



Chardon béni CAPSULE

STIMULE L'APPÉTIT ET LA DIGESTION

Augmente l'appétit, aide la digestion

NPN 80141750

60 CAPSULES

230 mg/CAPSULE

Ingrédient

Chardon béni	fleur et feuille	<i>Cnicus benedictus</i>	230 mg	Biologique
Capsules de cellulose végétale				

POSOLOGIE

INTERVENTION : 8-12 capsules par jour.

TRAITEMENT : 4-8 capsules par jour.

MODE D'EMPLOI

Prendre 30 minutes avant un repas ou au coucher, avec un peu d'eau tiède.

MODE D'ACTION

Le chardon béni est une plante centrale dans la famille des plantes amères. Ses propriétés de tonique amer sont principalement associées à ses contenus en cnicine, absinthine, saloniténolide et artémisiifoline. Ces principes actifs stimulent les récepteurs d'amertume gastriques et intestinaux, déclenchant la sécrétion des sucs digestifs : acide chlorhydrique, bile, gastrine, ghréline, pepsine, sécrétine et enzymes pancréatiques. Cela augmente l'appétit et améliore la digestion, réduisant plusieurs problèmes postprandiaux comme les crampes abdominales, les flatulences et la constipation. Plante légèrement hépatique, le chardon béni fortifie le foie et soutient ses fonctions. Il peut améliorer certaines conditions associées à un foie lent ou engorgé, comme les maux de tête et les déséquilibres hormonaux.

Des études pré-cliniques révèlent que la stimulation des récepteurs d'amertume par les composés amers réduit la glycémie postprandiale en ralentissant la vidange gastrique et en induisant la sécrétion de GLP-1 (glucagon-like peptide-1), une hormone impliquée dans le maintien de l'équilibre glycémique. Des tests in vivo ont confirmé que la feuille de chardon béni permet de diminuer les pics de glucose sanguin qui surviennent après les repas.

Le chardon béni peut soutenir la production de lait maternel. Plusieurs plantes possédant des effets galactogènes agissent comme antagonistes des récepteurs dopaminergiques, ce qui favorise la production de prolactine. Il a aussi été suggéré que le chardon béni stimule l'apport de sang vers les glandes mammaires, augmentant la lactogénèse. La recherche indique que le combiner à une autre plante galactagogue, comme le fenugrec ou le fenouil, augmente son efficacité.

Des recherches confirment que la cnicine et la cynaropicrine ont des propriétés antibactériennes contre plusieurs bactéries à Gram positif et négatif, incluant *E. coli*, *S. pyogenes*, *P. aeruginosa*, *E. faecalis*, *Salmonella sp.*, *H. pylori* et certaines souches de *S. aureus* résistantes à la méthicilline. Les études ont aussi démontré que ces actions antimicrobiennes ne perturbent pas l'équilibre du microbiote intestinal.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

FENOUIL infusion en cas de troubles digestifs ou pour soutenir l'allaitement.

GARGANTUA en cas de troubles digestifs.

REINE DES PRÉS infusion en cas d'infection à *Helicobacter pylori*.

FENUGREC et ORTIE capsules pour soutenir l'allaitement.

FENUGREC capsule en cas de diabète.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système digestif : manque d'appétit, dyspepsie, constipation.

Système reproducteur : allaitement, dysménorrhée.

HISTORIQUE

Le nom « chardon béni » aurait été attribué à cette plante européenne en raison de sa réputation ancienne de panacée qui, selon plusieurs traités médiévaux, pouvait même guérir la peste. Dans *Much Ado About Nothing*, Shakespeare écrit que *Carduus benedictus* aide le cœur et élimine les poisons et autres substances qui affectent cet organe. En 1568, le naturaliste anglais William Turner recommandait le chardon béni en cas de mal de tête et pour ses effets diaphorétiques. Plusieurs décennies plus tard, Culpeper faisait mention de ses propriétés bénéfiques sur le système digestif, notamment comme remède en cas de jaunisse et autres troubles biliaires. Aujourd'hui, le chardon béni est l'une des principales plantes amères utilisées en herboristerie occidentale en cas de troubles digestifs.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent, ou si vous allaitez. Ne pas utiliser ce produit si vous êtes enceinte. Cesser l'utilisation si une hypersensibilité se manifeste.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Al-Snafi Ali Esmail. The Constituents and Pharmacology of *Cnicus benedictus* – A Review. The Pharmaceutical and Chemical Journal 3 (2): 129-135.
- Bekale Raymonde Bamboukou. Investigation of the antidiabetic activity of *Cnicus benedictus* L. in rats. University of the Western Cape : <https://hdl.handle.net/10566/15099>; 2016.
- Bitarafan Vida. Effects of Bitter Substances on Energy Intake and Blood Glucose, and Associated Gastrointestinal Functions, in Healthy Humans. Doctoral dissertation, The University of Adelaide; 2020.
- Chevallier Andrew. Encyclopédie des plantes médicinales. Montréal: Sélection du Reader's Digest; 1997.
- Enkin M., Keirse M.J.N.C., Chalmers I. A Guide to Effective Care in Pregnancy and Childbirth. Oxford: Oxford University Press; 1989.
- Felter H.W., Lloyd J. U. King's American Dispensatory. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.
- Gabay Michael P. Galactagogues: Medications That Induce Lactation. Journal of Human Lactation 18: 274-279; 2002.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V., Méthot V. Materia Medica. Saint-André-Avellin: Flora Medicina; 2021.
- Ghiasi-Oskoe M., Hatterman-Valenti H., Agha-Alikhani M., Sarkar D., Shetty K., Christopher A., Espe A. Human gut health relevant antibacterial activity of blessed thistle (*Cnicus Benedictus*). Acta Horticulturae 1287: 63-69; 2020.
- Gladstar Rosemary. Herbal Healing for Women. New York: Fireside; 1993.
- Green James. The Male Herbal. Freedom: The Crossing Press; 1997.
- Grieve M. A Modern Herbal Vol. I & II. New York: Dover Publications; 1971.
- Holmes Peter. The Energetics of Western Herbs, Vol. 1, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1997.
- Khairani A.F., Adzzikri T.M., Menggala S.T., Bashari M.H., Rohmawaty E., Achadiyani A., Kania N. The Potential of Medicinal Plants as Galactagogue in Indonesia: A Review from Medical Perspective. Biomedical & Pharmacology Journal 14 (3): 1595-1612; 2021.
- McMullen M.K., Whitehouse J.M., Towell A. Bitters : Time for a New Paradigm. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2015 : <http://dx.doi.org/10.1155/2015/670504>; 2015.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Mohammadpour Z., Heshmati E., Heilbronn L.K., Hendrie G.A., Brooker P.G., Page A.J. The effect of post-oral bitter compound interventions on the postprandial glycemia response : A systemic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Clinical Nutrition 43 : 31-45; 2024.
- Nice Frank J. Common herbs and foods used as galactagogues. Infant, Child & Adolescent Nutrition 3 (3): 129-132.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis: Churchill Livingstone; 2010.
- Sim T.F., Hattingh H.L., Sherriff J., Tee L.B.G. The Use, Perceived Effectiveness and Safety of Herbal Galactagogues During Breastfeeding: A Qualitative Study. International Journal of Environmental Research and Public Health 12: 11050-11071; 2015.
- Weed Susun S. Woman Herbal for the Childbearing Year. Woodstock: Ash Tree Publishing; 1985.
- Westfall Rachel Emma. Galactagogue Herbs: A Qualitative Study And Review. Canadian Journal of Midwifery Research and Practice 2 (2): 22-27; 2003.
- Yasin Y.S., Hussian S.M., Rahem S.M. Antibacterial activity of ethanolic extract of leaves of the blessed thistle (*Cnicus Benedictus* L.). Al Mustansiriyah Journal of Pharmaceutical Sciences 17 (1): DOI: 10.32947/ajps.v17i1.53; 2017.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.

Kacher, végétane et non irradié.

