

# LES BIENFAITS DU CHARDON MARIE

Le chardon-Marie a de nombreux bienfaits :

## TRÈS BON REMÈDE POUR LE FOIE

Il est utilisé pour **décongestionner le foie** et prévenir des maladies comme la cirrhose l'hépatite ou **l'ictère**, il est aussi efficace contre les reflux gastro-oesophagiens. Cela s'explique par la présence du silymarine, un flavonoïde complexe capable de régénérer les cellules hépatiques endommagées notamment par l'alcool ou les médicaments.

## EFFICACE CONTRE L'ACNÉ

Ses vertus détox sont également très appréciées pour traiter l'acné. Grâce à son pouvoir régénérant, le chardon-Marie purifie et accompagne la régénération de façon intensive.

## REGULE LA GLYCÉMIE

Le chardon-Marie **régule la glycémie** puisqu'il maintient un bon équilibre des sucres.

## BON POUR LE CŒUR

Une autre vertu du chardon-Marie est son action sur le cœur, mais cette fonctionnalité est à utiliser avec beaucoup de prudence et doit être suivie de près par un médecin, car il augmente la tension artérielle en agissant sur les glandes surrénales.

## UTILISATION :

Le chardon-Marie se consomme de différentes manières en fonction des effets dont vous souhaitez bénéficier sur votre santé.

Si vous souhaitez un accompagnement quotidien du chardon-Marie pour une action sur le long terme et pour plus de confort physiologique sans être dans une optique de soin, vous pouvez utiliser le chardon-Marie en **tisane**. Consommez **3 tasses par jour avant le repas** pour drainer le foie (vous pouvez le combiner au desmodium pour une action optimale).

Vous pouvez également consommer le chardon-Marie en **poudre** en ingérant une cuillère à café avant de manger. En gélule, la plante est « normalisée », cela signifie que la quantité de principes actifs est identiques dans chaque gélule, vous pouvez consommer jusqu'à 3 gélules par jour. En général, le chardon-Marie se prend en **cure de 21 jours**.

## **CONTRE INDICATION :**

Le chardon-Marie est une plante qui a des effets puissants sur la santé, il est donc essentiel de l'utiliser avec prudence et de **vérifier qu'il n'y a pas d'interférence si vous prenez un traitement**.

Dans tous les cas, le chardon-Marie est contre-indiqué aux personnes allergiques aux astéracées. Il s'agit de la famille de plante du chardon-Marie.

La plante est à **éviter chez les femmes enceintes et les personnes souffrant d'hypertension** et en cas de troubles du foie, consultez un médecin avant de commencer une cure.