

# La détoxification

## pour se sentir mieux ?

Depuis plusieurs années, la "détox" est à la mode. Régimes, cures, compléments alimentaires, appareils de remise en forme... S'agit-il d'une intox ?

**N**ous sommes soumis à diverses agressions biologiques par le biais des aliments, des boissons, le tabac, les drogues ou de la pollution. Des toxines pénètrent souvent à notre insu dans notre corps et s'accumulent dans notre foie, nos reins, nos intestins et nos graisses. Ces substances toxiques sont à l'origine de bien des maux : troubles du sommeil ou de la digestion, stress, ternissement de la peau...

Si l'on tient compte de l'absorption des métaux lourds, les conséquences sur la santé sont bien plus dramatiques.

Pour être en bonne santé, notre corps doit être débarrassé de ses toxines. Jusque là tout semble logique.

Les cures de "détox" semblent donc utiles. Est-ce la vérité ou pas ? Certains spécialistes disent non, d'autres oui.

Vous avez remarqué vous-même dans la plupart des domaines et particulièrement dans celui de la santé, on entend tout et son contraire.

### • Alors que faire ?

Nous pensons qu'il faut un minimum de bon sens et que l'expérience nous a montré qu'il est possible et utile d'aider les divers organes de notre corps à remplir au mieux toutes leurs fonctions.

Le corps est un organisme complexe et formidable, tout est prévu pour qu'il se défende lui-même, et l'évacuation des éléments nocifs y est parfaitement intégrée. Le foie par exemple a pour fonction de purifier le sang, le tube digestif évacue tous les résidus inutiles, les poumons évacuent le dioxyde de carbone...

### • La logique nous conduit

a - Premièrement, il faut permettre à cet organisme génial de fonctionner normalement.

b - Deuxièmement, il faut réduire l'ingestion de ce qui est nocif.

c - Troisièmement, il faut, quand cela est nécessaire, l'aider à évacuer les éléments indésirables.

### A - Premièrement

Pour que votre corps fonctionne au mieux de ses capacités, il faut lui donner ce qui lui est nécessaire. Parmi ces éléments nécessaires, il faut compter :

- les nutriments,
- de l'air de qualité,
- de l'activité physique,
- du repos (un bon sommeil),
- du soleil, de la joie, de l'affection, de l'amour.

L'alimentation doit donc faire l'objet de tous nos soins. Bien sûr, il faut s'octroyer des petits plaisirs, mais l'important est de manger sainement tout au long de l'année : manger des fruits et des légumes en quantité suffisante, des céréales dans leur forme la plus complète, des oléagineux... réduire les viandes, boire de l'eau. En résumé, il faut manger sainement et ni trop, ni trop peu.

En ce qui concerne la qualité de l'air, l'exercice, le repos, le soleil et toutes les autres bonnes choses, nous n'en parlerons pas dans cet article, mais n'oubliez pas que ces différents points sont tout aussi importants.

Avec tous ces éléments, notre corps est déjà bien armé pour se défendre.

### B - Deuxièmement

Pour réduire l'ingestion des éléments nocifs, il vaut mieux manger bio, du moins le plus naturellement possible et en évitant les préparations industrielles. Il faut s'abstenir de fumer, de boire de l'alcool (ou trop d'alcool), et des drogues. Il faut éviter les excès, même des bonnes choses.

### C - Troisièmement

Nous vivons sur une planète polluée et malgré toutes les précautions que nous pouvons prendre, il arrive que nous manquions de certains nutriments ou que nous accumulions des éléments nocifs. Voici deux exemples :

• Les médicaments : si vous suivez ou avez suivi un traitement médicamenteux, sachez que très souvent, ceux-ci ou leurs dérivés se retrouvent dans le foie par la logique de sa fonction de filtration. Le foie filtre et évacue ces éléments, mais il peut arriver que la

charge soit trop grande et que le foie n'arrive pas à tout évacuer ou pas assez rapidement.

• Les métaux lourds : du fait de la consommation de poisson, surtout les grands poissons comme le thon, ainsi que par la présence des amalgames dentaires dans nos bouches, nos organismes accumulent des métaux lourds qui sont stockés dans les graisses, les tissus osseux, le cerveau et ailleurs, engendrant des maladies graves.

Il faut donc réduire au maximum la prise de médicaments et de préférence faire retirer les amalgames de la bouche. Mais attention, ce dernier point doit être réalisé par un spécialiste qui a étudié ce problème, car au moment de l'extraction des amalgames, les métaux lourds peuvent être déversés en grande quantité dans la bouche et être ingérés.

## **Pour être pratique**

### **10 aliments pour détoxifier le foie**

#### **1) Ail et oignons**

Un bulbe ou deux d'ail grillé devraient être inclus dans votre alimentation chaque semaine. L'ail peut être conservé au réfrigérateur, pour être utilisé à tout moment quand vous préparez vos plats. Faites sauter un peu d'ail avec des épinards cuits à la vapeur et ajoutez-y du jus de citron frais par exemple. Mélanger de l'ail avec des pois chiches en conserve (qui font aussi partie des meilleurs aliments de désintoxication du foie), du jus de tahini, de l'huile d'olive et de citron vous permettra d'obtenir une excellente trempe, fort bonne pour la santé.

Les oignons rouges sont un excellent aliment pour détoxification du foie. Caramélisez des oignons rouges coupés en tranches en utilisant au préalable du spray de cuisson sur une casserole, puis ajoutez-les à l'une de vos préparations alimentaires comme les sandwiches, les omelettes, les salades, etc.

#### **2) Légumes crucifères**

En font partie le chou-fleur, le chou, le brocoli, le chou de Bruxelles, le Bok Choy, le cresson, le chou vert, le chou-rave et le chou frisé, etc. Les légumes crucifères sont des aliments très adaptés à la détoxification du foie. Ils devraient vraiment faire partie de votre menu quotidien. Essayez d'inclure ces légumes crucifères dans vos salades, ou de les faire sauter pour préparer votre plat préféré.

#### **3) Grains entiers**

Ils vous fournissent beaucoup de fibres alimentaires. Essayez d'inclure les flocons d'avoine à l'ancienne dans votre menu du petit-déjeuner. Il s'agit d'une excellente cure de détoxification pour le foie.

D'autres aliments faits de grains entiers qui aident le foie lors d'une détoxification sont le riz brun, les pois chiches, les grains

de blé germés, l'orge mondé (orge dont la première enveloppe extérieure a été retirée tout en gardant le son et le germe) et tous les autres grains entiers. Vous pouvez cuisiner vos grains entiers en accompagnement de légumes ou utiliser la farine de ces grains entiers pour faire du pain.

#### **4) Curcuma**

Cette plante herbacée est largement utilisée dans les cuisines indiennes et de l'Asie du Sud-Est depuis des lustres. Le curcuma possède des propriétés antiseptiques et est une excellente substance alimentaire qui aide le foie dans ses processus de détoxification. Le curcuma peut être utilisé comme condiment ou pour préparer de nombreux plats.

#### **5) Baies**

Incluez plein de baies dans votre alimentation quotidienne. Les baies dont vous devriez inclure sont les fraises, les framboises, les mûres et les myrtilles. Elles peuvent être préparées sous forme de milk-shakes. Ajoutez-les à vos céréales de petit-déjeuner pour réaliser une bonne détoxification du foie.

#### **6) Thé vert**

Les Chinois ont l'habitude de boire du thé vert depuis des milliers d'années et il s'agit d'un très bon aliment de détoxification qui aide le foie à fonctionner plus efficacement. Buvez beaucoup de thé vert toute la journée et non seulement votre corps va se détoxifier, mais vous serez également surpris de voir de la graisse superflue fondre.

#### **7) Yaourts**

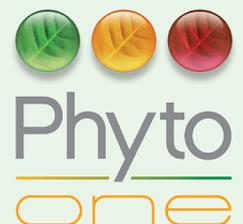
Il s'agit d'un aliment merveilleux qui est parfait pour votre estomac, mais aussi dans la perspective d'une détoxification, afin d'aider le foie à chasser les toxines de l'organisme. Incorporez des yaourts dans votre alimentation quotidienne et vous pourrez voir une réelle différence au niveau de votre santé.

#### **8) Noix, légumineuses et graines**

Les haricots, les noix, les graines, les lentilles et les petits pois devraient tous être inclus régulièrement dans votre alimentation. Il s'agit d'aliments très utiles à la détoxification du foie, qui aident cet organe à chasser les toxines indésirables. Parsemez quelques noix ou graines sur vos salades ou utilisez-les abondamment dans vos plats. Les noix peuvent être consommées crues en guise de collations saines aussi.

#### **9) Soja**

Les nourritures à base de soja sont d'excellents détoxifiants, alors buvez du lait de soja quotidiennement que ce soit en version sucrée ou non sucrée. Vous pouvez aussi préparer des milkshakes de soja ou ajouter du lait de soja à vos céréales de petit-déjeuner. Le lait de soja parfumé est disponible dans



certains supermarchés (notamment ceux qui sont spécialisés en produits asiatiques). Incluez les graines de soja dans vos plats. N'ignorez pas le tofu, qui est un excellent aliment de détoxification du foie.

#### 10) Raisins rouges

Saviez-vous que ce type de raisin possédait d'excellentes propriétés détox et qu'il pouvait aider le foie à expulser les déchets du corps ? Mangez les raisins rouges frais ou ajoutez-les à vos salades de fruits.

Notons que les produits suivants sont excellents : le pissenlit, l'ortie, le plantain et les jeunes pousses d'orge vert. Vous pouvez les consommer en salade, en soupe ou, si vous avez un extracteur de jus, sous forme de jus frais.

Ces aliments détox peuvent aider votre foie à garder la santé et à fonctionner correctement sur du long terme, augmentant votre durée de vie par la même occasion. Evitez de boire de l'alcool et de consommer d'autres aliments ou boissons qui sont nuisibles pour le foie, puisque cela provoquera des problèmes au bout d'un certain temps.

#### Une autre solution plus accessible

Les compléments alimentaires représentent souvent une solution efficace et simple.

Parmi les plantes les plus efficaces pour le foie, notons le *Desmodium Adscendens*, le Chardon Marie et la Chlorella.

##### • Le *Desmodium Ascendens*

Le *Desmodium Adscendens* est une plante très répandue dans les pays d'Afrique équatoriale et en Amérique latine. Ce sont les explorateurs européens du début du siècle qui l'introduisirent en Europe où elle jouit aujourd'hui d'une réputation sans cesse grandissante. En France, un couple de médecins de retour d'Afrique, Pierre et Anne-Marie Tubery, l'ont rendue populaire.

Les travaux scientifiques ont confirmé depuis plusieurs décennies les merveilleuses propriétés de cette plante sur la sphère hépatobiliaire et sur les crises d'asthme.

#### Remède de l'hépatite virale aiguë, chronique et toxique

Plusieurs études cliniques ont été réalisées, en particulier en Afrique, montrant une réduction significative des transaminases lors d'hépatites aiguës et une plus rapide négativation du virus.

Les symptômes des hépatites virales (A, B, C) caractérisées par différents signes comme le teint jaune, la fatigue, des troubles digestifs, des transaminases augmentées au niveau de la biologie sanguine, s'améliorent en une semaine, et disparaissent en 2 à 4 semaines avec le *Desmodium*.

Même si l'effet sur les hépatites chroniques est incontestable, plus l'hépatite est ancienne, plus les résultats sont aléatoires.

Le *Desmodium* protège fortement la sphère hépatique lors d'intoxications dues aux médicaments ou à l'alcool.

#### Protéger le foie lors des cures de chimiothérapie

La prévention des effets hépatodigestifs de la chimiothérapie anticancéreuse est aussi une bonne indication du *Desmodium*. On conseille 2 à 3 gélules par jour, à commencer 2 à 3 jours avant la chimiothérapie et continuer si possible pendant la durée de celle-ci. Arrêter lorsque l'état digestif est normalisé. Le silicium organique constitue une bonne association au *Desmodium* pour minimiser les nombreux effets secondaires de la chimiothérapie anticancéreuse (voir *Silicia7+*).

#### Asthme et Allergie

Les tradipraticiens du Ghana utilisent depuis très longtemps les feuilles de *Desmodium* pour soigner l'asthme bronchique. Ce traitement était tellement efficace qu'il a attiré l'attention de la communauté scientifique.

Le *Desmodium* n'agit pas sur la libération d'histamine, mais sur son action sur le muscle lisse. La plante va inhiber la contraction des muscles lisses des voies aériennes et en particulier du poumon lorsque ceux-ci sont excités par une réaction anaphylactique. Ces études permettent de comprendre l'effet clinique du *Desmodium* dans l'asthme et d'autres symptômes allergiques et cette action pourrait expliquer que le *Desmodium* soit traditionnellement utilisé également pour soigner les maux de dos et les spasmes musculaires.

*Le Desmodium est conseillé dans les cas suivants :*

*Hépatites (A, B, C.), hépatites médicamenteuses, hépatites toxiques (alcool ou médicaments), maux de tête d'origine hépatique, nausées, perte d'appétit. Surcharge hépatique, protection en chimiothérapie, cirrhoses, hémochromatoses, transaminases élevées, gamma GT élevés. Asthme, acné, eczéma, psoriasis,...*

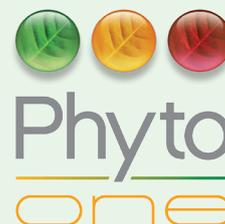
*Colites chroniques, amygdalites.*

##### • Le Chardon Marie

Le Chardon Marie est un puissant protecteur des cellules hépatiques.

Le Chardon-Marie, une plante aux multiples vertus. Depuis la nuit des temps, le Chardon Marie a été adopté en médecine. C'est ainsi que de l'Antiquité à nos jours, on lui reconnaît des vertus pour traiter certaines pathologies, notamment les maladies du foie et de la vésicule biliaire. Cette plante contribuerait donc à améliorer le fonctionnement de certains organes.

Utilisé depuis longtemps pour soigner les



troubles hépatiques, le Chardon Marie est reconnu comme une plante médicinale à part entière. En Europe, on le trouve de nos jours dans plusieurs préparations pharmaceutiques destinées au traitement de divers troubles hépatiques et biliaires. Ainsi, les pharmacies et les herboristeries proposent des remèdes et médicaments à base de Chardon Marie, les médecins en prescrivent pour soigner diverses pathologies. Les Européens l'intègrent même dans leurs recettes culinaires.

C'est en 1968, au cours de recherches scientifiques que le principe actif de la plante, appelé silymarine, a été isolé. C'est elle qui fournirait les effets thérapeutiques de la plante. Si toutes les parties de la plante en contiennent, on note une plus forte concentration au niveau des graines mûres. La Commission Européenne et l'OMS ont confirmé l'efficacité du Chardon Marie dans le traitement de la dyspepsie.

Le Chardon Marie désintoxique le foie et répare les tissus hépatiques affaiblis, suite à l'ingestion d'alcool, de drogues et de champignons vénéneux, et suite aux morsures ou piqûres d'animaux. La silymarine contenue dans le Chardon Marie est un puissant protecteur des cellules hépatiques.

La Commission Européenne a approuvé, en 1989 l'usage de l'extrait normalisé à 70 % de silymarine pour traiter les intoxications hépatiques et, comme adjuvant, l'hépatite et la cirrhose du foie. En 2002, L'OMS reconnaissait sensiblement les mêmes usages.

Les Européens considèrent généralement que la silymarine que renferme le Chardon Marie est l'une des substances hépatoprotectrices les plus puissantes. Même en médecine classique, on s'en sert pour la prévention et le traitement de divers troubles liés au foie : hépatite, cirrhose, calculs biliaires, ictere (jaunisse) et dommages hépatotoxiques. De l'avis des cliniciens qui s'en servent dans leur pratique, la silymarine peut régénérer les tissus abîmés du foie en plus de protéger cet organe contre les effets des toxines naturelles (champignons, morsures de serpents, piqûres d'insectes, alcool, etc.) ou synthétiques (solvants, produits de nettoyage, médicaments, etc.). La silybine (principal constituant de la silymarine) semble efficace dans le cas d'intoxication par de l'amanite phalloïde.

En 2000, l'Agency for Healthcare Research and Quality (AHRO), une agence du gouvernement américain, a fait faire une synthèse des études cliniques ayant porté sur l'efficacité du Chardon Marie pour traiter les troubles du foie. Bien que les résultats de la majorité des 16 essais avec placebo analysés aient dé-

montré la valeur thérapeutique du chardon-Marie, les auteurs de cette analyse ont conclu qu'on ne pouvait affirmer avec certitude que la plante était efficace. En effet, la majorité de ces études, menées pour la plupart dans les années 1970, présentaient une méthodologie qui ne répond pas entièrement aux normes actuelles de la recherche (inclusion de sujets souffrant de diverses maladies et absence de suivi de la consommation d'alcool, par exemple). Au cours de 12 de ces essais, les chercheurs ont utilisé un extrait normalisé fabriqué en Allemagne.

Des sept essais avec placebo analysés par l'AHRO et ayant porté sur les maladies hépatiques causées par l'alcool, cinq ont donné des résultats favorables en fonction d'au moins une des variables étudiées<sup>4</sup>. Les résultats de deux des quatre études avec placebo menées sur la cirrhose du foie étaient favorables tandis que les deux autres indiquaient une tendance favorable, sans que les résultats soient statistiquement significatifs. Les quatre essais avec placebo menés sur l'hépatite virale ont donné des résultats contradictoires.

Par ailleurs, on a mené 17 études cliniques sans groupe placebo et il existe une multitude de rapports d'observation médicale dans lesquels on a consigné les résultats de traitements au chardon-Marie. La presque totalité de ces publications fait état de l'utilité de la plante pour le traitement de divers troubles hépatiques, bien que la méthodologie utilisée ne réponde pas aux critères actuels.

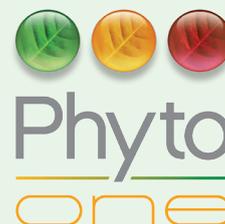
Une synthèse américaine, publiée en 2002, concluait que les données recueillies ne permettaient pas de déterminer si la plante était utile ou pas pour le traitement des troubles hépatiques. Des conclusions semblables ont été tirées d'une méta-analyse publiée en 2005 (13 essais cliniques, 915 individus). Plusieurs autres études soulignent également la nécessité de faire de nouveaux essais cliniques de meilleure qualité afin d'évaluer l'efficacité du Chardon Marie dans le traitement des maladies du foie (hépatite B, C, cirrhose).

#### • La Chlorella

De nombreuses études ont démontré le pouvoir chélateur de la chlorella. La paroi cellulaire fibreuse de la chlorella (sporopolléine) peut, par fixation, absorber les toxines (ex. : dioxines), les métaux lourds (plomb, cadmium...) et divers polluants, aidant ainsi notre organisme à les éliminer.

#### Les insecticides

Dès 1984, Pore démontre chez l'animal, que la paroi de la chlorella peut détoxifier les tissus contaminés au chlordécone (insecticide



très toxique interdit en France depuis 1990), en l'éliminant deux fois plus vite. D'après ses travaux, la Chlorella posséderait un potentiel détoxifiant également pour les autres xénobiotiques ayant des propriétés similaires au chlrodécone.

### Les dioxines

Les dioxines sont des polluants de l'environnement. Le mot "dioxine" sert à désigner aussi bien les polychlorodibenzodioxines (PCDD), les polychlorodibenzofuranes (PCDF) et certains polychlorobiphényles (PCB). La dioxine a été classée comme substance cancérigène par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Les PCDD et les PCDF sont des polluants extrêmement persistants. Elles peuvent provenir des gaz d'échappement des voitures, de la combustion du bois, ou d'autres sources. Les dioxines s'accumulent dans l'environnement et le long des chaînes alimentaires. Une fois ingérées, elles se dissolvent dans les graisses de l'organisme. Chez la femme enceinte, elles passent au travers du placenta et dans le lait maternel, exposant le fœtus.

Dès 1999, une équipe de chercheurs japonais démontre que la chlorella peut accélérer l'excrétion des dioxines PCDD et PCDF [16]. Ces résultats seront par la suite confirmés par deux autres études japonaises, en 2001 et 2005 : la consommation de chlorella et plus particulièrement de sa chlorophylle inhibe l'absorption de dioxines présentes dans l'alimentation et protège contre leur accumulation dans l'organisme.

En 2005, Nakano et son équipe démontrent que la prise de chlorella durant la grossesse diminue de près de 30 % le transfert des dioxines de la mère vers le fœtus via le lait maternel. En 2007, Nakano conduit une nouvelle étude qui non seulement confirme le rôle détoxinant de la chlorella envers les dioxines, mais précise en plus, que sa consommation augmente la protection immunitaire du bébé en augmentant les taux anticorps IgA présents dans le lait maternel.

### Les métaux lourds

Qu'ils proviennent des amalgames dentaires (constitués à environ 50 % de mercure), de la pollution, ou d'autres sources, les métaux lourds se stockent dans nos cellules et

peuvent se transmettre au fœtus via le placenta et le lait maternel. Les métaux lourds ainsi accumulés peuvent être responsables de diverses pathologies.

La chlorella est reconnue pour sa capacité à chélater les métaux lourds de notre organisme. Elle serait capable de capter ceux présents dans l'estomac et dans l'intestin.

Des recherches in vitro ou en milieu environnemental ont démontré la capacité de la chlorella à chélater le cadmium. En 1999, une équipe de chercheurs démontre que sur 191 micro-algues étudiées, la chlorella présente le meilleur taux de suppression in vitro du cadmium. Les recherches menées sur l'animal confirment également l'efficacité de la chlorella à éliminer le cadmium. D'après les recherches d'Hagino et d'Ichimura, la chlorella pourrait augmenter de 3 à 7 fois l'excrétion fécale et rénale du cadmium. D'autre part, elle réduirait le stress oxydatif généré par ce métal lourd. La chlorella est un nutriment approprié pour contrecarrer l'empoisonnement aux métaux lourds et limiter les dommages tissulaires consécutifs à l'absorption de cadmium.

Pour le plomb, les recherches de Queiroz menées sur l'animal ont montré que la Chlorella vulgaris était efficace pour éliminer ce métal lourd chez les animaux.

Pour le mercure, il n'existe pas d'études sur l'homme relatant cette action. Cependant, il est possible de concevoir que la chlorella puisse absorber le mercure de la même manière que le plomb ou le cadmium au niveau de l'estomac.

Selon le Dr. Klinghardt, scientifique connu pour ses nombreux travaux sur les métaux lourds, la chlorella pourrait éliminer pratiquement tout type de métaux lourds de l'intestin. D'après lui, elle aurait développé des protéines et des peptides de détoxification spécifiques pour chaque métal toxique existant et le facteur de croissance (CGF) de la chlorella aiderait l'organisme à se détoxifier d'une manière profonde, mais qui resterait encore un mystère. La chlorophylle de la chlorella entrerait également en jeu en activant l'ouverture de la paroi cellulaire, nécessaire pour toute détoxification.