

SILIMARINA

Es uno de los protectores hepáticos mas utilizados por los atletas y culturistas. Este principio activo es el principal componente del Cardo Mariano, una planta de uso milenario, nativa de la zona del Mediterráneo (Sylibum marianum, ing. Milk thistle) o Cardo lechoso.



Los componentes activos del cardo mariano son químicos llamados Flavonoides. Los flavonoides en el cardo mariano son Silibina, Silidianina y Silicristina. Juntos estos se llaman Silimarina.

La elevación de los niveles de enzimas hepáticas puede indicar un daño hepático. Para los culturistas y atletas los cuales consumen esteroides, el balance de las enzimas hepáticas es esencial para que estas drogas sean metabolizadas por el hígado. Desafortunadamente, estas mismas drogas pueden causar incremento de las enzimas hepáticas ya que aunque no todos los esteroides producen el mismo grado de daño a nivel hepático, todos lo hacen en alguna medida, por lo tanto es siempre bueno considerar el uso de un protector hepático como lo es la Silimarina.

En síntesis, la Silimarina protege el hígado al actuar como un potente antioxidante y promover el crecimiento de nuevas células hepáticas.

La Silimarina también ayuda con la digestión de grasas. Parece inhibir la entrada de sustancias dañinas en las células del hígado.

No se conoce ningún efecto secundario serio de la Silimarina. No siquiera las dosis elevadas parecen tener algún efecto negativo.