



Chardon marie CAPSULE

FOIE ET DIGESTION
Troubles du foie

NPN 80016975

85 CAPSULES

400 mg/CAPSULE

Ingrédient				
Chardon marie	graine	<i>Silybum marianum</i>	400 mg	Biologique
Capsules de cellulose végétale				

POSOLOGIE

INTERVENTION : 4-6 capsules, deux fois par jour, pour 6 jours.

TRAITEMENT : 4-6 capsules, au coucher.

MODE D'EMPLOI

Prendre les capsules avec un peu d'eau tiède ou d'infusion. Si elles sont difficiles à digérer, on les prendra avec le repas. Lors d'un traitement à long terme, donner à raison de 6 jours sur 7.

Le chardon marie est une plante de grandes doses, car sa solubilité et son absorption sont faibles. On peut aussi fractionner les doses pour contrer le processus de dégradation très rapides de ses principes actifs.

MODE D'ACTION

Le chardon marie a démontré sa capacité à arrêter les processus de dégénérescence des cellules du foie et son action régénératrice et antioxydante. La silymarine est constituée de quatre flavonolignanes : la silybine, l'isosilybine, la silychristine et la silydianine. Par contre l'action médicinale du chardon marie ne se limite pas à ses flavolignanes, ses flavonoïdes ayant démontré une action complémentaire comme protecteur des cellules hépatiques.

Une partie de l'action caractéristique du chardon marie est concentrée sur la protection du foie. La silymarine est un puissant inhibiteur de la prolifération de cellules cancéreuses; il réduit la destruction des cellules du foie et diminue l'inflammation. Il agit sur les membranes cellulaires du parenchyme et empêche les poisons d'y pénétrer, prévenant et traitant ainsi les dommages au foie.

Le chardon marie possède aussi une grande capacité à potentialiser le foie dans son action neutralisante et filtrante. Elle soutient le foie dans son rôle de neutralisation et d'élimination des poisons et toxiques exogènes. Elle permet de protéger le foie contre les agents intoxicants, les poisons et les toxines environnementales.

On l'emploie aussi pour reconstruire le foie des alcooliques. Elle démontre des capacités à réduire (ou retarder) l'incidence de la cirrhose chez les alcooliques et se révèle être une formidable prévention du lendemain de veille si on le prend avant une soirée bien arrosée ; elle potentialise alors la capacité du foie à métaboliser l'alcool et le sortir rapidement de la circulation sanguine, cela réduit les effets secondaires comme les maux de tête, nausées, étourdissements et fatigue.

On retrouve un grand nombre de recherches médicales sur cette plante depuis les 20 dernières années, des tests sur les animaux et des études cliniques. Des recherches récentes documentent son action complémentaire dans le traitement du diabète (principalement en combinaison avec des plantes à berbérine, pour faciliter leur absorption), de son action pour contrer la fibrose du foie dans des maladies dégénératives comme l'hépatite B et

la potentialisation de l'action des antibiotiques (en freinant la dégradation de l'antibiotique dans les cellules, allongeant son temps d'action et freinant la résistance des bactéries aux antibiotiques). Ces recherches sont souvent préliminaires mais elles illustrent bien l'action globale et systémique du chardon marie.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

PURIFITHÉ en capsules dans les cas d'intoxication, engorgement hépatique, eczéma, psoriasis.

BEDONDOUX dans les cas de troubles digestifs et hépatiques.

DÉPURATIX dans les cas d'eczéma et de psoriasis.

BILIATHÉ pour tonifier le foie et la vésicule biliaire.

ASTRAGALE en capsule durant les traitements médicamenteux toxiques comme la chimiothérapie.

MÉLISSE dans les cas d'insomnie nocturne (réveil au milieu de la nuit) associée à la surcharge hépatique.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Troubles hépatiques : hépatite aiguë ou chronique, cirrhose, jaunisse, intoxication, empoisonnement, engorgement hépatique, fatigue du foie, insomnie.

Troubles digestifs : dyspepsie, mal des transports, nausée, gaz, ballonnement.

Problèmes de peau : eczéma, psoriasis.

Intoxication : médicaments, anesthésie, toxicomanie, tabagisme, solvants, intoxication industrielle, intoxication aux métaux lourds.

HISTORIQUE

Originaire de l'Asie mineure et du sud de l'Europe, mais déjà présente dans le nord de l'Europe au 16^e siècle. Le chardon marie est utilisé depuis plus de 2000 ans pour traiter les affections du foie; on mentionne ses vertus dans la Bible, dans les écrits de Pline l'Ancien et dans la littérature du Moyen Âge. La légende raconte que les veines blanches qui marquent ses feuilles sont les taches que fit le lait de la Vierge Marie en tombant sur des plants de chardon marie, lorsqu'elle déroba Jésus aux persécutions d'Hérode. Le chardon marie a toujours été une plante très populaire dans les potagers, autant comme plante médicinale que comme légume. Employé dans la cuisine depuis le début du 19^e siècle, on mangeait les feuilles en salade, les tiges comme des asperges et les racines comme des salsifis.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent ou avant d'utiliser durant la grossesse. Aucune contre-indication pour l'allaitement.

INTERACTIONS

Aucune interaction médicamenteuse.

RÉFÉRENCES

- American Herbal Pharmacopoeia. AHP: Santa Cruz; 2000.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillison J.D.. Herbal medicines, 2e édition. Londres (UK) : Pharmaceutical Press ; 2002.
- Bergheim I. et al; Treatment of alcoholic Liver Disease; Dig Dis, 2005; 23(3-4), 275-284
- Bézanger L., Pinkas M., Torck M. Les plantes dans la thérapeutique moderne. Paris : Maloine ; 1986.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bradley Peter R. British Herbal Compendium. Volume 1. Bournemouth: BHMA; 1996.
- Brantley SJ, Graf TN, Oberlies NH, Paine MF. A systematic approach to evaluate herbdrug interaction mechanisms: Investigation of milk thistle extracts and eight isolated constituents as CYP3A inhibitors. Drug Metab Dispos. 2013;41(9):1662-1670.
- Brinker Francis. Herb Contraindications and Drug Interactions. Third Edition. Sandy: Eclectic Medical Publications; 2001.
- British Herbal Pharmacopoeia 1990. Volume 1. Bournemouth: BHMA; 1990.
- Bruneton Jean. Pharmacognosie: Phytochimie-Plantes Médicinales. Paris : Technique et Documentation; 1993.
- Chandler Frank. Herbs-Everyday Reference for Health Professionals. Ottawa: Canadian Pharmacists Association; 2000.
- De Smet Peter, Keller K., Hansel R., Chandler F. Adverse Effects of Herbal Drugs. Berlin: Springer-Verlag; 1997. Vol. 2.
- Di Pierro F, Villanova N, Agostini F, Marzocchi R, Soverini V, Marchesini G. Pilot study on the additive effects of berberine and oral type 2 diabetes agents for patients with suboptimal glycemic control. Diabetes Metab Syndr Obes. 2012;5:213-217.
- Duke James A. The Green Pharmacy. Emmaus: Rodale Press; 1997.
- ESCAP. Monographs on the Medicinal Uses of Plant Drugs. Exeter: Centre for Complementary Health Studies; 1996.
- Felter H.W., Lloyd J.U. King's American Dispensatory. Sandy: Eclectic Medical Publications; 1983. Volume 1.
- Hobbs, Christopher. Milk Thistle: The Liver Herb. Botanica Press; 1992
- Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Leung Albert Y., Foster S. Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics. New York: Wiley-Interscience Publication; 1996.
- Marles R.J., Clavelle L., Monteleone et al. Aboriginal plant use in Canada's Northwest Boreal Forest. Vancouver: UBC Press; 2000.
- Mc Guffin Michael et al. Botanical Safety Handbook. Boca Raton: CRC Press; 2013
- McCarty CA, Berg RL, Rottscheit CM, Dart RA. The use of dietary supplements and their association with blood pressure in a large Midwestern cohort. BMC Complement Altern Med. November 28, 2013;13:339.
- Moerman Daniel E. Native American Ethnobotany. Portland: Timber Press; 1999.
- Mowrey, Daniel; Next Generation Herbal Medicine; Keats Pub; 1991
- Post-White J, Ladas EJ, Kelly KM. Advances in the use of milk thistle (*Silybum marianum*). Integr Cancer Ther. 2007;6(2):104-109.
- Stephens L, Whitehouse J, Polley M. Western herbal medicine, epigenetics, and endometriosis. J Altern Complement Med. 2013;19(11):853-859.
- Who. WHO monographs on Selected Medicinal Plants. Volume 1. World Health Organization. Geneva; 1999.
- Wichtl Max. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Stuttgart: Medpharm Scientific Publishers; 1994.
- Winston David, Kuhn Merrily A. Herbal Therapy & Supplements. Philadelphia: Lippincott; 2000.
- Yarnell E, Abascal K. Antifibrotic herbs: Indications, mechanisms of action, doses, and safety information. Altern Complement Ther. April 2013;19(2):75-82.
- Zhu H-J, Brinda BJ, Chavin KD, Bernstein HJ, Patrick KS, Markowitz JS. An assessment of pharmacokinetics and antioxidant activity of free silymarin flavonolignans in healthy volunteers: A dose escalation study. Drug Metab Dispos. September 2013.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

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

Kasher, végétane et non irradié.

