

# Chardon

*Cynara Cardunculus Spp.*



Le cardon appartient à la famille des astéracées et pousse dans les endroits rocheux. On peut le trouver sous forme sauvage ou cultivée (au Portugal, il fait partie de la flore régionale de la Serra da Estrela).

La fleur de cardon est l'un de trois ingrédients indispensables à la production du Queijo da Serra, avec le lait et le sel. Il est également utilisé dans la production d'autres fromages tels que le fromage Azeitão et le fromage Flor de Guía (originaire des îles Canaries espagnoles).

Il attire les insectes pollinisateurs.

Plus d'informations à: [https://www.amu.bio/\\_chardon](https://www.amu.bio/_chardon)

## Cultivation

Il préfère les sols bien drainés, profonds, fertiles et riches en matières organiques. Le chardon pousse bien dans la plupart des types de sol et tolère très bien le pH du sol.

Irriguez de manière à maintenir le sol humide pendant les saisons de croissance de la plante, mais sans qu'il soit tétrempé. Cependant, la plante est résistante à la sécheresse une fois qu'elle est bien développée.

## Histoire

Chardon dérive du latin carduus, qui signifie "hocher la tête", faisant allusion à la fleur de forme ovoïde reposant sur la tige oscillante.

**Utilisation**

Il est utilisé comme coagulant dans la production de divers fromages (fromages Serra da Estrela, fromage Azeitão et fromage Flor de Guía).

La principale application du cardon est le traitement des troubles du foie, grâce à l'un de ses constituants, la silymarine. Cette substance agit directement sur les cellules du foie engommagées par l'excès de substances toxiques, comme l'alcool, en les régénérant et en prévenant de nouvelles lésions. Ainsi, le chardon marie peut être utilisé pour aider à traiter la cirrhose, l'hépatite ou la stéatose hépatique, par exemple.

Le chardon possède diverses propriétés thérapeutiques telles que: antiseptique, antioxydant, anti-inflammatoire, diurétique, tonique, régénérateur, dépuratif et digestif.