

# CHARDON MARIE

Réf.: RÉF : CHARDON MARIE EPS



Action sur le foie : traite la cirrhose du foie, ralentit sa progression.

Certaines substances du chardon-Marie ont un pouvoir hépatoprotecteur.

Traite également l'insuffisance hépatique, les calculs biliaires et les règles abondantes.

Aide à la reconstruction des cellules endommagées, afin d'en restaurer la capacité métabolique. Apaise les crampes digestives, antispasmodique.

Flacon de 60 ml

13.80€

Flacon de 125 ml

24.60€

## CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Une cuillère à café d'EPS Chardon-Marie, 1 à 2 fois/jour.

La durée de la complémentation est de 3 semaine. À renouveler en fonction des besoins.

À prendre en dehors des repas, à diluer dans un grand verre d'eau, ou un jus de fruit.

## PRÉSENTATION:

Le chardon-Marie était utilisé, dès l'Antiquité puis au Moyen-Age, pour traiter les problèmes hépatiques, notamment les troubles biliaires ou touchant le foie.

Plus tard, au XIXe siècle, on l'exploita pour traiter certains troubles menstruels, comme les règles abondantes, mais aussi les varices et les congestions de la vésicule biliaire et des reins.

Aujourd'hui, il permet de lutter contre l'insuffisance hépatique.

---

**DESCRIPTION:**Description botanique du chardon-Marie :

Le chardon-Marie est une plante bisannuelle. Il peut atteindre 1,50 m de hauteur. Ses longues tiges sont aisément reconnaissables : elles ont des feuilles marbrées de blanc, au niveau des nervures, et leurs dents se terminent en pointes jaunes.

Les fleurs pourpres se remarquent également facilement. Le chardon-Marie présente aussi de grands capitules à bractées épineuses, pouvant mesurer jusqu'à 8 cm.

On trouve cette plante en Europe méridionale, à l'ouest de l'Asie et en Afrique septentrionale. Sa floraison s'effectue de juin à août.

---

**PARTIES DE LA PLANTE UTILISÉES:**Parties utilisées :

Les fruits séchés (akènes) sont les parties utilisées en phytothérapie.

---

**PROPRIÉTÉS:**Principes actifs :

Le fruit du chardon-Marie est composé de trois substances, la silychristine, la silybine et la silydianine, qui vont former un complexe hépatoprotecteur que l'on appelle silymarine.

Ce fruit n'a ni saveur ni odeur. On y trouve une poudre jaune, dans laquelle on retrouve des groupes de grandes scléréides.

Des cellules parenchymateuses, à paroi mince, provenant des cotylédons, sont également présentes, comme quelques cristaux prismatiques d'oxalate de calcium, de plus grande taille. Les flavanolignanes constituent, quant à eux, un élément important, en offrant des propriétés hépatoprotectrices.

Propriétés médicinales du chardon-marie :Utilisation interne

Action sur le foie : traite la cirrhose du foie, ralentit sa progression. Certaines substances du chardon-Marie ont un pouvoir hépatoprotecteur. Traite également l'insuffisance hépatique, les calculs biliaires et les règles abondantes.

Aide à la reconstruction des cellules endommagées, afin d'en restaurer la capacité métabolique.

Apaise les crampes digestives, antispasmodique.

Antidépresseur.

Utilisation externe:

Effets sur la peau, soins.

Indications thérapeutiques usuelles :

Les troubles du foie, les maladies liées à cet organe, les troubles digestifs. Le chardon-Marie permet, surtout, la formation d'un complexe hépatoprotecteur.

Indications très diverses comme des actions contre le diabète. Utilisé également contre la dépression.

Il n'y a pas de précautions particulières aux doses thérapeutiques indiquées, sauf cas particulier. En cas d'obstruction des voies biliaires, par exemple, il ne faut pas utiliser de chardon-Marie ni d'autres plantes stimulant la vésicule.

---

**PRÉCAUTION À PRENDRE:****Contre-indications :**

Pas de contre-indications particulières, sauf pour les femmes enceintes ou qui allaitent.

**Effets indésirables :**

Si des personnes sont allergiques à des plantes de la famille des composées (comme la camomille ou la marguerite), il est possible que le chardon-Marie entraîne, lui aussi, des réactions. Rarement, des troubles gastro-intestinaux plutôt légers peuvent apparaître, sous forme de nausées ou de diarrhées.

**Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments:**

Dans le cas d'une jaunisse, d'une hépatite ou d'une crise de foie, le chardon-Marie s'utilisera combiné à de la fumeterre, du radis noir ou encore de l'artichaut, ce qui renforcera son action. Pour un traitement antidiabétique, des plantes comme la momordique, le gymnema ou encore le ginseng peuvent être associées à de la silymarine, substance que l'on retrouve dans le fruit du chardon-Marie.

**Interactions avec des médicaments :**

Pour lutter contre le diabète, la silymarine peut être prise en plus des médicaments hypoglycémifiants traditionnels. Il est préférable de consulter un médecin qui prescrira les doses appropriées.

---

**AVERTISSEMENT:**

Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en phytothérapie.

On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique.

Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.

Les informations de ce site sont à titre informatif uniquement pour votre bien être, votre confort. Pour tout usage des EPS dans un but thérapeutique, consultez un médecin.

---

## **PRÉPARATION DES EPS:**

La préparation des EPS se réalise par des techniques physiques naturelles (la congélation) le froid assure la conservation de l'intégrité des principes actifs des plantes, une technique mécanique (le cryo broyage) elle facilite l'extraction de ces mêmes substances actives et un procédé physico chimique d'extraction par de l'alcool (la lixiviation).

On effectue une évaporation à basse température sous vide de l'alcool, ainsi on n'a plus d'alcool dans le produit fini.

La qualité des produits suppose en amont une qualité irréprochable des matières premières, autant dire des plantes. Or leur composition peut être très variable d'une année à l'autre, selon les conditions climatiques, périodes de récolte, stade végétatif, nature du sol...

Face à ces inégalités et pour garantir une concentration constante dans le traceur sélectionné, le procédé d'extraction breveté repose sur une standardisation de nos produits.

L'ajout de glycérine végétale lors de l'étape ultime du procédé d'extraction permet d'ajuster la concentration finale en traceur.

La glycérine végétale est extraite à partir d'huile végétale après saponification, sans ionisation et sans OGM.

### Choix minutieux et précis des plantes :

Elles sont sélectionnées selon des critères précis : période de récolte, stade végétatif...

Ces plantes sont cueillies en France (ex : aubépine dans la Drôme) et/ou à l'étranger en fonction de la période de récolte et de la partie prélevée (fleurs, fruits, feuilles, racines...) dans des champs de préférence de culture biologique ou des zones sauvages non polluées.

### La congélation et le stockage des plantes fraîches :

Pour garder l'intégrité des principes actifs de la plante sans ajout de produits chimiques (conservateur, stabilisant...et autres) , les plantes fraîches sont ensuite congelées dans les heures qui suivent pour éviter qu'elles ne s'oxydent et perdent leurs propriétés puis elles sont stockées à -18° dans des chambres froides. Cette étape suppose ainsi une maîtrise parfaite de la chaîne du froid.

### Cryo broyage :

L'étape suivante consiste à broyer mécaniquement les plantes encore congelées.

Le broyat recueilli dans la cuve est recouvert d'une eau faiblement alcoolisée.

### Lixiviation :

La lixiviation ou percolation est en gros la technique que vous utilisez quand vous préparez votre café. Si vous avez une machine à espresso, vous effectuez une lixiviation forcée avec de l'eau chaude. C'est donc, de façon classique, le traitement d'une substance, d'un mélange par un liquide pour en extraire les constituants solubles.

Mais dans cette technique on utilise de l'alcool à ce mélange, en augmentant progressivement le degré alcoolique.

### Ajout de glycérine :

Après évaporation de l'alcool et dosage du traceur, la dernière opération consiste à ajouter de la glycérine d'origine végétale pour garantir une standardisation produit.