

VOTRE FOIE EST VOTRE CENTRE ANTIPOISON, NE LE NÉGLIGEZ PAS !

Réveils difficiles, teint pâle, regard éteint, fatigue visuelle, lourdeur digestive, manque d'énergie... Des millions de personnes vivent ce quotidien sans forcément penser à la maladie. On se dit que l'on manque de magnésium, qu'il faudrait faire un peu plus d'exercice, se redonner des objectifs stimulants, prendre le soleil... Mais rien n'y fait, ou si peu. Las, on finit par en toucher deux mots au médecin qui prescrit un bilan sanguin. Qui ne montre rien. Que peut-il bien se passer ?

Savez-vous qu'un foie en souffrance passe facilement inaperçu ? Or pas moins d'une centaine d'affections le menacent. C'est l'organe le plus volumineux, le plus lourd, mais personne ne s'y intéresse tant qu'il ne manifeste pas sa détresse.

L'insuffisance hépatique est la plus commune de ces affections que l'on subit souvent sans le savoir. Les marqueurs hépatiques sont "au vert" mais le foie tourne au ralenti, ce dont l'organisme s'accommode un certain temps. Cela se traduit par une petite mine et un manque d'entrain, mais tôt ou tard, de vraies maladies en découlent. **Les plus graves : hépatites, cirrhoses et cancers finissent par apparaître sur les résultats d'analyses. Mais c'est un peu tard...**

Il est pourtant relativement facile de drainer, régénérer et stimuler son foie, au pire d'éviter une greffe ou la chimio. Facile d'éliminer l'hépatisme dû au tabac, à l'alcool, aux aliments industriels et aux médicaments...

Il existe cinq remèdes universels (le qualificatif n'est pas usurpé) pour cela. Cinq plantes.

- Pissenlit, artichaut, chardon-Marie et *Chrysanthellum* forment un premier rempart contre l'épuisement hépatique.
- Si cela ne suffit pas, il y a une autre plante, africaine celle-là, qui peut faire des miracles.

Sale temps pour le foie

Garder un foie sain est la condition *sine qua non* d'une bonne santé. Malheureusement, les facteurs d'agression sont multiples.

Nos aïeux ne connaissaient pas vraiment ces soucis, leur foie travaillait en paix. **Mais l'arrivée massive de substances synthétiques dans les années 1950 à travers l'agriculture intensive, l'alimentation industrielle, la médicalisation et la pollution environnementale a changé la donne.**

Des milliers de substances toxiques surchargent le foie, l'empoisonnent, et rares sont les médicaments qui ne l'agressent pas autant, sinon plus, que l'alcool.

Les dizaines de milliers de molécules créées par l'homme au cours des 60 dernières années représentent autant de paramètres inconnus pour le foie. Incapable de les reconnaître, il ne sait qu'en faire, comment les recycler. De quoi être rapidement débordé. Comment, dans ces conditions, ne pas tomber en insuffisance hépatique ou faire un foie gras (stéatose), gros et sensible au palper ?

Comme si cela ne suffisait pas, on mange plus (plus de calories donc plus de travail pour le foie), de façon irrégulière, intempestive, sans tenir compte des rythmes du "chef" de notre santé.

Un "chef" en forme d'éponge

En matière de santé, le foie est le "général des armées", a toujours proclamé la médecine traditionnelle chinoise. Sa mission suprême est de réguler la circulation du sang et la répartition de l'énergie.

Il agit comme une éponge, stockant ou restituant du volume sanguin au gré des besoins de l'organisme : en phase d'activité physique, il libère du sang pour nourrir les muscles. Au repos, il rappelle le sang pour le filtrer et en éliminer les déchets.

Dans la vision chinoise, le foie gouverne muscles et tendons, par son rôle d'activateur du calcium et du magnésium dans les phénomènes de contraction musculaire. **À foie équilibré, muscles et tendons souples et toniques.** Inversement, des contractures et des raideurs, des crampes ou des tendinites peuvent être signe d'un foie en souffrance. Lequel se manifeste aussi par des altérations de la vision, allant de la fatigue visuelle chronique à la myopie.

Le foie est également une éponge dans le domaine des émotions. Il encaisse les sollicitations extérieures et son état conditionne fortement la manière dont nous y réagissons. Un déséquilibre du foie, et de son associée la vésicule biliaire, peut entraîner des troubles émotionnels significatifs. Une énergie du foie en excès provoque de l'irritation, de l'impatience, de l'agitation et une colère exprimée, pouvant aller jusqu'à la tyrannie. Au contraire, un état de vide du foie produit l'indécision, l'anxiété, la frustration. La colère est rentrée et peut évoluer vers une véritable prostration.

Un foie en bonne santé produit un jugement et une volonté sûrs, et réduit les risques de "se faire de la bile" pour rien.

Pourquoi l'astuce de la bouillotte fonctionne toujours

On l'ignore souvent, mais le foie est soumis à un mouvement rotatif permanent, d'une amplitude d'environ 2 cm, et au rythme d'un cycle chaque minute. Le foie bouge en permanence, s'automasse sous l'effet du diaphragme. Et ce mouvement est indispensable à la bonne circulation de la bile, du sang et de la lymphe. Mais pour que ce mouvement puisse se faire, le foie a besoin de place. Il va sans dire que les ventres distendus, aux organes hypertrophiés, n'offrent pas de conditions propices à ce travail hépatique...

Le foie est également un acteur majeur de la thermorégulation du corps, un vrai radiateur. Sa température normale de fonctionnement se situe aux environs de 40°.

Ce mouvement de rotation et cette température élevée lui permettent avant tout de participer à la dégradation des aliments et à l'élimination des bactéries pathogènes, toxines et autres résidus du métabolisme. D'où l'efficacité de la thérapie-éclair de la bouillotte : **placée sur le foie pendant une vingtaine de minutes, une simple bouillotte le soulage efficacement de l'engorgement.** Cet apport de chaleur lui permet de travailler au maximum de ses capacités.

800 fonctions, mais 3 à retenir

Notre foie est une usine de production, de transformation, une plateforme logistique, un centre administratif, et une station d'épuration ! Certaines de ses fonctions ne se reposent jamais (la science lui connaît jusqu'à 800 fonctions).

Retenons l'essentiel :

- **Il permet l'assimilation** des sucres, des protéines et des graisses.
- **Il synthétise des protéines** à partir des acides aminés, du cholestérol et des sels biliaires qui constituent la bile indispensable à l'absorption des graisses.
- **Il détoxique** la plupart des poisons absorbés par l'alimentation (tant qu'il ne sature pas !), dont les médicaments qu'il transforme en composés non toxiques. Il assure avec les reins l'élimination des déchets produits par notre métabolisme.

Le signal d'alerte

Ce "*grand chimiste du corps*", pour reprendre une autre formule, celle du fondateur de la médecine anthroposophique Rudolph Steiner, est si puissant qu'il est le seul organe qui soit capable de se régénérer, ce que les Grecs de l'Antiquité savaient, comme le suggère **le mythe de Prométhée enchaîné** (souvenez-vous, les rapaces venaient chaque jour se repaître de son foie, lequel repoussait

pendant la nuit, prolongeant indéfiniment son supplice...). On sait aujourd'hui que chaque moitié du foie peut se régénérer en un foie complet.

Pour l'aider à se régénérer, quatre plantes sont utiles en amont, au quotidien. J'ai déjà évoqué les signes de souffrance du foie, mais **il existe un autre signal d'alerte : le réveil nocturne au beau milieu de la nuit**. L'observation de ce "symptôme", repéré par la médecine chinoise, ne trompe généralement pas.

Pour rappel, le corps humain suit un rythme biologique d'environ 24 heures pendant lesquelles l'énergie circule d'un organe à un autre. Entre 23h et 1h du matin, l'énergie domine dans la vésicule biliaire, puis elle passe dans le foie où elle agit jusqu'aux alentours de 3h. **Un réveil nocturne répété dans cette tranche horaire (23h/1h) traduit le plus souvent un engorgement du foie**. Plutôt que de recourir à des somnifères qui n'apporteraient qu'une réponse symptomatique, ces insomnies vous annoncent qu'il est temps de faire un drainage hépatique.

Drainer son foie, rien de plus simple

Les plantes bonnes pour le foie se reconnaissent à leurs principes amers. Romains et Grecs attribuaient déjà aux substances amères (de la chicorée par exemple) des vertus digestives et s'en servaient sous forme de préparations contre l'insuffisance hépatique ou la jaunisse.

Ces remèdes occasionnels pour les Grecs sont devenus incontournables avec la pollution. Sauf à se moquer de sa santé, nous n'avons d'autre choix que d'y recourir. Deux plantes communes font très bien ce travail d'entretien en drainant et stimulant l'organe : le pissenlit et l'artichaut.

Le pissenlit (*Taraxacum dens leonis*), amère comme il faut, draine et stimule le foie, et fait mieux. Comme disait le docteur Henry Leclerc, phytothérapeute de renom : "*Le pissenlit essore l'éponge hépatique et rince le filtre rénal.*"

Il affirmait : "*En le prescrivant à des malades atteints d'angiocholite chronique, de congestion du foie, de cholélithiase, j'ai vu s'atténuer les crises douloureuses et s'amender les symptômes d'insuffisance hépatique.*"

Le pissenlit peut être consommé sous forme de compléments. Mais on peut tout simplement le consommer cru ou cuit, à l'occasion d'une cure printanière.

Pas besoin non plus de se compliquer la vie avec l'artichaut. **Vous venez de préparer des artichauts ? Gardez l'eau de cuisson pour en faire un potage**. Ce qui accompagne votre vinaigrette, c'est la bractée de l'artichaut, mais ce qui stimulera votre foie, c'est sa feuille.

Excellent draineur biliaire et hépatique, très riche en sels minéraux, la feuille d'artichaut a fait l'objet de nombreux travaux démontrant son efficacité en cas d'insuffisance hépatique, et entre d'ailleurs dans la composition de nombreux médicaments. Le plus simple et le plus efficace est de boire l'eau de cuisson des artichauts (bio, il va sans dire). Notez seulement que **cette "eau d'artichaut" est déconseillée en cas d'arthrite et d'infection urinaire**.

Le stimuler et le régénérer, facile aussi

Trois plantes s'imposent pour favoriser la restauration du foie et la régénération des cellules hépatiques. Leur choix dépend du degré de gravité de l'atteinte hépatique.

La première est le *Chrysantellum*, idéal en entretien pour réguler les fonctions métaboliques de base et en prévention (cholestérol, triglycérides, calculs...). Cette sorte de petite marguerite africaine est un super-dépuratif doublé de propriétés toniques et hépatoprotectrices.

La deuxième, le chardon-Marie, est plus adaptée à des situations de crise, de la crise de foie aux hépatites virales aiguës, voire la cirrhose. C'est aussi une solution pour éliminer les effets secondaires de la chimiothérapie. Non seulement le chardon-Marie protège les cellules du foie, mais il stimule aussi leur renouvellement. S'il s'agit de récupérer d'un excès alimentaire, quelques gélules ou des tisanes suffisent. En cas de troubles graves, il faut évidemment bien plus que des tisanes.

Les gélules de chardon-Marie peuvent convenir, mais les dosages doivent être assez élevés pour donner des résultats dans les troubles sérieux.

Il en va de même pour le **remède hépatique suprême, le desmodium**, plante dans ce domaine supérieure à toute autre.

Cette herbe qui ressuscite des foies médicalement moribonds

Le desmodium (*Desmodium adscendens*) est une autre plante assez répandue sur le continent noir (du Sénégal au Congo, en passant par la Côte d'Ivoire) où on la trouve au pied des palmiers à huile ou des cacaoyers.

Les propriétés sans équivalent (même en médicaments) du desmodium ont été mises à jour par un médecin toulousain, le docteur Pierre Tubéry et son épouse, médecin également, le docteur Anne-Marie Tubéry.

Lors de ses séjours au Cameroun au tournant des années 1960, le couple Tubéry avait observé que cette herbacée vivace était utilisée par les tradipraticiens pour diverses affections hépatiques, dont l'hépatite virale. Ce fut le point de départ de leurs recherches. Ils constatèrent d'abord que la majorité des personnes souffrant d'hépatite virale aiguë traitées à l'aide du desmodium guérissaient. Leur taux de transaminases baissait significativement et, dans plus de deux tiers des cas, leur état clinique s'améliorait. Ce qu'ils n'observaient pas dans leur pratique médicale, les médicaments soulageant sans éviter, le plus souvent, une évolution vers la phase chronique.

En cas d'hépatites virales (A, B ou C), le desmodium agit de manière rapide et visible : les symptômes (jaunisse, perte d'appétit, fatigue) disparaissent en une à deux semaines.

Au fur et à mesure des travaux des Tubéry, le desmodium apparut comme une solution remarquable dans le sevrage tabagique ou alcoolique, ou en accompagnement d'une chimiothérapie. **Une solution quasi-miraculeuse pour restaurer des foies abîmés, gras, des états que les médecins jugent le plus souvent irréversibles.**

Il y a desmodium et desmodium...

Il est maintenant facile de se procurer cette plante en France sous forme de complément alimentaire. Elle n'est pas interdite, comme on le dit parfois. Croyance due sans doute au fait que les autorités de santé, arguant d'une prétendue toxicité, ont tenté de l'interdire il y a quelques années. En vain.

Mais comme toujours en matière de remède universel, gare à la contrefaçon : il existe 34 variétés différentes de desmodium, et seul le *Desmodium adscendens* a fait ses preuves. Gare aussi aux formes galéniques, aux résultats très variables, et gare aux dosages !

La solution la plus sûre est de s'approvisionner chez un herboriste reconnu qui pourra vous fournir la plante sèche. Puis d'en faire des décoctions : il suffit de faire bouillir pendant 15 minutes 10 g de plante sèche (tiges et feuilles) dans un demi-litre d'eau et de filtrer. Et de consommer le produit dans la journée, et ainsi de suite jusqu'à disparition des symptômes.

On peut également se procurer du [desmodium en gélules](#). La posologie habituelle est de 10 g par jour. Mais attention ! Cette plante est un puissant remède et par conséquent, dangereuse à l'excès. **On se rend malade à prendre trop de desmodium trop longtemps. Vertiges, perte du goût, fatigue... Songez-y !** Ne jamais dépasser 10 g/jour.

Trois semaines de cure suffisent en entretien (en gélules, le desmodium ne fait effet qu'au bout de 3 ou 4 jours), à renouveler 3 ou 4 fois dans l'année. En cas d'atteinte sérieuse du foie, comptez au moins 2 mois de traitement avec des pauses toutes les 3 semaines.

C'est pas forcément "l'amer à boire" !

Si le foie est bien abîmé (je pense aux personnes vieillissantes qui prennent jusqu'à dix médicaments par jour), mieux vaut s'en remettre à la forme liquide, à la décoction ou au macérat, plus efficaces.

Une autre galénique, apparue au début de cette année, est à prendre en compte pour sa concentration en principes actifs (vitexine et isovitexine), sa facilité d'utilisation et son goût (non amer).

Cette innovation du laboratoire Phytoquant (qui proposait une formule à base de décoction jusqu'alors), vendue sous le nom de [Quantasmodium](#), est obtenue par une technique de macération sans alcool par utilisation d'une eau informée (selon le procédé Grandier) et extraction par ultrasons. Au bout du compte, **le produit est 10 fois plus concentré en moyenne que les formules existantes, avec 539 mg de vitexine + isovitexine au kilo. Et un goût plutôt agréable grâce à la glycérine.**

L'intérêt de cette formule élaborée à partir de desmodium cultivé au Cameroun sous le contrôle d'un pharmacien maison est de tenir dans un petit flacon de 50 ml (soit 900 gouttes) que l'on peut toujours emporter avec soi. À raison de 90 gouttes maximum réparties en 3 prises quotidiennes, 2 ou 3 flacons feront l'affaire pour désengorger son foie, 5 ou 6 pour obtenir des résultats sur une pathologie hépatique.

Des résultats surprenants chez les alcooliques

Cette nouvelle forme de desmodium a fait l'objet en 2014 d'une mini-étude en milieu hospitalier sur des alcooliques. Ce recueil de données mené dans le département de biotechnologie pharmaceutique de l'université de Sienne (en Italie), auprès de neuf volontaires alcooliques âgés de 17 à 73 ans (dans un groupe de vingt-deux alcooliques anonymes), a duré deux mois.

Les participants ont reçu 30 gouttes 3 fois par jour, soit environ 5 ml par jour. Ils ont été suivis sur le plan biologique par des bilans sanguins effectués tous les 15 jours, mesurant gamma GT, transaminases, phosphatases alcalines, bilirubine et albumine.

Au bout de deux semaines, quatre patients étaient revenus dans les normes au niveau biologique. À la fin des deux mois, les marqueurs ont baissé en moyenne de :

- GGT : 87 %
- SGOT : 75 %
- SGPT : 82 %
- Ph Alc : 56 %
- Bili : 69 %

Par rapport au groupe contrôle, les deux valeurs les plus importantes en cas d'alcoolisme (GGT et SGOT) ont en un mois respectivement baissé 3 et 4 fois plus chez les patients sous desmodium concentré.

Ces résultats obtenus chez des patients hautement intoxiqués montrent à quel point cette plante peut régénérer les cellules du foie et restaurer ses paramètres.

Que faites-vous pour remercier votre foie ?

Votre foie mène une bataille permanente pour vous garder en bonne santé.

Mais vous, en retour, que faites-vous pour lui ??

Il effectue un travail colossal de transformation, de régulation et d'épuration de votre organisme. Il synthétise des protéines à partir des acides aminés, du cholestérol et des sels biliaires. Il capture et transforme les substances toxiques auxquelles vous êtes exposé lorsque vous mangez, buvez et respirez.

Il est donc essentiel de le garder en bon état de fonctionnement. Et quand il est nécessaire de soutenir son action, il existe une plante africaine utilisée depuis des millénaires : le *Desmodium adscendens*.

Le foie transforme, régule et purifie

Le foie est l'organe humain le plus gros, le plus lourd et l'un des plus complexes. Il pèse environ 1,5 kg et contient 300 trillions de cellules spécialisées qui interviennent dans plus de 500 fonctions essentielles.

Aidé par la vésicule biliaire, il joue un rôle décisif dans la digestion et l'absorption des nutriments.

Il permet notamment l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K (solubles dans les corps gras), mais aussi des oligoéléments comme le fer et le cuivre qu'il peut stocker en petites quantités. Le foie contient également des enzymes qui permettent les milliards de réactions chimiques qui se passent dans votre corps et au niveau cellulaire et qui sont indispensables pour... vivre, tout simplement.

Le foie occupe également une place importante dans les fonctions métaboliques les plus complexes du corps humain. Par exemple, il stocke le glucose et le relâche dans le sang en fonction des besoins. C'est lui aussi qui convertit les graisses en énergie.

Le foie agit sur les hormones. Il intervient dans la conversion chimique de l'hormone thyroïdienne. Il sécrète l'hormone IGF-1 qui favorise la croissance cellulaire. L'angiotensinogène est une autre hormone fabriquée par le foie : elle régule les taux de sodium et de potassium dans le sang et participe ainsi au contrôle de la pression artérielle. Le foie élimine les hormones lorsqu'elles ne sont plus nécessaires.

Enfin, le foie est l'organe principal pour débarrasser votre corps des poisons et substances toxiques.

Qu'ils soient ingérés, injectés, touchés ou inhalés, votre foie agit telle une véritable petite station d'épuration des déchets qui s'infiltrant dans votre corps (alcool, polluants, produits de synthèse, métaux lourds, médicaments...). Il essaye d'éliminer toutes les substances chimiques via un système d'enzymes très performant que les toxicologues appellent « le métabolisme des xénobiotiques ».

Autant dire que dans notre monde moderne, cet organe a fort à faire !

Vous devez absolument préserver et soutenir votre foie

Le foie est si important dans le fonctionnement de l'organisme qu'il est capable, cas unique chez l'être humain, de se régénérer.

Ainsi, si on vous enlève un bout de foie, ou si une partie est détruite accidentellement, par un poison par exemple, la partie disparue repousse !

Ce miracle est possible grâce à des cellules qui agissent comme des cellules souches. Ainsi, il suffit que 25 % du foie soit en bonne santé pour qu'il puisse se reconstituer entièrement.

Les Grecs connaissaient peut-être cette faculté du foie puisque dans la mythologie, les dieux ont puni Prométhée d'avoir donné le feu aux humains en l'enchaînant à un rocher où un vautour venait chaque jour lui dévorer le foie. Mais chaque nuit, son foie repoussait, et son calvaire recommençait le lendemain...

Si la Nature a prévu que notre foie puisse repousser, c'est aussi parce qu'elle savait que cette fonction lui serait utile. Car le foie peut facilement être détruit : surexposition à des toxiques (comme l'alcool), virus (hépatites C et B), anomalies génétiques, désordres métaboliques, cancer... le foie a d'innombrables ennemis.

Ces maladies du foie peuvent se manifester par différents symptômes : fatigabilité, troubles rénaux, troubles sexuels, jaunisse, augmentation du volume de l'abdomen, œdème, etc.

Compte tenu du rôle essentiel joué par le foie pour conserver la santé, vous devez absolument le préserver par une alimentation et un mode de vie sain. En naturopathie, les thérapeutes recommandent des cures régulières de revitalisation du foie. De plus en plus de chercheurs reconnaissent l'intérêt de le soutenir lorsqu'il est trop sollicité, par exemple si vous

consommez beaucoup de médicaments (en particulier des anti-inflammatoires ou du paracétamol), si vous êtes victime d'une hépatite ou si des analyses de sang révèlent un mauvais fonctionnement de cet organe.

Pour ce faire, la phytothérapie offre de nombreux remèdes (pissenlit, radis noir, artichaut sauvage, chardon Marie...) mais il n'y en a qu'un qui peut se targuer d'être considéré comme "la plante du foie" : le *Desmodium adscendens*.

***Desmodium adscendens* : "La plante du foie"**

Le *Desmodium adscendens* pousse principalement dans les zones équatoriales d'Afrique, dans les lieux humides ou au pied des palmiers à huile. Ses feuilles composées de trois folioles ovales d'un vert assez clair sont utilisées depuis des millénaires dans la pharmacopée traditionnelle de certaines zones d'Afrique (Sénégal, Congo, Côte d'Ivoire).

Des scientifiques français ont été les premiers à prouver son efficacité

Au début des années 60, le Dr Pierre Tubéry et son épouse le Dr Anne-Marie Tubéry-Crauzes exercent dans un dispensaire fondé au Cameroun par les Petits-Frères-de-Jésus (Charles de Foucauld). Partis pour apporter les bienfaits de la médecine moderne aux populations des montagnes, ils en sont revenus avec une découverte importante pour la médecine universelle.

Au cours de leurs consultations, ils recueillirent les témoignages de plusieurs Européens guéris en quelques semaines d'hépatites sévères. Avec l'aide d'un infirmier camerounais, ils identifièrent la plante utilisée par les guérisseurs traditionnels : le *Desmodium adscendens*.

De retour à la faculté de Toulouse, ils commencèrent leurs recherches sur cette plante. L'analyse des principes actifs révéla une concentration importante d'alcaloïdes (dont l'isovitexine), de saponines, d'anthocyanes et de flavonoïdes.

De nombreux essais cliniques en France, en Angleterre, au Canada et dans des pays d'Afrique équatoriale ont confirmé l'action de la plante, non seulement pour traiter les troubles hépatiques (troubles du foie), mais aussi pour ses deux autres indications majeures : la protection du foie pendant un traitement médicamenteux de long terme (ex : chimiothérapie) et en cas d'allergies. Sa capacité à normaliser les niveaux d'enzymes élevés du foie, son action relaxante sur les fibres musculaires lisses, son action bronchodilatatrice et antihistaminique ont été prouvées.

Rapidement, le remède s'est imposé comme le traitement naturel le plus efficace pour lutter contre les agressions que subit le foie, qu'elles soient virales ou chimiques, notamment suite à une intoxication alcoolique ou médicamenteuse.

De plus, la pratique démontre que cette plante, en protégeant et réparant les cellules du foie, aide à maintenir un système immunitaire en bon état. C'est pourquoi elle est souvent utilisée en cure lors des changements de saison afin de mieux préparer le corps aux rigueurs de l'hiver et aux périodes de chaleur.

Comment utiliser le *Desmodium adscendens*

En cas de trouble hépatique, il est recommandé de prendre une dose de 6 à 10 g de plante par jour en décoction dans 1 litre d'eau bouillante. Ce traitement devra être suivi généralement pendant 2 à 4 semaines en phase aiguë et 6 à 8 semaines en phase chronique.

La même préparation peut être utilisée dans la prévention des altérations hépatiques liées à un traitement médicamenteux, mais en se limitant à 6 ou 7 g de plante, avec prescription pour une durée de 7 jours, soit 2 jours avant et 5 jours après le traitement.

Dans les affections allergiques, l'asthme en particulier, la posologie peut être de 5 g de plante sèche en décoction par jour.

Si vous souhaitez utiliser le *Desmodium* en cure de dégrassement et de revitalisation du foie, il vous faudra prendre une dose quotidienne de 5 à 15 g pendant 1 à 3 mois.

Vous pouvez trouver des feuilles de *Desmodium* pour préparer des infusions en vous rendant sur le site ormenis.com.

Enfin, si vous préférez une solution plus simple que la décoction de feuilles de *Desmodium*, vous pouvez choisir de prendre cette plante en gélules. Le laboratoire Phyto-One propose un produit hyper concentré en principes actifs (5 g de *Desmodium* par gélule) assimilables à 100 %. Grâce à la microgranulation, l'enrobage du produit agit comme un diffuseur à effet retard. Ainsi, les extraits actifs sont nettement plus efficaces que lorsque vous les prenez en infusion.

Bouche pâteuse, cernes, mauvaise haleine... La triste réalité est que ces maux ne viennent jamais seuls.

Les personnes qui en sont affligées souffrent aussi, en général, de fermentation intestinale, avec gaz et gonflements du ventre après les repas, d'un teint jaunâtre, de nausées, de maux de tête, de bouffées de chaleur et d'insomnie, avec réveil entre 1 heure et 3 heures du matin.

Et ce n'est pas bon : selon l'approche naturopathique, qui vise à rétablir la santé en rééquilibrant le mode de vie, ces signes indiquent un manque de bile, ce qui peut avoir de graves implications à long terme.

Les naturopathes proposent des solutions naturelles pour stimuler la production de bile. Les voici. Mais permettez-moi d'abord d'expliquer précisément ce qu'est la bile.

Bile : un liquide intelligent et « éco-responsable »

La bile est un des produits les plus intelligents élaborés par votre corps.

Elle est fabriquée par le foie à partir des déchets récupérés dans votre sang. Le sang est en effet chargé de bactéries, toxines alimentaires, alcool, microbes, cellules mortes, ammoniacque, restes de médicaments, de pesticides, et d'hormones usées. Le foie récupère tout cela, jusqu'à 100 % des impuretés lorsqu'il fonctionne bien, et les décompose grâce à des enzymes.

Il évacue ensuite les déchets en les envoyant dans le tube digestif dans un liquide appelé la bile. Mais cette bile, loin d'être inutile, joue un rôle crucial dans la digestion : c'est elle qui casse les graisses en tout petit morceaux et qui permet qu'elles soient absorbées par l'intestin.

Si vous vous trouviez à la sortie de votre estomac, à l'endroit où votre nourriture chargée de graisse entre dans l'intestin, vous verriez arriver un jet de bile qui transforme cette graisse en mousse (émulsion), à la manière du liquide vaisselle.

La nourriture indigeste, pâteuse et grasse devient légère : elle peut voyager facilement le long de l'intestin et tous les bons nutriments seront assimilés dans le sang.

Enfin, le foie utilisant aussi le cholestérol pour fabriquer des acides biliaires, une bonne production de bile entraînera une baisse du taux de cholestérol sanguin.

C'est ce qui se passe quand le foie fonctionne bien, et que la production de bile est donc abondante.

Quand le foie fonctionne mal

Malheureusement, si le foie fonctionne mal et qu'il ne produit pas assez de bile, cela provoque les ennuis suivants :

1. les toxines de votre sang ne sont pas correctement évacuées. Elles stagnent dans l'organisme et dans le foie, provoquant potentiellement une liste interminable de maladies, dont les cancers (mais aussi des allergies, de l'asthme, des maladies auto-immunes, de la dépression, des maladies cardiaques, de l'obésité, de la fatigue chronique, etc.) ;
2. votre taux de cholestérol monte (1) ;
3. votre digestion est perturbée, provoquant maux de ventre, nausées, migraines après les repas, bouche pâteuse, mauvaise haleine, teint et œil jaunâtre, poches sous les yeux et insomnies ;
4. la bile stagne dans une poche située entre le foie et l'intestin, appelée « **vésicule biliaire** ». Elle s'épaissit et les déchets commencent à s'agglomérer pour former de petits calculs (cailloux) qui augmentent peu à peu de volume. Avec le temps, la **vésicule** devient paresseuse et l'écoulement de la bile vers l'intestin ralentit encore. Des calculs quittent la **vésicule** et se coincent dans les canaux, créant des crises très douloureuses. La seule « solution » sera alors l'ablation de la **vésicule biliaire**.

Il y a donc un quadruple intérêt à vous préoccuper tout de suite du fonctionnement de votre foie, si vous souffrez des symptômes ci-dessus : vous préviendrez une foule de maladies ; votre digestion se rétablira et vous serez débarrassé de tous les problèmes provoqués par la mauvaise digestion des graisses ; et enfin, vous éviterez les crises de calculs biliaires et une pénible opération chirurgicale.

Stimuler le fonctionnement du foie et la production de bile

La première plante à consommer est l'artichaut.

L'artichaut a la propriété démontrée de faire augmenter la production de bile, à tel point qu'il est contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires parce que la stimulation de la production de bile pourrait provoquer de graves problèmes (2).

Connu depuis l'Antiquité pour son effet sur la digestion, l'artichaut entre dans la composition de nombreuses préparations traditionnelles destinées à stimuler la production de bile dans la médecine européenne. Vers le milieu du XXe siècle, des Italiens ont isolé de l'artichaut un composé qu'ils nommèrent cynarine, qui fut utilisé pour stimuler le foie et la **vésicule** biliaire, de même que pour faire baisser les taux de cholestérol jusque dans les années 1980, où la cynarine fut remplacée par des médicaments de synthèse.

Sous quelle forme prendre l'artichaut ?

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 ou de divers extraits liquides ou solides.

De nos jours, on trouve dans le commerce des extraits normalisés à 5 % de cynarine et des extraits secs de feuilles en comprimés ou en capsules.

Selon un essai mené auprès de 454 sujets (3) et une étude à double insu avec placebo portant sur 244 patients (4), l'extrait d'artichaut (640 mg par jour, en 2 doses) soulage les malaises digestifs reliés à un mauvais fonctionnement de la **vésicule** biliaire et du foie.

Plusieurs autres études de grande ampleur ont montré que l'artichaut réduit les problèmes digestifs sans provoquer d'effets indésirables (5). *(la suite ci-dessous)*

Annonce spéciale

-

Précision importante sur l'artichaut et l'extrait d'artichaut

L'artichaut contient une certaine forme de sucres appelés « FODMAP » . Les FODMAP peuvent être mal absorbés et déconseillés pour les personnes sujettes au « côlon irritable ». En revanche, l'extrait d'artichaut, lui, ne contient presque pas de FODMAP et est même conseillé pour soigner le côlon irritable en plus des troubles de la bile.

Cette information est issue des **Dossiers de Santé & Nutrition** par Thierry Souccar. Pour en savoir plus, [rendez-vous ici \(lien cliquable\)](#).

-

Suite de la lettre de ce jour :

Mangez des légumes amers

Les substances amères, comme celles qu'on retrouve dans l'artichaut, la chicorée, les endives, les épinards, le pissenlit, l'arragula et le chardon-Marie sont utilisées en herboristerie pour traiter les troubles de la bile.

On attribue généralement cet effet aux flavonoïdes que renferment ces plantes.

Le problème est que les variétés sélectionnées dans le commerce sont de plus en plus dénaturées, les gens n'appréciant, ou ne supportant plus l'amertume comme autrefois.

Vous aurez plus de chance cependant de trouver des espèces traditionnelles, non sélectionnées – et donc plus amères – de ces légumes si vous les achetez en boutique bio.

L'extrait de racine de gingembre stimule la production de bile

La racine de gingembre est traditionnellement utilisée pour favoriser la digestion. On la retrouve dans des douzaines de prescriptions traditionnelles chinoises pour compenser les effets d'ingrédients potentiellement toxiques.

La racine de gingembre contient des monoterpènes, des sesquiterpènes et des gingérols qui sont très antioxydants, et aident donc le foie à faire son travail de décomposition des toxines.

Des expériences ont montré que le gingembre augmente le niveau d'enzyme cholestérol-7-hydroxylase, qui stimule la conversion du cholestérol en acides biliaires : il diminue donc le niveau de cholestérol dans le sang, et augmente la production de bile.

Je rappelle que le gingembre peut virtuellement être ajouté à tous les plats et boissons imaginables. Il ne coûte pas cher, se conserve plusieurs semaines au frigo, et vous pouvez, à l'aide d'un presse-ail, en mettre un peu partout. Son goût est très agréable, frais, et ses vertus ne s'arrêtent pas à la production de bile (plus à ce sujet dans une future édition de *Santé Nature Innovation*).

Faites-vous un peu plus de bile

Voilà, ces conseils devraient vous aider à vous faire plus de bile, si vous en avez besoin. Votre santé et votre bien-être y gagneront sur tous les tableaux.

A votre santé !