

## **Le chardon-Marie pour une meilleure protection, détoxification et récupération du foie**

**Un mode de vie occidental avec des graisses industrielles, du sucre raffiné, cultures agricoles conventionnelles, de l'alcool, des médicaments et la part de stress nécessaire ne peut qu'entraîner une charge sérieuse du foie. Et même ceux qui mènent une vie saine entrent involontairement en contact avec des substances toxiques par le ménage, l'environnement et le travail et doivent donc être détoxifiés. Heureusement, il existe une plante, le chardon-Marie, qui protège le foie et le fait mieux fonctionner.**

### **Un foie surchargé**

En tant que plus grande glande du corps, le foie a des fonctions très importantes à remplir pour nous : il doit traiter et stocker les nutriments, moduler de nombreuses voies métaboliques, traiter les graisses et favoriser la digestion des graisses par une bonne production de bile. Maintenant, non seulement les erreurs alimentaires provoquent une surcharge du foie chez de nombreuses personnes, mais la fonction purifiante est également de plus en plus sollicitée ! Il suffit de penser aux toxines environnementales qui entrent dans la chaîne alimentaire (PCB, dioxines, métaux lourds, pesticides...), aux médicaments que nous prenons et aux substances toxiques avec lesquelles nous entrons en contact (poussières fines, peintures, laques, phtalates, détergents...): tout cela doit être rendu inoffensif dans le foie et excrété par la bile ou l'urine. Ajoutez à cela la dose quotidienne de stress et il n'est pas étonnant que le foie se plaigne de problèmes tels que le manque d'appétit, la mauvaise digestion (surtout des graisses), la fatigue, les nausées, les maux de tête et le manque de sommeil.

### **Le chardon-Marie, la plante de base pour le foie**

Une plante dont on peut affirmer qu'elle a un effet bénéfique sur le foie est le chardon-Marie (*Silybum marianum*). Ce magnifique chardon aux veines blanc laiteux contient dans ses graines sous la forme de « silymarine » un complexe de flavonoliganes hautement antioxydants : la silybine (la plus forte), la silychristine et la silydianine. Grâce à leurs puissantes propriétés antioxydantes, ces substances protègent les membranes des cellules du foie contre la peroxydation des lipides, ce qui améliore l'intégrité, la fonction et la survie des cellules du foie, en particulier lorsqu'elles sont soumises à la

pression de toxines environnementales, d'alcool, de drogues, de médicaments chimiothérapeutiques, d'acides gras trans, d'un excès de fer et de virus. L'effet bénéfique sur la détoxification du foie par le chardon-Marie est également bien documenté : notamment en favorisant la liaison des substances toxiques à l'acide glucuronique en phase II et en augmentant la quantité de glutathion, un important antioxydant et détoxifiant. On observe également des effets anti-inflammatoires sur les cellules du foie, où les cellules de Küpffer hyperactives sont freinées et l'accumulation des substances inflammatoires que sont les leucotriènes et les prostaglandines de type 2 est empêchée. Le chardon-Marie augmente également la capacité de régénération des cellules hépatiques en favorisant la synthèse des protéines, freine la formation excessive de tissu conjonctif ou « fibrose » dans le foie, améliore l'immunité et agit de façon antivirale.

### **Une large application**

En raison de tous les effets mentionnés ci-dessus, le chardon-Marie a de nombreuses applications en médecine complémentaire :

- en premier lieu pour protéger ou réparer les dommages causés au foie par des substances toxiques telles que les PCB, les dioxines, les poussières fines, les additifs alimentaires, les acides gras trans, l'alcool et les médicaments (paracétamol!)
- il peut également être utile dans diverses formes d'inflammation ou d'hépatite : hépatite alcoolique (entraîne une diminution des enzymes hépatiques et de la bilirubine, amélioration de l'histologie), hépatite virale aiguë (entraîne une diminution des enzymes hépatiques AST, ALT et de la durée de la maladie) et hépatite chronique comme l'hépatite C (avec ralentissement d'augmentation d'enzymes hépatiques)
- en raison de son effet antifibrotique, le chardon-Marie, surtout dans les premiers stades, peut inhiber la cirrhose du foie due à l'alcool, l'hémochromatose et l'hépatite chronique
- pour l'homme occidental, il est intéressant de constater que le chardon-Marie contribue à inhiber ou à inverser l'infiltration de la graisse dans le foie (NAFLD, Non Alcoholic Liver Disease ou maladie du foie gras), ce qui n'est pas sans importance pour freiner l'évolution vers une inflammation chronique du foie (NASH ou Stéatohépatite Non Alcoolique)
- le chardon-Marie est souvent utilisé dans le traitement du cancer pour réduire la toxicité des produits chimiothérapeutiques, favoriser la

détoxification des produits chimiothérapeutiques et obtenir de meilleurs résultats

- En cas de diabète de type 2, il peut souvent réduire le taux de glucose et la charge hépatique
- En cas de plaintes articulaires, il peut avoir un effet anti-inflammatoire

### **Phytosome pour une meilleure absorption**

Il est important de noter que le complexe actif silymarine n'est pas si bien absorbé. C'est pourquoi dans certaines études, l'effet du chardon-Marie est insignifiant. Heureusement, l'absorption du principal composant, la silybine, peut être augmentée de façon spectaculaire en se liant à la phosphatidylcholine de la lécithine de tournesol. Il a été démontré que ce « phytosome », en combinaison avec la vitamine E par exemple, a un effet très significatif dans la NAFLD.