



L'artichaut



L'artichaut contient de la cynarine qui favorise les sécrétion biliaire. Il est considéré comme l'aliment remède du foie même si ces vertus sont surtout concentrées au niveau de la tige et des larges feuilles de l'artichaut. Il est cependant important de noter que ces vertus n'existe qu'en consommant des artichauts. On a commencé à étudier les effets médicaux de l'artichaut au début du XXe siècle, lorsque des chercheurs français confirmèrent son action alléguée sur les reins et la vésicule biliaire.

Traditionnellement, les produits d'herboristerie à base d'artichaut se présentaient sous la forme de feuilles fraîches ou séchées, de jus de la plante entière.

Une autre vertu de l'artichaut est de dissoudre le cholestérol du sang grâce à la présence de diastases.

L'artichaut est également un bon diurétique.

L'artichaut a la propriété, entre autres, de faire augmenter la production de bile, ce qui facilite la digestion.

L'artichaut est recommandé, en herboristerie traditionnelle, pour traiter les effets de la surconsommation d'alcool, la fameuse « gueule de bois ».

L'artichaut est un excellent antioxydant. Ainsi, il prévient efficacement les troubles cardiovasculaires et l'apparition de tumeurs malignes dans l'organisme.

L'artichaut est aussi un anti-fatigue de choix, en raison de sa forte teneur en calcium et en vitamines.

Les feuilles d'artichaut en décoction sont bonnes contre le cholestérol, les troubles hépatiques et biliaires.

Il est déconseillé aux femmes qui allaitent à cause de son action inhibitrice sur la sécrétion lactée.