

# Néo-nutrition

La lettre de la nutrithérapie

## Attention aux fausses cures de détox

Cher lecteur, chère lectrice,

Chaque année, après les fêtes, les vendeurs de cures de détoxification et de minceur proposent de vous aider à rattraper vos excès en nettoyant votre organisme des toxines accumulées et des kilos en trop.

C'est une période propice à leur commerce : vous avez peut-être un peu trop profité des repas de fête, vous culpabilisez et en ce début d'année vous avez pris de bonnes résolutions pour reprendre le contrôle de votre santé et de votre poids.

Or, aucune cure spécifique n'est nécessaire pour éliminer les excès subis par votre organisme pendant les fêtes.

Si vous souffrez de ballonnements, de fatigue, de maux de tête ou si vous avez pris quelques kilos, il vous suffit de reprendre de saines habitudes alimentaires et d'hygiène de vie :

- prenez des repas légers riches en fruits et légumes,
- buvez beaucoup d'eau,
- reprenez un rythme de sommeil normal,
- et faites un peu d'exercice.

Vous vous sentirez à nouveau d'attaque dans quelques jours et vous éviterez de dépenser votre argent dans une cure qui pourrait s'avérer inutile.

Voilà pour ce qui est du retour à la normale après les fêtes de fin d'année.

Si toutefois vous souhaitez profiter de ce début d'année pour prendre meilleur soin de vous et améliorer votre état de santé, vous pouvez commencer par vous occuper d'un organe absolument crucial : votre foie.

## **Le foie participe à plus de 500 processus métaboliques**

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 de votre corps.

Il produit des substances chimiques dont vous avez besoin pour survivre : la bile, l'albumine, les facteurs de coagulation du sang et le cholestérol.

Sa fonction la plus importante est certainement la sécrétion de la bile. Ce liquide est stocké dans la vésicule biliaire et libéré lorsque nécessaire pour effectuer la digestion des graisses alimentaires.

La bile est essentielle à la décomposition des graisses en petits globules, elle aide également à absorber les vitamines liposolubles (A, D, E et K). Elle favorise aussi la motilité digestive et contribue ainsi à une fonction intestinale normale.

Le foie joue également un rôle important dans le métabolisme des graisses et la production de cholestérol, de lipoprotéines et de phospholipides. C'est également lui qui, avec l'aide d'une série d'enzymes, convertit des acides aminés (protéines) en glucose.

Enfin, l'excès de nourriture est converti en graisse dans le foie et transporté vers les tissus gras de votre corps pour le stockage. En cas de besoin, il puise dans ces réserves d'énergie pour alimenter le cerveau, le cœur et les muscles.

## **Détoxifiez et revitalisez votre foie grâce à cette plante venue d'Afrique**

Compte tenu du rôle essentiel joué par le foie, de nombreux thérapeutes recommandent d'effectuer chaque année deux à trois cures de détoxification et revitalisation de cet organe pour maintenir sa capacité à réguler correctement les nombreux processus métaboliques pour lesquels il joue un rôle décisif.

Ces cures seront encore plus importantes si votre foie a connu récemment des sollicitations particulières (excès alimentaires, excès d'alcool, consommation de médicaments – en particulier des anti-inflammatoires ou du paracétamol, chimio et radiothérapie), si vous êtes victime d'une hépatite ou si des analyses de sang révèlent un mauvais fonctionnement de cet organe.

Pour réaliser une cure de revitalisation du foie, il existe de nombreux remèdes naturels (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, une plante de la pharmacopée traditionnelle des zones équatoriales d'Afrique.

Dans les années 60, le Dr Pierre Tubéry et son épouse le Dr Anne-Marie Tubéry-Crauzes découvrirent les bienfaits de cette plante sur le foie lors d'une mission humanitaire réalisée en Afrique. A leur retour en France, les analyses scientifiques qu'ils conduisirent révélèrent une concentration importante d'alcaloïdes (dont l'isovitexine), de saponines, d'anthocyanes et de flavonoïdes dans le Desmodium.

Suite à cette découverte, de nombreux essais cliniques en France, en Angleterre, au Canada et dans des pays d'Afrique équatoriale ont confirmé l'action du Desmodium, 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.

Rapidement, le remède s'est également 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.

## **Recommandations pour une cure de Desmodium Adscendens**

Si vous souhaitez utiliser le Desmodium en cure de dégraissement 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 ici une préparation de Desmodium hyper concentrée en principes actifs \(5 g de Desmodium par gélule\) assimilables à 100 % \(lien cliquable\).](#)**

Grâce à la microgranulation, l'enrobage du produit agit comme un diffuseur à effet retard. Ainsi, les extraits actifs sont nettement plus efficaces.

Le Desmodium peut être associé au chardon-Marie, traditionnellement utilisé en phytothérapie pour protéger et soutenir le foie.

Il est recommandé de prendre quotidiennement pendant 3 mois 1 à 3 gélules de Desmodium et 3 à 5 gélules de chardon-Marie de préférence le matin à jeun, ou 20 minutes avant un repas.

Portez-vous bien,

François Mercier

### **Sources :**

Boye, G & Ampopo, O, 1990. "Plants and Traditional Medicine in Ghana" Economic and Medicinal Plant Research Vol 4, pp 33-34 Academic Press Ltd., Devon, England .

Journal of Applied Biosciences 49: 3355– 3362, 2012. Quantification of total phenols and flavonoids of Desmodium Adscendens (Sw.) DC. (Papilionaceae) and projection of their antioxidant capacity. Konan Koffi Marcel, Mamyrbékova-Békro Janat Akhanovna \* , Békro Yves-Alain

HEARD Olivier -. "Contribution à l'étude du Desmodium Adscendens : chimie et pharmacologie." Thèse de pharmacie - Université de Tours - FRANCE - (1994) - T.A.P "Résultats du test hépato-protecteur" disponible sur demande.