos pela exposição ao sol.
- **Cicatrizante:** muito efetivo no tratamento, inclusive em queimaduras. Combate radicais livres e reduz a inflamação.

## Informações

- [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)