Click Here

El cardo santo es una planta medicinal con propiedades antiinflamatorias y digestivas, que se utiliza popularmente para ayudar a tratar problemas digestivos y hepáticos. El cardo santo (Cardo bendito) no debe confundirse con el cardo mariano, cuyo nombre científico es Silybum mariano, y que tiene diferentes propiedades. Estas plantas se pueden diferenciar por su apariencia, ya que el cardo santo tiene flores amarillentas con espinas en los márgenes, similares a un cactus, mientras que el cardo mariano tiene grandes flores rosadas y hojas espinosas. El cardo santo se puede comprar en tiendas naturistas, farmacias de compuestos y en algunos mercados al aire libre, y debe utilizarse bajo la supervisión de un médico o herbolario. Para qué sirve El cardo santo tiene propiedades antisépticas, cicatrizantes, astringentes, digestivas, descongestionantes, estimulantes, tónicas, expectorantes, diuréticas, antiinflamatorias, antioxidantes y antimicrobianas, estando popularmente indicado para: Indigestión; Dolor o malestar en el estómago; Exceso de gases estomacales e intestinales; Problemas hepáticos; Diarrea; Calambres menstruales; Pérdida de apetito o anorexia; Heridas o úlceras en la piel; Hervir; Gripe y resfriados; Tos; Hinchazón; Infecciones bacterianas. Además, se cree que el cardo santo se puede utilizar para ayudar a aumentar la producción de leche materna. Sin embargo, no existe evidencia de este uso, a diferencia del cardo mariano, que cuenta con estudios que demuestran que aumenta la producción de leche materna. Aprenda a utilizar el cardo mariano para aumentar la leche materna. Aunque tiene muchos beneficios, el cardo santo no debe sustituir el tratamiento médico con medicamentos ni utilizarse sin la orientación de un médico o herbolario. Cómo hacer té de cardo santo Las partes utilizadas del cardo son los tallos, las hojas y las flores, pudiendo utilizarse para hacer tés o compresas, por ejemplo. Ingredientes 2 cucharadas de hojas y flores secas de cardo santo. 1 litro de agua. Modo de preparación Colocar agua en un recipiente y hervir. Luego, apaga el fuego y agrega 2 cucharadas de hojas y flores secas al agua hervida. Tapar y dejar reposar de 10 a 15 minutos. Luego colar, esperar a que se enfríe y dos veces al día después de las comidas. Como la planta tiene un sabor muy amargo, debido a la presencia de cnicina en su composición, puedes endulzar el té con un poco de miel. El té de cardo también se puede utilizar para elaborar compresas para aplicar sobre la piel, en casos de heridas, hemorroides o infecciones, por ejemplo. Para ello, debes mojar una gasa con el té y colocarla sobre la zona de piel que quieras tratar. Posibles efectos secundarios El cardo santo se considera seguro cuando se usa en las cantidades recomendadas, sin embargo, cuando se consume más de 5 gramos por día, puede causar náuseas, vómitos o dolor de estómago. Además, cuando se aplica sobre la piel puede provocar irritación cutánea. ¿Quién no debería usar? El cardo santo no debe ser utilizado por niños, mujeres embarazadas o personas que padezcan enfermedad de Chron, colitis ulcerosa o alergias a esta planta. Además, el cardo santo debe ser utilizado con precaución por personas que estén siendo tratadas con medicamentos diuréticos, como la furosemida, por ejemplo, o que estén usando medicamentos inhibidores de la bomba de protones, como omeprazol o lansoprazol, u otros medicamentos antiácidos. Aunque el cardo santo se utiliza popularmente para estimular la producción de leche, no se recomienda su uso durante la lactancia, ya que no hay pruebas de este beneficio. Además, no se sabe si el cardo santo pasa al bebé a través de la leche, ni se conocen los efectos que puede tener en el bebé. Por lo tanto, su uso durante la lactancia sólo debe realizarse si lo recomienda un médico. El cardo santo es una planta es muy parecida al diente de león, desarrolla hojas peludas y afiladas en las puntas, tiene un tallo con ramas de color verde, sus flores crecen en formas de esferas que son llamativas a la vista gracias a su color amarillo intenso. Índice del artículo: Cnicus benedictus. Cardo bendito, cardín, cardo manchado, cardo de san benito. El cardo santo es nativo del Mediterraneo, su cultivo se ha extendido por países de América del sur y Europa, esta planta se puede encontrar en terrenos secos, áridos o pedregosos. Tallos, hojas y flores. El cardo santo tiene muchos beneficios, aunque la más popular es la de ser una planta digestiva, se puede consumir para estimular el apetito, ayuda a combatir las flatulencias, cólicos intestinales, infecciones en el intestino y combate la diarrea. Esta planta cuenta con una acción expectorante que puede ayudar a expulsar el exceso de flema, combatir la tos y puede ayudar al sistema respiratorio a recuperarse ante procesos infecciosos provocados por bacterias, esto es gracias a que contiene una sustancia llamada cnicina que evita que dichas bacterias se multipliquen. El cardo santo puede ayudar a eliminar los problemas relacionados al tracto urinario, sus propiedades ayudan a estimular la orina para depurar los riñones y vejiga. Externamente se puede emplear el cardo santo para evitar infecciones en raspones, heridas, pequeñas quemaduras, lavar la zona afectada puede evitar el desarrollo de infecciones. El cardo santo puede ayudar a tratar problemas de acné, úlceras en la piel y forúnculos. Por si fuera poco, el consumo regular de cardo santo puede potenciar la salud del hígado y el páncreas para mejorar su funcionamiento. En un recipiente agregamos una pequeña cantidad de cardo santo, añadimos agua hirviendo y dejamos reposar por unos minutos (10 minutos aproximadamente), colamos y servimos. No se debe consumir cardo santo durante la etapa de embarazo y lactancia. No se recomienda el consumo de cardo santo si se tiene problemas intestinales o sufre de enfermedad de Crohn. El consumo excesivo de cardo santo puede causar efectos adversos. Si quieres conocer otros artículos parecidos a Cardo Santo Planta Medicinal Beneficios puedes visitar la categoría Herbolario Medicinal. El cardo santo, o cardo bendito, como también se le llama comúnmente, es una planta medicinal perteneciente a la familia de las asteráceas, cuyo nombre científico es Cnicus benedictus.Su uso se remonta a la antigüedad, y hay datos de su uso en monasterios, y también su uso está documentado en la Edad Media, cuando la planta se empleaba para tratar diversos síntomas de la peste bubónica que afectó gran parte de Europa y Asia durante los años 1347 y 1353.Otros nombres populares, también de uso extendido en diversas regiones, para denominar esta planta son jardín, cardo de San Benito y cardo manchado.Además del uso medicinal de esta planta, se emplea también en diversas regiones del Mediterráneo y de los Alpes, que es donde crece normalmente tanto de manera silvestre como cultivada, para saborizar orujos y licores de hierbas.Entre las propiedades del cardo santo a nivel medicinal destacan sus taninos, la cnidina, la benedictina, los ácidos fenólicos como el clorogénico y el sinápico y los flavonoides.Asimismo, estos componentes y principios activos hacen que tenga propiedades antiinflamatorias, antibióticas, aperitivas, diuréticas, eupépticas, febrífugas e hipoglucemiantes.No debe ser confundido con el cardo mariano, con el cual comparten algunas propiedades medicinales y usos, además de pertenecer a la misma familia de plantas, las asteráceas. Entre los beneficios del cardo santo, cabe destacar que esta planta sirve para tratar diferentes dolencias internas y externas, destacando sus usos para: Diarrea. Uno de los usos más comunes del cardo santo es para tratar la diarrea, así como las infecciones bacterianas del aparato digestivo, principalmente del intestino.Inapetencia. Los principios amargos de esta planta ayudan a estimular el apetito, lo cual lo vuelve un gran aliado para tratar problemas relacionados con la inapetencia, que se encuentra dentro de los efectos secundarios de los tratamientos con retrovirales o de algunos tratamientos contra el cáncer como la quimioterapia, que afecta al apetito de los pacientes. También las personas que están tratándose de trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia pueden beneficiarse de este estimulante para comer, mejorar la salud y aumentar de peso si es necesario.Infección de orina. Gracias a los efectos diuréticos presentes en las propiedades del cardo santo, este se usa para tratar infecciones de orina como la cistitis y para estimular la orina, para así limpiar la vejiga y los riñones.Inflamación y heridas de la piel. Otro de los beneficios del cardo santo y por lo que también se utiliza desde antaño, es para limpiar y desinfectar heridas de la piel como cortes, raspones, quemaduras leves y rozaduras gracias a sus principios antisépticos y antiinflamatorios.También se emplea, sobre todo en infusión, para tratar afecciones como granos, acné, forúnculos y úlceras cutáneas. Y aunque menos común, se pueden hacer compresas con la planta machacada para tratar diversas afecciones externas de la dermis.Aumento de la leche materna. El cardo santo también se emplea para la lactancia, sobre todo en madres primerizas y mujeres que están dando pecho, para estimular y aumentar el volumen de leche materna.Gases. Gracias a sus propiedades carminativas, el cardo santo es una planta ideal para eliminar gases y flatulencias del intestino.Tos. Otro de los usos antiguos de esta planta y sus propiedades medicinales es para tratar enfermedades respiratorias y pulmonares, sobre todo para calmar los síntomas más comunes de la gripe y el resfriado, entre ellos la tos y la fiebre.Hígado. Favorece el buen funcionamiento del hígado y también del páncreas. Para este caso el uso de la tintura líquida, la cual se realiza a partir de las hojas frescas de esta planta, es la manera más utilizada y efectiva, pero también se puede usar la infusión.Retención de líquidos. Debido a que el cardo santo es un diurético natural muy efectivo, favorece la limpieza pero también la eliminación de líquidos acumulados en el organismo.Para todos sus usos se puede usar la infusión de cardo santo: para la tos, diarrea, contrarrestar bacterias, eliminar líquidos retenidos o curar las heridas y problemas de la piel.Para hacer la infusión o té de cardo santo hay que colocar la hierba seca en una tetera o taza, añadir el equivalente a 250 ml de agua hirviendo, tapar y dejar reposar diez minutos antes de colar y servir.La tintura y extracto líquido de cardo santo también son muy usados. En general las dosis están bien explicadas en las indicaciones de estas tinturas naturales.Las semillas son fáciles de obtener en línea en sitios como Amazon o MercadoLibre, además de poder plantarlas y tener nuestros propios cardos, las podemos usar y tienen algunas de las propiedades, para esto basta con molerlas y agregarlas a cualquier alimento.Leer más.. Enebro. Propiedades y usos de sus bayasEsta planta contiene protopina, que debido a su toxicidad puede afectar si se consume en grandes cantidades, ya que esta sustancia tiene efectos tóxicos similares a la morfina.Asimismo, no se debe usar durante el embarazo, ya que pese a no estar en la categoría de plantas abortivas, no se garantiza una seguridad en su uso en este caso debido a la falta de información científica al respecto.También hay que tener cuidado con los efectos secundarios de esta planta cuando se consume en cantidades muy altas puede afectar a la mucosa de las paredes del estómago y provocar irritación, vómitos y náuseas.¿Ya conocías el cardo santo y para qué sirve y usa esta planta? ¿Tienes experiencias usándola? Déjalo en los comentarios, que tanto nosotros como nuestros lectores nos beneficiamos de los aportes que amplíen nuestros conocimientos de las plantas medicinales.IMPORTANTE: Esta información tiene por objeto complementar, no reemplazar el consejo de su médico o profesional de la salud y no pretende cubrir todos los posibles usos, precauciones, interacciones o efectos adversos.Es posible que esta información no se ajuste a sus circunstancias específicas de salud. Nunca demore o haga caso omiso de la búsqueda de consejo médico profesional de su médico u otro proveedor de atención médica calificado debido a algo que haya leído en ecocosas. Siempre debe hablar con un profesional de la salud antes de comenzar, suspender o cambiar cualquier tipo de tratamiento. Desde la antigüedad el ser humano ha utilizado un sinfín de plantas como medicina para curar muchas enfermedades. Aprovechando al máximo sus propiedades y logrando efectos muy poderosos. Es debido a esto que para esta oportunidad hablaremos sobre: ¿cuáles son las propiedades del cardo santo y para qué sirve?¿De qué se trata el cardo santo? El cardo santo planta o también llamado cardo bendito, siendo este último su nombre común en diversas regiones, se trata de una planta que pertenece a la familia de asteráceas. La cual tiene como nombre científico Cnicus benedictus.Este nombre proviene de tiempos muy antiguos y existen datos del uso de esta planta en los monasterios. Así mismo, existen documentos que afirman su uso en la Edad Media. Puesto que era usada con frecuencia para tratar algunos de los síntomas que correspondieron a la peste bubónica. Enfermedad que causó un gran daño en Asia y en Europa en años como el 1347 y el 1353.Otros de los nombres de gran popularidad adoptados por algunas regiones, y que sirven para denominar a una planta como esta son cardo manchado, ardín y cardo de San Benito. En referencia al cardo santo para qué sirve, es importante resaltar que sus usos medicinales se observan también en algunas partes del Mediterráneo, al igual que en los Alpes. Siendo estas las regiones donde crece de manera silvestre y donde es cultivada esta planta con regularidad.Es una planta bastante pequeña que llega a medir hasta unos 60 cm de alto, sus hojas son grandes cubiertas de vellosidades y produce flores de un bonito color amarillo. También te puede interesar: 10 usos medicinales del diente de león¿Cómo cultivar cardo santo?Esta planta proviene de las regiones asiáticas, que posteriormente fue importada hasta que actualmente es posible encontrarla en la mayoría de las regiones costeras que corresponden al Mediterráneo.Las flores que produce esta planta son muy llamativas, tiene unas pequeñas esferas de color amarillo, que están rodeadas por una especie de adorno de color rosa o magenta. El fruto que produce es un aquenio que tiene una forma cilíndrica y mine poco menos de un centímetro.La mejor manera de cultivar el cardo bendito es mediante sus semillas, que germinan con mucha rapidez. Normalmente se siembran en canteros en la primavera. A los pocos días nacen los brotes y estos suelen trasplantarse en el momento que llegan a medir los 5 cm.Una planta como esta se encuentra de forma silvestre en los terrenos secos, áridos y pedregosos. Aunque también se encuentra en los márgenes de los cultivos, en los viñedos, sitios abandonados, orillas de los caminos y en los olivares.Al momento de sembrar las plantas es necesario separarlas por lo menos 30 cm entre sí. Después aparecerá una roseta con hojas y dará inicio la floración. En el transcurso de esta etapa es cuando se lleva a cabo la cosecha de la planta, cortándola por completo desde la base. Una vez que se hace esto, se deja secar al aire libre y en la sombra. Conservándola luego bajo el techo. Normalmente no se usa la raíz para la medicina, pero hay quienes prefieren usarla.¿Cuáles son las propiedades del cardo santo? Para quienes se pregunten sobre el cardo santo para qué sirve, es importante señalar que el principal uso que se le da a esta planta es como un desinfectante de heridas.Entre los principales principios activos que contiene el cardo bendito se encuentran las sesquiterpénicas de la clase germacranólido, como en el caso de la benedictina y la cnicina. Flavonoides como el kenferol, glucosidos del apigenol y luteol. También contiene aceites esenciales, taninos, una gran cantidad de sales minerales y alcaloides más que todo en sus frutos.La cnicina que contiene el cardo santo planta, es conocida como una sustancia de sabor amargo que produce efectos aperitivos, antibióticos, antiinflamatorios, diuréticos, entre otros. Sus aceites esenciales cuentan con propiedades antifúngicas y bacteriostáticas. Resaltando también los efectos diuréticos de sus flavonoidesPor otra parte, posee diversos compuestos de sabor amargo que están siendo estudiados, ya que probablemente generen efectos diuréticos, antiinflamatorios, hipoglucemientes y antibióticos. De igual manera, otras de las propiedades que se atribuyen al cardo santo son los efectos colagogos, astringentes, fefrífugos y desinfectantes.Es de gran importancia que no confunda el cardo bendito con el cardo mariano. A pesar de que cuenten con propiedades muy parecidas y pertenezcan a la misma familia, son plantas totalmente diferentes. Una de las maneras más efectivas de aprovechar los beneficios de esta planta medicinal es a través de una infusión. Pero es posible encontrar tinturas de cardo bendito en tiendas especializadas, donde se recomienda consumir solo 50 gotas al día. Así mismo, también se pueden elaborar empastes y polvos a partir de esta planta.Para aquellos que desean saber más sobre el cardo santo para qué sirve, deben tener presente que sus beneficios se aprovechan para tratar diversas afecciones externas e internas. Donde es posible señalar sus usos más frecuentes como por ejemplo:Aliviar la diarreaEl uso más común de esta planta es como tratamiento para la diarrea, pero también es bastante efectiva contra las infecciones bacterianas que afectan el aparato digestivo. Especialmente cuando se trata del intestino.Sirve para tratar infecciones de orinaDebido a los efectos diuréticos que genera el cardo bendito, suele usarse con mucha frecuencia como un tratamiento para las infecciones de orina, como en el caso de la cistitis. Aunque también es muy eficiente para limpiar los riñones y la vejiga.Incrementa la leche maternaOtra de las respuestas relacionadas al cardo santo para qué sirve, es su uso en la lactancia. Sobre todo cuando se trata de las madres primerizas y de las mujeres que están en periodo de lactancia. Siendo una planta bastante efectiva para incrementar y al mismo tiempo estimular la producción de la leche materna.Mejora el apetitoLos componentes amargos que posee esta planta son ideales para estimular el apetito. Convirtiéndolo en una excelente alternativa para tratar problemas que tengan que ver con la inapetencia. Ya que esta es uno de los efectos secundarios de muchos tratamientos retrovirales, o también de tratamientos para el cáncer como en el caso de la quimioterapia.Personas que padezcan algún trastorno alimenticio como la bulimia o la anorexia, pueden aprovechar las propiedades que ofrece esta planta. Estimulando efectivamente el apetito, mejorando la salud y finalmente aumento de peso en caso de ser necesario.Inflamaciones y heridas en la pielEste es uno de los usos más antiguos que se le da al cardo santo. Puesto que al parecer es muy efectivo para desinfectar y al mismo tiempo limpiar las heridas como las quemaduras de primer grado, cortes, rozaduras y raspones. Donde juega un papel importante sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas.En muchos casos suele usarse en una infusión para eliminar los granos, furúnculos, úlceras en la piel y también funciona como tratamiento para el acné. Y a pesar de que es poco común, es posible hacer compresas de esta planta al machacarla, con el fin de tratar varias enfermedades de la piel.Efectiva para los gasesOtra de las respuestas al cardo santo para qué sirve, es su efectividad contra los gases. Debido a las propiedades carminativas que posee esta planta, es considerado un tratamiento bastante eficaz para la eliminación de las flatulencias y los gases que provienen del intestino grueso.Mejora las funciones del hígadoSus propiedades mejoran el funcionamiento del hígado, favoreciendo al mismo tiempo el funcionamiento del páncreas. Para casos como estos, las tinturas preparadas con las hojas más frescas del cardo bendito, es la forma más común y eficiente. No obstante, también existe la posibilidad de preparar una infusión con esta planta.Combate la tosTambién es otro de los usos de esta planta que vienen siendo aplicados desde tiempos muy antiguos, es como tratamiento para las afecciones pulmonares y respiratorias. Más aún cuando se trata de aliviar los síntomas del resfriado o de la gripe, como en el caso de la fiebre y la tos.Funciona para tratar la retención de líquidosComo ya se ha comentado, esta es una planta que destaca por sus propiedades diuréticas muy efectivas. Favoreciendo la limpieza, mientras al mismo tiempo elimina los líquidos que se encuentran acumulados dentro del organismo.Contraindicaciones al usar la plantaDe acuerdo con el organismo de la persona y la afección que tenga, existen algunas contraindicaciones del cardo santo que se deben tener en cuenta:A pesar de que no existe mucha evidencia, es importante que las mujeres embarazadas eviten el consumo y uso de esta planta. Por otro lado, debido a su elevado contenido de taninos, no se recomienda su consumo en caso de tener algún problema gástrico. Así mismo, es importante tener presente que las sustancias de esta planta podrían irritar la mucosa digestiva y el estómago en general.De igual manera, el consumo del cardo bendito podría generar acidez en el estómago, a pesar de que no ocasione mayores molestias es necesario tener precaución. Puesto que debido a este factor, aquellas personas que usan regularmente antiácidos podrían presentar límites en sus efectos.Tampoco es recomendable tomar infusiones de esta planta o consumirla por tiempos muy prolongados. Dosis mayores a los 5 gramos diarios podrían ser perjudiciales. Ocasionando serias perforaciones en el esófago, estómago y otros órganos.¿Cómo preparar remedios caseros con cardo santo?Dependiendo de la afección o el problema de salud que se padezca, es posible preparar algunos remedios caseros usando el cardo santo planta.- Esta es una planta que desprende un líquido similar al látex de color amarillo, en el comento que se corta una parte de ella. Unas gotas de este látex suelen colocarse en el ojo para aliviar las nubes. Así mismo, también es usado para eliminar por completo los orzuelos. Y es posible usarlo en las heridas, para ayudar a que estas cicatricen mucho más rápido.- Las infusiones de esta planta son muy eficientes. Usando 4 pétalos de la flor de esta planta para una infusión, servirá como un excelente remedio para el asma. Al igual que para tratar la histeria, la tos ferina y las convulsiones.- Colocar en infusión al menos unas siete semillas de la planta preferiblemente frescas. Hacer esto servirá como un tratamiento para la retención de líquidos, aliviar síntomas de ahogo en los niños y calmar el asma.- Si en algún momento se tiene dolores de cabeza, una buena alternativa para aliviarlos es colocar hojas de cardo santo machacadas en las sienes.- También es ideal para tratar la caída del cabello, y para ello hay que utilizar la raíz de la planta para lavar la cabeza.- El uso de los lavajes usando la cocción de la raíz de la planta, sirven para curar la conjuntivitis y también para aliviar otra clase de inflamaciones que aparezcan en los ojos.- Cocinar las hojas del cardo santo, parece funcionar muy bien como un desinfectante. Lo ideal es usar esta cocción para lavar las heridas que se encuentran infectadas.- Para el tratamiento de la sarna, las caracas y la tiña, se muelen las semillas de la planta y se aplican como un ungüento. Es importante que el amasado de las semillas se haga con un poco de leche para ofrecer más hidratación a la piel.- Se ha comprobado que macerar los pétalos de la flor de esta planta en alcohol, es un tratamiento muy eficiente para el sabañón.- Con respecto a las embolias y las hemiplejias, se prepara un remedio usando semillas de esta planta, de ajonjolí y semillas de girasol en partes iguales. Tostar todas las semillas y la persona afectaba deberá tomarse una cucharadita de estas semillas, colocadas en una taza de agua hirviendo. Tomar por nueve días consecutivos, lo más caliente que se pueda tomar para, que de esta manera la persona transpire con mayor facilidad.Fuente:EcocosasFloresDe plantasmedicinalesGolifesite El cardo santo, también conocido como cardo mariano, es una planta con múltiples propiedades medicinales que ha sido utilizada desde la antigüedad para tratar diversas dolencias. Se trata de una planta que se encuentra en diferentes partes del mundo, desde Europa hasta África y Asia, y que ha sido valorada por sus propiedades curativas y protectoras del hígado.En este artículo nos enfocaremos en las propiedades y usos del cardo santo, además de explicar cómo se puede aprovechar para mejorar la salud. Desde sus propiedades antioxidantes hasta su capacidad para mejorar la digestión y proteger el hígado, el cardo santo ha sido objeto de numerosos estudios que han demostrado su eficacia en el tratamiento de diversas enfermedades.Si estás interesado en conocer más sobre esta planta y cómo puede ser beneficiosa para tu salud, te invitamos a seguir leyendo para descubrir todo lo que necesitas saber sobre el cardo santo y sus propiedades.El cardo santo es una planta medicinal que se ha utilizado desde la antigüedad por sus propiedades curativas. Es originaria de la región mediterránea y se cultiva en países como España, Italia y Grecia.Tabla de Contenidos El cardo santo contiene una gran cantidad de nutrientes y compuestos beneficiosos para la salud. Algunas de sus propiedades son: Antioxidante: gracias a su contenido en flavonoides y ácido cafeico, el cardo santo ayuda a neutralizar los radicales libres y prevenir el daño celular. Hepatoprotector: se ha demostrado que el cardo santo es capaz de proteger el hígado de las toxinas y mejorar su función. Antiinflamatorio: algunos estudios sugieren que el cardo santo puede reducir la inflamación y el dolor en enfermedades como la artritis. Digestivo: el cardo santo se utiliza tradicionalmente para aliviar los problemas digestivos como la indigestión, la acidez estomacal y la flatulencia. Diurético: el cardo santo ayuda a aumentar la producción de orina y eliminar el exceso de líquidos del cuerpo.Usos del cardo santoEl cardo santo se puede encontrar en diferentes formas, como infusiones, cápsulas o extractos líquidos. Algunos de sus usos más comunes son: Problemas hepáticos: el cardo santo se utiliza para tratar enfermedades del hígado como la hepatitis, la cirrosis o la esteatosis hepática. Problemas digestivos: el cardo santo ayuda a aliviar los problemas digestivos como la indigestión, la acidez estomacal y la flatulencia. Desintoxicación: el cardo santo se utiliza para desintoxicar el cuerpo y eliminar las toxinas acumuladas. Problemas de piel: se ha demostrado que el cardo santo puede ser útil en el tratamiento de enfermedades de la piel como el acné, la psoriasis o el eczema.Se utiliza tradicionalmente para tratar problemas hepáticos, digestivos, de piel y para desintoxicar el cuerpo. Siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de utilizar plantas medicinales como el cardo santo.¿Qué enfermedades cura la planta de cardo santo?El cardo santo o cardo mariano, también conocido como Silybum marianum, es una planta herbácea que se ha utilizado durante siglos por sus propiedades curativas. En la actualidad, se ha demostrado que el cardo santo es efectivo para tratar una variedad de enfermedades, gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.Enfermedades que cura el cardo santoEl cardo santo es conocido por sus propiedades hepatoprotectoras, lo que significa que es beneficioso para el hígado. Esta planta puede ayudar a tratar enfermedades hepáticas como la cirrosis y la esteatosis hepática no alcohólica (EHNA).Además, el cardo santo es efectivo para tratar el síndrome del intestino irritable (SII) y la colitis ulcerosa, gracias a sus propiedades antiinflamatorias. También puede ser útil para tratar el reflujo gastroesofágico (ERGE) y la gastritis.Otro beneficio del cardo santo es que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre y prevenir enfermedades cardiovasculares. También se ha demostrado que es efectivo para tratar la diabetes tipo 2, ya que puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre.Formas de consumir el cardo santoEl cardo santo se puede consumir en forma de té, cápsulas o extracto líquido. Para tratar enfermedades hepáticas, se recomienda tomar una dosis diaria de 420 mg de extracto de cardo santo.Es importante destacar que, como con cualquier suplemento o medicamento natural, es necesario consultar con un médico antes de empezar a consumir cardo santo, especialmente si se está tomando algún otro tipo de medicamento.¿Cuál es el cardo santo y para qué sirve?El cardo santo es una planta herbácea perteneciente a la familia de las asteráceas. Su nombre científico es Cnicus benedictus y es originaria del Mediterráneo. Esta planta puede crecer hasta unos 60 cm de altura y tiene hojas espinosas con un color verde grisáceo.El cardo santo ha sido utilizado desde la antigüedad con fines medicinales debido a sus propiedades curativas. Sus principios activos principales son el ácido clorogénico, la cnicina y la betónica. Estos componentes le confieren propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antitumorales.El cardo santo se utiliza para tratar diversas afecciones, entre las que se incluyen: Problemas digestivos: el cardo santo es un excelente digestivo, ya que estimula la producción de bilis y ayuda a aliviar los síntomas de la indigestión, la flatulencia y el estreñimiento. Problemas hepáticos: esta planta es un excelente protector hepático, ya que ayuda a regenerar las células del hígado y a prevenir la acumulación de grasa en este órgano. También se utiliza en el tratamiento de la hepatitis y la cirrosis hepática. Problemas respiratorios: el cardo santo se utiliza en el tratamiento de la bronquitis, la tos y el asma, ya que ayuda a reducir la inflamación de las vías respiratorias. Problemas de la piel: el cardo santo se utiliza para tratar diversas afecciones de la piel, como el acné, la dermatitis y las heridas. Problemas renales: esta planta se utiliza para tratar la insuficiencia renal y la inflamación de los riñones.El cardo santo se puede consumir en forma de infusión, cápsulas o extracto líquido. Es importante tener en cuenta que esta planta puede interactuar con ciertos medicamentos, por lo que se recomienda consultar con un médico antes de consumirla.Su consumo puede ayudar a tratar diversas afecciones, aunque es importante consumirla bajo la supervisión de un profesional de la salud.¿Qué propiedades tiene los cardos?Los cardos son plantas perennes, que pertenecen a la familia de las asteráceas. Son conocidos por sus flores grandes y espinosas, y se pueden encontrar en diferentes partes del mundo. Pero, ¿sabías que los cardos también tienen propiedades medicinales?Propiedades medicinales de los cardosLos cardos son conocidos por ser excelentes para el hígado y la vesícula biliar. Contienen compuestos que protegen y regeneran las células hepáticas, lo que los hace ideales para tratar enfermedades del hígado como la hepatitis, la cirrosis y la ictericia. Además, los cardos también pueden ayudar a mejorar la digestión, aliviar la inflamación y reducir el colesterol.Los cardos también son excelentes para el sistema inmunológico. Contienen antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que ayudan a combatir los radicales libres y reducir el estrés oxidativo. También pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas como el cáncer y las enfermedades cardíacas.Cómo usar los cardosLos cardos se pueden consumir en forma de suplemento o té. Los suplementos de cardo mariano son comunes y se pueden encontrar en tiendas naturistas. Se recomienda tomarlos de acuerdo con las instrucciones en el envase.Para hacer té de cardo, se puede usar la planta entera o las semillas. Se recomienda usar una cucharadita de semillas o una cucharada de la planta entera por taza de agua caliente. Dejar reposar durante unos minutos antes de colar y beber. Se puede tomar hasta tres tazas al día.Precauciones al usar los cardosLos cardos son generalmente seguros cuando se consumen en las dosis recomendadas. Sin embargo, en raras ocasiones, pueden causar efectos secundarios como náuseas, diarrea y dolor abdominal.Las personas que tienen enfermedades del hígado deben hablar con su médico antes de consumir cardos. También se debe tener precaución si se está tomando algún medicamento, ya que los cardos pueden interactuar con ciertos medicamentos, incluyendo los anticoagulantes y los antiinflamatorios.¿Qué principio activo tiene el cardo santo?El cardo santo, también conocido como cardo mariano, es una planta medicinal utilizada desde la antigüedad para tratar diversos problemas de salud. Una de las preguntas más frecuentes que se hacen las personas interesadas en el uso de esta planta es ¿Qué principio activo tiene el cardo santo?La respuesta es que el cardo santo contiene un principio activo conocido como silimarina. Este compuesto se encuentra en las semillas del cardo mariano y es responsable de muchos de los beneficios para la salud que se han atribuido a esta planta.La silimarina tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que ayudan a proteger el hígado de los efectos dañinos de las toxinas y otros agentes nocivos. Además, se ha demostrado que la silimarina puede mejorar la función hepática y reducir los niveles de colesterol en la sangre.Otro beneficio potencial de la silimarina es su capacidad para mejorar la digestión y aliviar los síntomas del síndrome del intestino irritable (SII). También se ha demostrado que la silimarina tiene propiedades anticancerígenas y puede ayudar a prevenir el crecimiento de células cancerosas.Además de la silimarina, el cardo santo también contiene otros compuestos beneficiosos, como los flavonoides y los ácidos grasos esenciales. Estos compuestos pueden ayudar a reducir la inflamación y mejorar la salud cardiovascular.Su principio activo, la silimarina, es responsable de gran parte de estos beneficios y se ha demostrado que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, hepatoprotectoras y anticancerígenas, entre otras. Si estás interesado en utilizar el cardo santo como suplemento natural, es importante que consultes con un profesional de la salud para determinar la dosis y la forma de administración adecuadas para ti.En conclusión, el cardo santo es una planta con múltiples propiedades beneficiosas para la salud. Desde su capacidad para reducir la inflamación y proteger el hígado, hasta su uso en la cocina y en la fabricación de licores, esta planta es un tesoro natural que merece ser explorado. Si bien es importante recordar que siempre se debe consultar con un profesional de la salud antes de incorporar cualquier suplemento o hierba a nuestra dieta, el cardo santo es una opción segura y efectiva para mejorar nuestra calidad de vida. Así que, ¡no dudes en experimentar con esta maravillosa planta y descubrir todos sus beneficios! El cardo santo, o cardo bendito, como también se le llama comúnmente, es una planta medicinal perteneciente a la familia de las asteráceas, cuyo nombre científico es Cnicus benedictus.Su uso se remonta a la antigüedad, y hay datos de su uso en monasterios, y también su uso está documentado en la Edad Media, cuando la planta se empleaba para tratar diversos síntomas de la peste bubónica que afectó gran parte de Europa y Asia durante los años 1347 y 1353.Otros nombres populares, también de uso extendido en diversas regiones, para denominar esta planta son jardín, cardo de San Benito y cardo manchado.Además del uso medicinal de esta planta, se emplea también en diversas regiones del Mediterráneo y de los Alpes, que es donde crece normalmente tanto de manera silvestre como cultivada, para saborizar orujos y licores de hierbas.Entre las propiedades del cardo santo a nivel medicinal destacan sus taninos, la cnidina, la benedictina, los ácidos fenólicos como el clorogénico y el sinápico y los flavonoides.Asimismo, estos componentes y principios activos hacen que tenga propiedades antiinflamatorias, antibióticas, aperitivas, diuréticas, eupépticas, febrífugas e hipoglucemiantes.No debe ser confundido con el cardo mariano, con el cual comparten algunas propiedades medicinales y usos, además de pertenecer a la misma familia de plantas, las asteráceas. Entre los beneficios del cardo santo, cabe destacar que esta planta sirve para tratar diferentes dolencias internas y externas, destacando sus usos para: Diarrea. Uno de los usos más comunes del cardo santo es para tratar la diarrea, así como las infecciones bacterianas del aparato digestivo, principalmente del intestino.Inapetencia. Los principios amargos de esta planta ayudan a estimular el apetito, lo cual lo vuelve un gran aliado para tratar problemas relacionados con la inapetencia, que se encuentra dentro de los efectos secundarios de los tratamientos con retrovirales o de algunos tratamientos contra el cáncer como la quimioterapia, que afecta al apetito de los pacientes. También las personas que están tratándose de trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia pueden beneficiarse de este estimulante para comer, mejorar la salud y aumentar de peso si es necesario.Infección de orina. Gracias a los efectos diuréticos presentes en las propiedades del cardo santo, este se usa para tratar infecciones de orina como la cistitis y para estimular la orina, para así limpiar la vejiga y los riñones.Inflamación y heridas de la piel. Otro de los beneficios del cardo santo y por lo que también se utiliza desde antaño, es para limpiar y desinfectar heridas de la piel como cortes, raspones, quemaduras leves y rozaduras gracias a sus principios antisépticos y antiinflamatorios.También se emplea, sobre todo en infusión, para tratar afecciones como granos, acné, forúnculos y úlceras cutáneas. Y aunque menos común, se pueden hacer compresas con la planta machacada para tratar diversas afecciones externas de la dermis.Aumento de la leche materna. El cardo santo también se emplea para la lactancia, sobre todo en madres primerizas y mujeres que están dando pecho, para estimular y aumentar el volumen de leche materna.Gases. Gracias a sus propiedades carminativas, el cardo santo es una planta ideal para eliminar gases y flatulencias del intestino.Tos. Otro de los usos antiguos de esta planta y sus propiedades medicinales es para tratar enfermedades respiratorias y pulmonares, sobre todo para calmar los síntomas más comunes de la gripe y el resfriado, entre ellos la tos y la fiebre.Hígado. Favorece el buen funcionamiento del hígado y también del páncreas. Para este caso el uso de la tintura líquida, la cual se realiza a partir de las hojas frescas de esta planta, es la manera más utilizada y efectiva, pero también se puede usar la infusión.Retención de líquidos. Debido a que el cardo santo es un diurético natural muy efectivo, favorece la limpieza pero también la eliminación de líquidos acumulados en el organismo.Para todos sus usos se puede usar la infusión de cardo santo: para la tos, diarrea, contrarrestar bacterias, eliminar líquidos retenidos o curar las heridas y problemas de la piel.Para hacer la infusión o té de cardo santo hay que colocar la hierba seca en una tetera o taza, añadir el equivalente a 250 ml de agua hirviendo, tapar y dejar reposar diez minutos antes de colar y servir.La tintura y extracto líquido de cardo santo también son muy usados. En general las dosis están bien explicadas en las indicaciones de estas tinturas naturales.Las semillas son fáciles de obtener en línea en sitios como Amazon o MercadoLibre, además de poder plantarlas y tener nuestros propios cardos, las podemos usar y tienen algunas de las propiedades, para esto basta con molerlas y agregarlas a cualquier alimento.Leer más.. Enebro. Propiedades y usos de sus bayasEsta planta contiene protopina, que debido a su toxicidad puede afectar si se consume en grandes cantidades, ya que esta sustancia tiene efectos tóxicos similares a la morfina.Asimismo, no se debe usar durante el embarazo, ya que pese a no estar en la categoría de plantas abortivas, no se garantiza una seguridad en su uso en este caso debido a la falta de información científica al respecto.También hay que tener cuidado con los efectos secundarios de esta planta cuando se consume en cantidades muy altas puede afectar a la mucosa de las paredes del estómago y provocar irritación, vómitos y náuseas.¿Ya conocías el cardo santo y para qué sirve y usa esta planta? ¿Tienes experiencias usándola? Déjalo en los comentarios, que tanto nosotros como nuestros lectores nos beneficiamos de los aportes que amplíen nuestros conocimientos de las plantas medicinales.IMPORTANTE: Esta información tiene por objeto complementar, no reemplazar el consejo de su médico o