



Sommario



Ordine alfabetico delle 200 schede

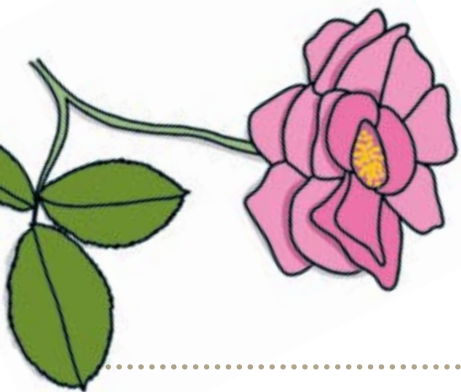
Abete <i>Abies</i> spp. 10	Borsapastore
Acerola <i>Malpighia punicifolia</i> . . . 254	<i>Capsella bursa-pastoris</i> 86
Achillea millefoglie <i>Achillea</i>	Brugo <i>Calluna vulgaris</i> 82
<i>millefolium</i> 12	Bucco <i>Barosma betulina</i> 68
Aglione <i>Allium sativum</i> 26	Calendula <i>Calendula officinalis</i> . . . 80
Aglione orsino <i>Allium ursinum</i> 28	Camomilla <i>Matricaria recutita</i> . . . 260
Agnocasto <i>Vitex agnus-castus</i> . . . 426	Camomilla romana
Agrimonia <i>Agrimonia eupatoria</i> . . . 20	<i>Chamaemelum nobile</i> 108
Ajowan <i>Carum copticum</i> 94	Canapetta campestre <i>Galeopsis</i>
Alchemilla <i>Alchemilla vulgaris</i> . . . 24	<i>segetum</i> 180
Alloro <i>Laurus nobilis</i> 236	Cannella <i>Cinnamomum verum</i> . . . 118
Aloe <i>Aloe vera</i> 30	Carciofo <i>Cynara scolymus</i> 144
Altea <i>Althaea officinalis</i> 36	Cardamomo
Aneto <i>Anethum graveolens</i> 38	<i>Elettaria cardamomum</i> 152
Angelica <i>Angelica archangelica</i> . . . 42	Cardiaca <i>Leonurus cardiaca</i> 244
Anice issopo <i>Agastache foeniculum</i> 18	Cardo mariano
Anice stellato <i>Illicium verum</i> . . . 222	<i>Silybum marianum</i> 384
Anice verde <i>Pimpinella anisum</i> . . . 318	Carvi <i>Carum carvi</i> 92
Arancio amaro <i>Citrus aurantium</i> . 120	Celidonia <i>Chelidonium majus</i> . . . 110
Arnica montana <i>Arnica montana</i> . 54	Centaurea minore <i>Centaureum</i>
Arrestabue <i>Ononis spinosa</i> 286	<i>erythraea</i> 100
Artiglio del diavolo	Centella asiatica
<i>Harpagophytum procumbens</i> 200	<i>Centella asiatica</i> 102
Asparago <i>Asparagus officinalis</i> . . . 60	Cerfoglio <i>Anthriscus cerefolium</i> . . . 44
Asperula <i>Galium odoratum</i> 182	Chiodo di garofano <i>Eugenia</i>
Avena <i>Avena sativa</i> 62	<i>caryophyllata</i> 164
Bambù <i>Bambusa arundinacea</i> 66	Cicoria <i>Cichorium intybus</i> 114
Baobab <i>Adansonia digitata</i> 14	Cimicifuga <i>Cimicifuga racemosa</i> . . . 116
Bardana <i>Arctium lappa</i> 48	Cipresso <i>Cupressus sempervirens</i> . 136
Basilico <i>Ocimum</i> spp. 280	Citronella <i>Cymbopogon citratus</i> . . 142
Betulla <i>Betula</i> spp. 70	Cola <i>Cola</i> spp. 122
Biancospino <i>Crataegus</i> spp. . . . 130	Combretum
Boldo <i>Peumus boldus</i> 312	<i>Combretum micranthum</i> 124
Borragine <i>Borago officinalis</i> 72	Coriandolo <i>Coriandrum sativum</i> . 126
	Crisantello <i>Chrysanthellum</i>
	<i>americanum</i> 112

SOMMARIO

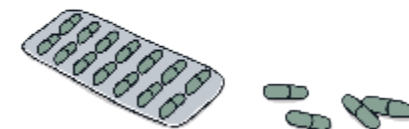
Cumino <i>Cuminum cyminum</i> 134	Ginkgo <i>Ginkgo biloba</i> 296
Curcuma <i>Curcuma longa</i> 138	Ginseng <i>Panax ginseng</i> 22
Desmodio <i>Desmodium adscendens</i> . 146	Gramigna <i>Agropyron repens</i> 34
Dragoncello <i>Artemisia dracunculus</i> . 56	Griffonia <i>Griffonia simplicifolia</i> . . 194
Drosera <i>Drosera</i> spp. 148	Grindelia <i>Grindelia</i> spp. 196
Echinacea <i>Echinacea</i> spp. 150	Guaranà <i>Paullinia cupana</i> 304
Edera <i>Hedera heli</i> 202	Hamamelis <i>Hamamelis virginiana</i> . 198
Eleuterococco <i>Eleutherococcus</i>	Ibisco <i>Hibiscus sabdariffa</i> 208
<i>senticosus</i> 154	Iperico <i>Hypericum perforatum</i> . . . 216
Elicriso <i>Helichrysum</i> spp. 204	Ippocastano
Enagra <i>Oenothera biennis</i> 282	<i>Aesculus hippocastanum</i> 16
Enula campana <i>Inula helenium</i> . . 224	Issopo <i>Hyssopus officinalis</i> 218
Epilobio <i>Epilobium</i> spp. 156	Lampone <i>Rubus idaeus</i> 362
Equiseto dei campi <i>Equisetum</i>	Lavanda <i>Lavandula officinalis</i> . . . 238
<i>arvense</i> 158	Levistico <i>Levisticum officinale</i> . . . 248
Erba benedetta <i>Geum urbanum</i> . . 186	Lichene islandico
Erba gatta <i>Nepeta cataria</i> 276	<i>Cetraria islandica</i> 104
Erba mate <i>Ilex paraguariensis</i> . . . 220	Lino <i>Linum usitatissimum</i> 250
Erisimo <i>Sisymbrium officinale</i> . . . 386	Liquirizia <i>Glycyrrhiza glabra</i> 192
Eucalipto <i>Eucalyptus</i> spp. 162	Luppolo <i>Humulus lupulus</i> 214
Fagiolo <i>Phaseolus vulgaris</i> 314	Maca <i>Lepidium meyenii</i> 246
Falsa ortica bianca	Maggiorana <i>Origanum majorana</i> . 290
<i>Lamium album</i> 234	Mais <i>Zea mays</i> 430
Ficodindia <i>Opuntia ficus-indica</i> . . 288	Malva <i>Malva sylvestris</i> 256
Fieno greco <i>Trigonella</i>	Marrubio bianco
<i>foenum-graecum</i> 400	<i>Marrubium vulgare</i> 258
Finocchio <i>Foeniculum vulgare</i> . . . 168	Marrubio selvatico <i>Ballota nigra</i> . . 64
Fiordaliso <i>Centaurea cyanus</i> 98	Meliloto <i>Melilotus officinalis</i> 262
Fragola di bosco <i>Fragaria vesca</i> . . 170	Melissa <i>Melissa officinalis</i> 264
Frangola e Cascara sagrada	Melograno <i>Punica granatum</i> 338
<i>Rhamnus</i> spp. 346	Menta <i>Mentha</i> spp. 266
Frassino <i>Fraxinus excelsior</i> 174	
Fucus <i>Fucus vesiculosus</i> 176	
Fumaria <i>Fumaria officinalis</i> 178	
Galanga grande e piccola	
<i>Alpinia</i> spp. 226	
Gelsomino <i>Jasminum</i> spp. 184	
Genziana maggiore	
<i>Gentiana lutea</i> 230	
Ginepro <i>Juniperus communis</i> 188	



Mirtillo nero <i>Vaccinium myrtillus</i>	412	Peperoncino <i>Capsicum annuum</i>	88
Monarda <i>Monarda didyma</i>	270	Perilla <i>Perilla frutescens</i>	308
Nasturzio <i>Tropaeolum majus</i>	404	Piantaggine <i>Plantago lanceolata</i>	324
Nepitella <i>Calamintha officinalis</i>	78	Pimento <i>Pimenta dioica</i>	316
Nigella <i>Nigella sativa</i>	278	Pimpinella minore <i>Sanguisorba minor</i>	374
Nocciolo <i>Corylus avellana</i>	128	Pino <i>Pinus</i> spp.	320
Noce <i>Juglans regia</i>	228	Poligala virginiana <i>Polygala senega</i>	328
Noce moscata <i>Myristica fragrans</i>	274	Potentilla anserina e Tormentilla <i>Potentilla</i> spp.	330
Olivello spinoso <i>Hippophae rhamnoides</i>	212	Prezzemolo <i>Petroselinum crispum</i>	310
Olmaria <i>Filipendula ulmaria</i>	166	Primula <i>Primula</i> spp.	332
Origano <i>Origanum vulgare</i>	292	Prugno africano <i>Pygeum africanum</i>	340
Orthosiphon <i>Orthosiphon aristatus</i>	294	Prugnolo <i>Prunus spinosa</i>	334
Ortica <i>Urtica dioica</i>	408	Psillio <i>Plantago ovata</i>	326
Ossicocco americano <i>Vaccinium macrocarpon</i>	410	Pungitopo <i>Ruscus aculeatus</i>	364
Palmetta della Florida <i>Serenoa repens</i>	380	Quercia <i>Quercus robur</i>	342
Papaia <i>Carica papaya</i>	90	Rabarbaro <i>Rheum officinale</i>	348
Papavero comune <i>Papaver rhoeas</i>	298	Rafano <i>Armoracia rusticana</i>	52
Papavero della California <i>Eschscholzia californica</i>	160	Ratania <i>Krameria lappacea</i>	232
Passiflora <i>Passiflora incarnata</i>	300	Ribes nero <i>Ribes nigrum</i>	354
Pelargonio <i>Pelargonium</i> spp.	306	Rodiola rosea <i>Rhodiola rosea</i>	350
Pelosella <i>Hieracium pilosella</i>	210	Romolaccio nero <i>Aspalathus linearis</i>	344
Pepe <i>Piper nigrum</i>	322	Rooibos <i>Raphanus sativus</i>	58
Pepe rosa <i>Schinus</i> spp.	378	Rosa <i>Rosa</i> spp.	356
		Rosmarino <i>Rosmarinus officinalis</i>	358
		Rovo <i>Rubus fruticosus</i>	360
		Salcerella <i>Lythrum salicaria</i>	252
		Salice bianco <i>Salix alba</i>	366
		Salvia <i>Salvia</i> spp.	370
		Sambuco <i>Sambucus nigra</i>	372
		Santoreggia <i>Satureja</i> spp.	376
		Sedano <i>Apium graveolens</i>	46
		Senape <i>Brassica</i> spp.	76
		Senna <i>Cassia</i> spp.	96
		Sesamo <i>Sesamum indicum</i>	382



Shitake <i>Lentinula edodes</i>	242	Ulivo <i>Olea europaea</i>	284
Soia <i>Glycine max</i>	190	Uva ursina <i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	50
Sommacco <i>Rhus coriaria</i>	352	Valeriana officinale <i>Valeriana officinalis</i>	414
Tamarindo <i>Tamarindus indica</i>	390	Vaniglia <i>Vanilla planifolia</i>	416
Tarassaco <i>Taraxacum officinale</i>	392	Verbena odorosa <i>Aloysia citrodora</i>	32
Tasso barbasso <i>Verbascum</i> spp.	418	Verbena officinale <i>Verbena officinalis</i>	420
Tè <i>Camellia sinensis</i> .84	84	Verga d'oro <i>Solidago virgaurea</i>	388
Tiglio <i>Tilia</i> spp.	396	Viburno <i>Viburnum</i> spp.	422
Timo <i>Thymus</i> spp.	394	Viola del pensiero <i>Viola tricolor</i>	424
Tossilaggine <i>Tussilago farfara</i>	406	Vite <i>Vitis vinifera</i>	428
Trifoglio fibrino <i>Menyanthes trifoliata</i>	268	Zafferano <i>Crocus sativus</i>	132
Trifoglio rosso <i>Trifolium pratense</i>	398	Zenzero <i>Zingiber officinale</i>	432



I dossier dell'erborista

Acquistare, produrre e conservare le piante medicinali	40
Utilizzare le piante medicinali per via esterna	74
Utilizzare gli oli essenziali	106
Fiori per stare bene	140
Le spezie, piante medicinali	172
Per l'eliminazione e per disintossicare il fegato	206
Per la digestione e il transito	240
Contro i dolori articolari, il mal di testa e la febbre	272
Per l'uomo e per la donna	302
Per dormire, per rilassarsi e contro i disturbi dell'umore	336
Per il cuore e per i vasi sanguigni	368
Per il sistema respiratorio e l'immunità	402

Appendice

Piccolo glossario dei principi attivi	434
Bibliografia	440
Indice analitico	441



~ ABETE ~

Principi attivi • Triterpeni: cicloartani • Monoterpeni: acetato di bornile, canfene, pinene, santene • Diterpeni e sesquiterpeni • Polifenoli, flavonoidi, lignani • Fitosteroli

La tradizione dell'albero di Natale risale all'inizio del XVI secolo, ma l'uso medicinale dell'abete in Europa è altrettanto antico. Eccellente contro le affezioni respiratorie, deve il suo odore così caratteristico alla presenza di oli essenziali e di oleoresine aromatiche.

Gli abeti sono conifere che crescono nelle regioni temperate dell'emisfero Nord. Si differenziano dai pecci (*Picea*) per gli aghi e le pigne. Diverse specie di abete sono utilizzate nel mondo per i loro benefici per la salute: soprattutto l'abete bianco (*Abies alba*), chiamato anche abete comune o abezzo, ma anche l'abete siberiano (*Abies sibirica*) e l'abete balsamico (*Abies balsamea*), originario del Nordamerica ma naturalizzato in Europa.



> Contro la tosse grassa (espettorante)

> In caso di disturbi respiratori

USI TRADIZIONALI

Per tradizione, l'abete è usato per curare i disturbi delle vie respiratorie. Le sue foglie (cioè gli aghi), le gemme, la corteccia e le oleoresine hanno proprietà antisettiche, calmanti, espettoranti e sedative dei bronchi.

Ciò lo rende particolarmente indicato in caso di tosse e altre affezioni respiratorie (come le infiammazioni e i mal di gola) o bronchiali.

L'olio essenziale di abete ha proprietà decongestionanti (molto utile contro le sinusiti, le laringiti, le bronchiti) e antitussive (in caso di tosse secca e stizzosa).

Il miele d'abete è ricavato dalle melate deposte sui rami degli abeti. In Italia è prodotto nell'arco alpino e in alcune zone dell'Appennino. Oltre alle proprietà comuni a tutti i mieli, il miele d'abete divide i benefici dell'albero da cui è ricavato: è un antisettico e un antinfiammatorio delle vie respiratorie.

IN PRATICA

Dove si trova?

I prodotti a base di abete si trovano in farmacia e nei negozi di prodotti naturali.

Come si usa?

→ **Sciroppi e caramelle** agli estratti di gemma di abete contro la tosse.

ABIES SPP.

ABIES SPP.

- > **Famiglia:** Pinacee (o Abietacee)
- > **Provenienza:** Europa, America del Nord, Asia
- > **Parti utilizzate:** foglie (aghi), corteccia, resina, germogli

SPECIE E RELATIVI USI

L'abete bianco (*Abies alba*) è preponderante in fitoterapia e in gemmoterapia. In aromaterapia, invece, si utilizzano gli oli essenziali di abete siberiano (*A. sibirica*) o di abete balsamico (*A. balsamea*). Il 'balsamo del Canada', ottenuto per evaporazione dell'olio essenziale, è usato in biologia (per conservare i campioni da microscopio).

→ **Tintura madre** – realizzata a partire da ramoscelli freschi di abete bianco.

→ **Olio essenziale** – per via orale (adulti), in ragione di 2 gocce 3 volte al giorno; per via cutanea (adulti) in ragione di 2-5 gocce 3 volte al giorno in diluizione in un olio vegetale. Può essere usato anche per diffusione come purificatore di aria.

→ **Per inalazione** – con l'olio essenziale o con un infuso di foglie o di gemme di abete.

→ **In gemmoterapia** – il macerato glicerinato dei germogli di abete è rimiralizzante. È anche benefico a livello respiratorio.

→ **In cucina e nelle tisane** – il miele di melata di abete fa meraviglie.

A CHE PUNTO È LA RICERCA

• **Un notevole antibatterico** Le oleoresine e gli oli essenziali di abete hanno proprietà antibatteriche accertate. Gli oli essenziali di abete bianco e di abete balsamico sono attivi contro lo stafilococco aureo (responsabile, come è noto, dei foruncoli). Il miele di abete bianco, che contiene e concentra i principi attivi che erano presenti nella pianta bottinata, mostra anche una forte attività antibatterica sullo stafilococco aureo e sull'*Acinetobacter baumannii*, un batterio resistente alla maggior parte degli antibiotici e responsabile di molteplici infezioni opportunistiche.

• **Contro il cancro.** Estratti acquosi di abete bianco inibiscono la proliferazione delle cellule cancerose. Sono stati condotti degli esperimenti su animali ammalati di cancro: gli estratti si sono rivelati in grado di prolungare significativamente la vita degli animali e di ridurre le dimensioni dei tumori.

• **In generale,** gli abeti sviluppano le seguenti azioni: antifungina (contro le micosi), antinfiammatoria, ansiolitica. Sono benefici in caso di tosse, di ipertensione e di dolori.

~ MELISSA ~

Principi attivi • Polifenoli: acidi fenolici, flavonoidi, derivati cumarinici
• Triterpeni • Olio essenziale: monoterpeni (citrale, citronellale), sesquiterpeni

> Digestiva
> Lenitiva e calmante
> In caso di mal di pancia legato allo stress

Un tempo frequente nei giardini medievali, la melissa è una pianta mellifera il cui nettare dà un miele rarissimo. Da qui il suo nome, derivato dalla parola greca che significa 'foglia da ape'.

È una pianta erbacea aromatica originaria dell'Europa, di 30-70 cm di altezza, della stessa famiglia della menta. Le somiglia, però possiede un odore caratteristico di citronella.

USI TRADIZIONALI

La melissa è utilizzata per stimolare la digestione, ridurre gli spasmi dolorosi e assorbire i gas intestinali. Al livello della sfera nervosa è lenitiva e calmante, ideale contro lo stress e l'ansia minore; è anche un sedativo leggero, utile in caso di disturbi del sonno. La melissa è quindi una pianta particolarmente indicata per alleviare i mal di pancia e i problemi digestivi legati allo stress. Nella medicina popolare viene anche indicata in caso di raffreddamento e nei disturbi della circolazione sanguigna.

gna. L'olio essenziale di melissa è antinfiammatorio e digestivo.

IN PRATICA

Dove si trova?

La melissa si trova in farmacia e in erboristeria. Si coltiva anche facilmente in giardino o sul balcone. Raccolgete gli steli e le foglie prima della fioritura, che avviene in estate.

Come si usa?

→ **Infuso** - 1-2 cucchiaini da caffè per una tazza (15 cl) di acqua bollente; lasciate in infusione per 5-10 minuti. Bevetene da una a 3 tazze al giorno. Per la tensione nervosa e la digestione. Fa anche parte di miscele di piante per tisane.

MELISSA OFFICINALIS

- > **Famiglia:** Lamiacee
- > **Provenienza:** Europa, America Settentrionale e Centrale, Asia, Africa settentrionale
- > **Parti utilizzate:** pianta intera, foglie

MELISSA OFFICINALIS

→ **Fresca** - masticate una o due foglie (rinfrescanti, calmanti e digestive). Strofinare una foglia sulla pelle per respingere gli insetti o sulle punture per calmare il prurito.

→ Sotto forma di **capsule** o **compresse**, di **estratto fluido**, di **tintura madre** (da 2 a 6 ml, 3 volte al giorno) o di **acqua di melissa**.

→ **Olio essenziale di melissa** - molto costoso, si utilizza soprattutto in miscele (in diffusione) o da solo, una goccia la sera miscelata a olio vegetale, sull'interno dei polsi o lungo la colonna vertebrale. Per distendersi.

→ Bagno calmante

- con l'equivalente di un bicchiere di melissa chiuso in una compressa di garza o tela.



→ **In cucina** - come pianta aromatica, per esempio in un'insalata (N.B.: perde gli aromi con la cottura).

UNA 'CITRONELLA' AUTOCTONA

Talvolta chiamata abusivamente citronella, la melissa condivide con la vera citronella (vedi p. 142), di origine tropicale, il profumo limonato e anche delle proprietà repellenti degli insetti e calmanti delle punture. Le due piante hanno d'altronde in comune dei composti (geraniolo, nerale). La melissa, però, offre il vantaggio di crescere facilmente nelle nostre terre!

A CHE PUNTO È LA RICERCA

- **Efficacia antimicrobica.** L'olio essenziale di melissa è attivo contro un ampio spettro di batteri; è anche antivirale (specialmente contro il virus dell'herpes) e antifungino (attivo su funghi parassiti responsabili delle micosi cutanee).
- **Protezione del sistema nervoso.** Degli studi hanno messo in evidenza gli effetti protettivi della melissa sul sistema nervoso, ciò che potrebbe essere interessante nella prevenzione delle malattie degenerative come quelle di Alzheimer e di Parkinson.
- **Calmante.** L'olio essenziale di melissa diminuisce l'agitazione di pazienti sofferenti di demenza senile. La pianta sarebbe altresì benefica contro il dolore, l'ansia (agirebbe come le benzodiazepine, che sono farmaci ansiolitici) e la depressione (ha un'attività analoga a quella di alcuni farmaci antidepressivi).
- **Una crema alla melissa contro l'herpes labiale.** Due studi hanno dimostrato che l'applicazione di una crema alla melissa sulle lesioni dell'herpes labiale allevia i sintomi e accelera la cicatrizzazione.

~ CARDO MARIANO ~

Principi attivi • Flavonolignani (silimarina) • Flavonoidi

- Derivati fenolici e poliacetilenici • Trigliceridi, acidi grassi • Steroli, tocofenolo (vitamina E), mucillagini

> Protegge e cura il fegato
> Allevia i disturbi digestivi di origine epatica

Proprio come il cugino carciofo, il cardo mariano è una pianta molto benefica per il fegato.

Il cardo mariano è una pianta biennale robusta che può raggiungere 1,5 m di altezza. Porta capolini fiorali consistenti in fiori tubolari

color porpora. La pianta apprezza particolarmente i luoghi incolti (terreni non coltivati, bordi dei sentieri) e a un'altitudine di almeno 700 m.

USI TRADIZIONALI

Il cardo mariano è rinomato per i suoi benefici sul fegato: è utilizzato tradizionalmente nel trattamento dei disturbi della digestione di origine epatica, in particolare le perturbazioni del funzionamento delle vie biliari. È anche impiegato nella prevenzione e nel trattamento delle malattie del fegato causate da tossine come l'alcol (che causa cirrosi) o veleni di origine industriale (che generano epatiti croniche).



SILYBUM MARIANUM

- > Altri nomi: cardo santo
- > Famiglia: Asteracee
- > Provenienza: Europa, Asia centrale, Africa settentrionale, America, Australia meridionale
- > Parti utilizzate: pianta, frutto

IN PRATICA

Dove si trova?

Il cardo mariano si trova in farmacia o si raccoglie in natura, a condizione di essere certi di riconoscerlo, o si semina in giardino. I capolini fiorali si raccolgono appena prima che sboccino, le radici al momento della fioritura. I prodotti derivati sono disponibili in farmacia.

Come si usa?

→ **Infuso** – 1 cucchiaino da caffè raso di frutti (3,5 g circa) o mezzo cucchiaino da

caffè di pianta (0,75 g circa) per una tazza (15 cl) di acqua quasi bollente; lasciate in infusione per 5-10 minuti. Bevetene da una a 3 tazze al giorno.

→ Sotto forma di **estratto fluido**, di **tintura madre**, di **capsule**.

→ **In cucina** – le foglie giovani in insalata. **Precauzioni d'uso** – Se i disturbi persistono dopo una settimana di trattamento, consultate un medico.

A CHE PUNTO È LA RICERCA

• **Rigeneratore del fegato.** La maggior parte degli studi clinici dimostra che il cardo mariano possiede proprietà rigeneratrici del fegato. Una ricerca ha mostrato, in pazienti affetti da una malattia epatica dovuta all'alcol, che la somministrazione di silimarina permette una più rapida normalizzazione delle funzioni epatiche. Essa regola anche la produzione di albumina da parte del fegato in pazienti con malattie infiammatorie croniche di quest'organo.

• **Protettore dei reni.** *In vitro*, la silibina e la silicristina del cardo mariano sono capaci di ridurre o sopprimere danni provocati alle cellule renali dal paracetamolo (antidolorifico non steroideo di uso molto comune) o da molecole usate nella chemioterapia.

• **Effetti benefici in caso di diabete.** Uno studio clinico di 4 mesi condotto su pazienti affetti da diabete di tipo 2 ha mostrato che la silimarina estratta dai semi di cardo mariano diminuisce in modo significativo la glicemia, i tassi di colesterolo 'cattivo' e di colesterolo totale e dei trigliceridi.

• **Anticancro.** Gli estratti da semi di cardo mariano sono attivi sul cancro della prostata, *in vitro* e *in vivo*.

• **Stimolante del sistema immunitario.** Quest'azione immunostimolante del cardo mariano lo rende potenzialmente interessante per rinforzare l'immunità in caso di malattie infettive.

• **Protettore di neuroni e organi.** Un estratto di cardo mariano si è rivelato in grado di stimolare la crescita di cellule nervose in cultura, di prolungarne la sopravvivenza e di proteggerle dalla morte cellulare indotta dallo stress ossidante. Nell'animale, la silimarina è capace di ridurre i danni causati agli organi (polmone, cervello) da un'infezione successiva a un intervento chirurgico. Ciò si spiega parzialmente con la sua azione antiossidante e la sua capacità di regolare la liberazione di molecole coinvolte nell'infiammazione.