

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, B12, 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'infiltrent 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.

J'ai identifié 2 formulations : **Laboratoire Phyto-One**, et **Laboratoire D-Plantes**. Vous remarquerez que les concentrations varient.

Laboratoire Phyto-One, 5 g de desmodium par gélule (hyperconcentré), une boîte dure **90 jours** (1 gélule/jour), microgranulation et diffuseur à effet retard, desmodium sauvage de Côte d'Ivoire, 38,25 euros.

Laboratoire D-Plantes, 1,5 g de desmodium par gélule, une boîte dure **30 jours** (4 gélules/jour), desmodium cultivé biologiquement, 17 euros.

Portez-vous bien,

François Mercier