

L'ARTICHAUT

Cette très ancienne plante était déjà utilisée par les Égyptiens, 500 ans avant J.-C. En Occident, au XVIème siècle on commença à utiliser les feuilles et la racine pour désintoxiquer le foie et les reins.

Il faut attendre les travaux des médecins français au début du XXe siècle pour que soit apportée la preuve des propriétés digestives de la feuille d'artichaut. Les acides phénoliques, la cyanarine hépatoprotecteur, les flavonoïdes, la cynaropicrine, l'inuline, les sels de potassium et de magnésium, contenus dans les feuilles lui confèrent son efficacité de stimulant sur la vésicule biliaire, et de protecteur du foie. Elles ont également la propriété d'abaisser le taux de cholestérol et d'exercer une action hypoglycémiant.

Aliment reconnu et plante médicinale renommée, l'artichaut renferme une substance amère et aromatique cristallisée: la **cynarine**. Il renferme aussi plusieurs enzymes.

On recommande l'ARTICHAUT dans les cas suivants:

- Jaunisse
 - Hépatite
 - Insuffisance de bile
 - Flatulences
 - Hypercholestérolémie
 - Boues biliaires
 - Troubles de la vésicule biliaires
 - Migraines d'origine hépatique.
 - Insuffisance hépatique
 - Constipation liée à l'insuffisance biliaire.
 - Mauvaise digestion des gras
 - Aérophagie
 - Éructations
 - Gaz intestinaux
 - Calculs biliaires
 - Troubles du foie
- La cynarine, le constituant principal de la feuille d'Artichaut a démontré une activité spécifique de cholagogue (qui augmente la production de la bile dans le foie) et de cholérétique (qui augmente la circulation de la bile dans la vésicule biliaire) et choliokénétique (qui augmente la contraction du conduit biliaire). La capacité de stimulation biliaire se quantifie par une augmentation de 60% sur une durée de quatre fois le temps normal réparti sur une période de 12 heures.
 - En médecine traditionnelle il fut utilisé autant pour son action sur les voies hépatiques que pour son pouvoir antivénéneux. Une des premières propriétés de l'Artichaut à attirer l'attention des chercheurs, en 1966, fut autant son action détoxiquante sur le foie que ses propriétés sur la vésicule biliaire et les recherches se poursuivent toujours dans ce sens.
 - Un brevet français décrit un extrait d'Artichaut pour traiter les maladies hépatiques, un taux élevé de cholestérol et l'insuffisance rénale. L'Artichaut abaisserait le taux de cholestérol synthétisé dans le foie en mobilisant les graisses stockées dans le foie et les autres tissus. En plus du cholestérol, d'autres gras, tels les triglycérides seraient également réduits par l'action de l'Artichaut.

L'ARTICHAUT

- On l'utilise pour tous les désordres reliés au foie et à la vésicule biliaire, pour la prévention des calculs biliaires, les affections hépatiques incluant les troubles reliés à l'alcoolisme, la dyspepsie, albuminurie chronique, anémie, athérosclérose, diabète, taux élevé de cholestérol et maladies rénales.
- Il neutralise également l'acidité de l'organisme en abaissant le taux d'acide urique et en stimulant son élimination par une augmentation de la diurèse. Il nourrit le sang et détend la pression des artères. Il est utile dans les traitements des affections rhumatismales et arthritiques.

Toxicité

- Aucune toxicité n'a été relevée, mais l'artichaut est contre-indiqué dans les cas de calculs vésiculaires et chez la femme qui allaite, car il freine la lactation.

Utilisation

- On peut consommer l'artichaut sous une des nombreuses présentations: ampoules, tisanes, extrait et capsules.