Chardon Marie

Chardon-Marie Le Chardon-Marie est une plante de la famille des Astéracées, de l'espèce Silybum marianum. La plante doit son nom à une légende : une goutte de lait de la Vierge Marie aurait laissé une trace blanche sur les feuilles de la plante. En anglais, le Chardon-Marie s'appelle « milk thistle » pour « chardon lait ». Les molécules actives du Chardon-Marie s'appellent les silymarines. La silymarine a des propriétés antioxydantes : elle réduit la production de radicaux libres. Ses bénéfices ont été décrits dans différents domaines. En voici quelques exemples : - pour la lactation : dans une étude sur 50 femmes allaitantes, certaines ont pris 420 mg par jour de silymarine. Les femmes qui ont pris de la silymarine pendant deux mois ont produit significativement plus de lait que celles qui ont pris un placebo (environ + 50 %), - contre le diabète : la silymarine réduirait le taux de glucose à jeun, mais les études manquent, - contre l'acné et l'inflammation de la peau : dans une petite étude, les patients qui ont pris de la silymarine pendant deux mois ont eu une réduction de 50 % de leurs lésions liées à l'acné. Ce serait lié aux effets anti-inflammatoires et antioxydants de la silymarine. Chardon-Marie et maladies du foie Les extraits de Chardon-Marie sont traditionnellement utilisés pour traiter des problèmes hépatiques car ils protègent le foie de substances hépatotoxiques. La silymarine est par exemple utilisée pour des patients atteints de cirrhose, d'hépatite, de maladie du foie gras ou de carcinomes. Elle aurait aussi un effet antiviral directement contre le virus de l'hépatite C. Elle agirait en empêchant la fixation de

molécules toxiques sur les récepteurs membranaires présents sur les cellules de foie. Chez les animaux, elle limite les dommages au foie dus aux radiations, à l'excès de fer ou aux champignons toxiques comme l'ammonite phalloïde. Le Chardon-Marie protégerait le foie contre l'amatoxine, la toxine présente dans des champignons vénéneux. Source web par: futura sciences