



Chardon-Marie : une mauvaise herbe qui vous veut du bien et protège votre foie

Chardon-Marie : une mauvaise herbe qui vous veut du bien et protège votre foie Le chardon-Marie est, soi-disant, une mauvaise herbe, envahissant nos jardins, les sentiers sauvages. Mais cette plante est pleine de qualités, gustatives d'une part, et de propriétés médicinales d'autre part. Accros de la détox hépatique, le chardon-Marie élimine les toxines. Entre autres bienfaits... Le chardon-Marie, de la famille des Astéracées, possède des fleurs violettes et ses feuilles ont de longues nervures blanches, bien visibles, que la légende attribue à la Vierge Marie qui aurait laissé tomber là des gouttes de son lait maternel, d'où son nom. Les bienfaits de cette plante étaient déjà connus des Grecs de l'Antiquité, des traces de son utilisation à des fins thérapeutiques se retrouvent dans les textes de Pline l'Ancien qui le conseille pour « éliminer les excès de bile » ; et au Moyen Âge, pour chasser les humeurs mélancoliques ou « bile noire ». Reconnue par les autorités médicales, dont l'OMS (Organisation mondiale de la santé), la plante sert à la fabrication de compléments alimentaires. Les extraits de chardon-Marie sont traditionnellement utilisés pour traiter des problèmes hépatiques et biliaires. Par exemple, le Chardon-Marie protège le foie contre l'amatoxine, la toxine présente dans des champignons vénéneux. Les molécules actives dans le chardon-Marie sont les silymarines, connues pour être des substances hépato protectrices très puissantes, et pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. La principale molécule présente dans les silymarines est la silybine. Ce constituant actif, ayant le plus d'effet biologique, se



trouve concentré dans les graines mûres. Qui s'y frotte, s'y pique ! Sans aucun doute, pourtant le chardon-Marie est réputé pour lutter contre les troubles hépatiques et biliaires. © Christian Ferrer, Wikimedia Commons, CC by-sa 4.0 Les silymarines du chardon-Marie efficaces contre les troubles hépatiques Le chardon-Marie est utilisé, comme médecine complémentaire, chez des patients atteints de troubles hépatiques : cirrhose, hépatite, maladie du foie gras ou carcinomes. En effet, une étude a montré que la silymarine augmente légèrement l'espérance de vie de patients souffrant d'une cirrhose liée à l'alcool. Grâce à ses effets antioxydants et hépato-protecteurs, la silymarine inhiberait des radicaux libres émis par des substances toxiques pour le foie, comme l'alcool. Elle limiterait le développement de la fibrose du foie. La silymarine agirait aussi en empêchant la fixation de molécules toxiques sur des récepteurs présents sur les cellules de foie. La silymarine aurait un effet antiviral directement contre le virus de l'hépatite C. En plus de ces effets hépato protecteurs, le chardon-Marie est aussi intéressant pour d'autres affections, notamment contre le diabète et l'arthrose. Certaines observations ont initié des études préliminaires afin d'observer le potentiel en matière de prévention de la plante. Elle présenterait également des effets réparateurs sur le foie lors des chimiothérapies et une optimisation des traitements contre certains cancers. Tout se mange dans le chardon-Marie Si l'on n'est pas allergique aux plantes de la famille des Composées, tout se mange dans le chardon-Marie qui, comme son cousin, l'artichaut, fait partie des Astéracées. L'idée est peu commune, cependant les boutons floraux de cet « artichaut sauvage » se mangent et les jeunes et tendres feuilles se consomment crues ou cuites de la même façon que les épinards ou les cardes ; les tiges, pelées, peuvent se déguster comme les asperges. Dans certains pays, la racine se mange aussi, comme le salsifi. Alors laissez pousser vos chardon-Marie et mangez-les ! Si vous n'avez pas de jardin, l'autre solution est de se le procurer en gélules chez le pharmacien. Source web par: futura sciences