

HIVITAL
foods

**COMPLEMENTOS
NUTRICIONALES**

CARDO MARIANO



En este ebook sobre el **Cardo Mariano** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es el Cardo Mariano?

Propiedades del Cardo Mariano

La Silimarina, el ingrediente clave del Cardo Mariano

Beneficios del Cardo Mariano

Cardo Mariano y diabetes

Cómo tomar Cardo Mariano

El Cardo Mariano y otros suplementos

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Cardo Mariano

Interacciones con fármacos

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es el Cardo Mariano?

El Cardo Mariano se ha utilizado desde hace más de 2.000 años como un tratamiento natural para los trastornos del hígado. La planta es conocida en los círculos científicos como *Silybum marianum*, pero es más comúnmente conocida como "Cardo Mariano".

Los científicos han descubierto en su composición la silibina, el ingrediente activo esencial del Cardo Mariano, el cual reduce las lesiones hepáticas causadas por el alcohol y otras drogas, así como las derivadas de las toxinas ambientales, los metales pesados y las toxinas bacterianas.

El hígado es un órgano muy resistente y tiene la extraordinaria capacidad de regenerarse a sí mismo y de funcionar incluso cuando está dañado. Este órgano está permanentemente funcionando y rige multitud de funciones sumamente importantes. Entre otras, podríamos destacar:

- La síntesis de proteínas plasmáticas y otras como la albúmina.
- Almacenamiento de hierro, vitaminas y glucógeno.
- Producción de lipoproteínas y triglicéridos.
- Síntesis de colesterol.
- La producción de bilis.
- Función desintoxicante

Sin embargo, cuando el hígado se sobrecarga y se ve forzado a eliminar demasiadas toxinas, como las que ingerimos a través de los alimentos, el agua, las drogas, el alcohol, o las que están en el aire, puede llegar a sufrir un daño permanente.

La Silimarina se utiliza para tratar la enfermedad hepática derivada del alcoholismo, la hepatitis viral aguda y crónica, y la enfermedad hepática.

Propiedades del Cardo Mariano

El Cardo Mariano además reduce la inflamación (por eso a menudo se recomienda para las personas con inflamación del hígado o hepatitis). El Cardo Mariano puede proteger las células del hígado, bloqueando la entrada de toxinas dañinas y ayudando a eliminarlas del organismo. El ingrediente activo (el que protege el hígado) en el Cardo Mariano se conoce como la Silimarina, un compuesto químico extraído de las semillas.

La Silimarina es en realidad un grupo de los flavonoides (silibinina, silidianin y silicristin), que pueden ayudar a reparar las células hepáticas dañadas por el alcohol y otras sustancias tóxicas.

Las patologías relacionadas con el hígado que indican el uso del Cardo Mariano son muy variadas, incluyendo pero no limitado a:

- La cirrosis alcohólica
- La hepatitis crónica activa
- Daño hepático inducido por las drogas y alcohol
- La hepatitis viral aguda
- El hígado graso, enfermedad de hígado graso no alcohólico (NAFLD), y la esteatohepatitis no alcohólica (EHNA)
- La fibrosis y la cirrosis
- Toxicidad hepática causada por el uso de esteroides
- Sensibilidades ambientales y a las toxinas
- Una prescripción médica que requiere el uso de medicamentos hepatotóxicos.

La Silimarina, el ingrediente clave del Cardo Mariano

Los científicos han descubierto que la silibina reduce los daños causados al hígado por sustancias tóxicas, como el alcohol, el acetaminofeno (Tylenol), así como también las drogas, las toxinas ambientales, los metales pesados, las toxinas bacterianas y el veneno verde de la amanita.

Las semillas de Cardo Mariano tienen grandes propiedades antioxidantes y regenerativas que promueven la correcta función hepática y de esta forma ayuda en gran medida a las personas que padecen estas enfermedades.

Las personas con hepatitis C también pueden beneficiarse de las grandes propiedades de esta planta.

Beneficios del Cardo Mariano

Diversos estudios clínicos sugieren que los extractos de cardo marino también tienen los siguientes beneficios no relacionados con el hígado:

- Reduce los niveles de colesterol.
- Reduce el crecimiento de células cancerosas en la mama, pulmón, colon, próstata, cáncer de cuello uterino y renal.
- Funciona como un agente terapéutico para la prevención de la enfermedad de Alzheimer.
- Mejora los niveles de azúcar en la sangre.
- Contiene numerosas propiedades anti-envejecimiento.
- Reduce el daño celular causado por los tratamientos de radiación y la quimioterapia.
- Funciona como un antioxidante de gran alcance.
- Reduce los sofocos y otros síntomas menopáusicos relacionados.
- Ayuda con problemas intestinales/indigestión.

Cardo Mariano y diabetes

Hay estudios clínicos que demuestran que en los pacientes que sufren diabetes y toman Cardo Mariano, en combinación con el tratamiento convencional, puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre y reducir la resistencia a la insulina.

Los últimos estudios clínicos, realizados en 2016, también sugieren que la planta del Cardo Mariano tiene como otra de sus propiedades reducir la absorción de glucosa por las células. En todo caso, si sufres diabetes o estás recibiendo medicamentos para su tratamiento, debes consultar con tu médico antes de tomar extracto de Cardo Mariano.

Cómo tomar Cardo Mariano

El Cardo Mariano se puede tomar en distintos formatos, siendo las más recomendables los extractos o cápsulas, que se venden como suplementos alimenticios en herbolarios, parafarmacias o tiendas especializadas.

También hay distintos estudios que recomiendan su toma a través de infusiones, aunque existen distintas opiniones sobre dicha toma. Y es que algunos estudios han demostrado que la Silimarina (principio activo del Cardo Mariano) no es de fácil disolución en agua, por lo que sus beneficios, tomándolo en infusión, no es tan positivo como su ingesta en cápsulas.

El Cardo Mariano y otros suplementos

Un estudio clínico realizado en 2016 ha demostrado que las semillas de Cardo Mariano combinado con ácido alfa lipóico y selenio, es uno de los remedios más eficaces en el tratamiento de la hepatitis.

La combinación de estos nutrientes puede ofrecer muchos beneficios para la salud del hígado a través de diversos mecanismos.

La combinación de la Silimarina y el glutatión con otros suplementos dietéticos, tales como la N-acetil-cisteína y el acetil-glutatión, también produce altos niveles de glutatión, con propiedades antioxidantes, especialmente en el hígado.

Efectos secundarios y Contraindicaciones del Cardo Mariano

Las plantas de Cardo Mariano son totalmente seguras. Los efectos secundarios son raros. Únicamente las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, los que toman medicamentos de forma habitual, como los analgésicos con acetaminofén, o quienes padecen alergia a la ambrosía, deben consultar con su médico previamente antes de tomar Cardo Mariano.

Las personas diabéticas deben consultar con su médico antes de tomar Cardo Mariano puesto que el Cardo Mariano puede controlar la resistencia a la insulina.

No tomar Cardo Mariano sin prescripción médica si se está tomando cualquier tipo de anticoagulante oral.

Las personas con problemas de obturaciones biliares no deben consumir Cardo Mariano sin antes consultar con su médico.

Raramente, en pacientes con trastornos hepáticos, la toma de Silimarina podría tener algún leve efecto laxante, causar náuseas, ardor o ligero malestar estomacal.

Interacciones con fármacos

Algunas de las posibles interacciones son las siguientes:

- **Sustratos de citocromo P450 2C9 (CYP2C9).** Tomar Cardo Mariano puede afectar esta enzima y los fármacos que procesa, como el diazepam (Valium) y la warfarina (Coumadin, Jantoven), entre otros.
- **Medicamentos para la diabetes.** El Cardo Mariano podría bajar el nivel de azúcar en sangre en personas con diabetes de tipo 2. Tomar Cardo Mariano con medicamentos para la diabetes podría provocar efectos aditivos. Controlar atentamente tu nivel de azúcar en sangre.
- **Metronidazol (Flagyl).** El Cardo Mariano podría reducir la eficacia de este antibiótico. Evitar usar Cardo Mariano junto con metronidazol.

- **Simeprevir (Olysio).** Tomar Cardo Mariano con este medicamento para la hepatitis C podría aumentar las concentraciones del fármaco en el plasma sanguíneo. Evitar usar Cardo Mariano junto con simeprevir.
- **Sirolimus (Rapamune).** Tomar Cardo Mariano con este inmunosupresor podría cambiar el modo en que el cuerpo procesa el medicamento.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com