
Una pianta per il fegato

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

È molto comune nell'Italia centrale e meridionale, predilige la collina e si distingue dagli altri cardi selvatici per la presenza di macchie bianche sulle foglie. È chiamato cardo mariano perché, secondo antiche leggende, le suddette macchie simboleggiano il latte caduto dal seno della Madonna mentre fuggiva in Egitto con Gesù. Originaria dell'area mediterranea, è una pianta che appartiene alla famiglia delle Composite, ricca di circa ventimila specie. Ha un ciclo biennale: il primo anno infatti sviluppa una rosetta di foglie e solamente al secondo anno forma i fiori all'estremità di fusti che possono raggiungere l'altezza di circa un metro. Tali fiori sono riuniti in capolini, con brattee esterne appuntite da spine, hanno un bel colore rosso violaceo e si formano dalla fine della primavera all'estate. Il cardo mariano è una pianta molto ramificata con foglie appuntite piuttosto larghe, solcate da caratteristiche nervature bianche. I cardi selvatici erano ben noti fin dalle epoche più antiche ed erano apprezzati sia come alimento che per le proprietà curative. Nell'antica Grecia veniva usato in decotti con il miele per curare le bronchiti e fu specialmente dal XV secolo in poi che ebbe molti autorevoli riconoscimenti per le sue proprietà disintossicanti. Oggi è stato accertato che gli estratti dei suoi semi svolgono una benefica azione verso alcune forme di intossicazioni epatiche, calcoli biliari, itterizia e malattie della milza. I più recenti studi hanno dimostrato che la silimarina, un estratto derivato dai semi di questa pianta, svolge come il rinomato tè verde una notevole attività antiossidante che rallenterebbe il processo dell'invecchiamento. L'ingrediente più attivo contenuto nella silimarina è la silibinina, ritenuta efficace per varie malattie del fegato come epatite, cirrosi e danni epatici da abuso di alcol e di farmaci antinfiammatori. Il trattamento con silibinina è anche un fattore salvavita nella terapia standard di casi di avvelenamento fungino da *Amanita phalloides*. In Germania, dove i prodotti erboristici sono sottoposti a numerose verifiche per stabilirne la validità, gli estratti di cardo mariano sono stati ufficialmente approvati per il trattamento di diverse malattie epatiche sia acute che croniche. Una delle più recenti ed importanti scoperte fatte in quella nazione ha evidenziato che le sostanze contenute nei semi di questo cardo favoriscono la crescita di nuove cellule epatiche dove c'è bisogno di rigenerazione e potrebbero arrestare la divisione cellulare in alcuni tessuti cancerosi, probabilmente incrementando l'attività di certi enzimi e inibendo quella di altri. In farmacia si vendono diverse specialità a base dei principi attivi di questo cardo, da usare con il consiglio del medico, mentre presso le erboristerie si possono acquistare i suoi semi per preparare facilmente dei decotti.