

PRINTEMPS 2015



Le foie et la santé

*« Tout le monde a besoin d'être détoxifié, parce que nous sommes
tous en train de devenir des « dépôts de déchets toxiques »*

Doris J. Rapp, pédiatre, allergologue et spécialiste en médecine environnementale (2003)



Les Dossiers Pratiques PhytoQuant

L'importance des émonctoires et du drainage est totalement oubliée par la médecine allopathique. Même si les médecins sont parfaitement conscients des rôles essentiels du foie pour l'équilibre de l'organisme, aucun médicament n'est développé pour aider la fonction hépatique.

Cela dit, nous n'en avons pas besoin puisque nous disposons déjà de 2 armes particulièrement efficaces :

- La diététique
- La phytothérapie

Mais même ces 2 approches simples, naturelles et efficaces ne sont pas utilisées par les médecins allopathes. Pourquoi ? Parce qu'ils ne sont pas formés à cette réflexion qui veut que soulager le foie, l'aider dans ses fonctions et drainer l'organisme soit absolument essentiel pour maintenir les patients en meilleure santé.

Les fonctions du foie

La physiologie du foie est parfaitement connue des spécialistes, mais pas assez des médecins. C'est peut-être pour cela qu'ils oublient de le soigner. Pourtant, c'est l'organe du corps humain qui effectue le plus grand nombre de transformations chimiques !

Pour cela, le foie dispose de différentes cellules. 70 % sont des hépatocytes qui assurent les principales fonctions du foie, mais il existe aussi d'autres cellules dont :

- les cellules des canaux biliaires qui permettent la circulation de la bile ;
- les cellules stellaires qui ont pour fonction le stockage de la vitamine A ;
- les cellules de Küpffer (macrophages qui font partie du système immunitaire) ;
- les cellules ovales, pluripotentes qui permettent la régénération des hépatocytes et des cellules endothéliales.

On peut séparer les fonctions du foie en trois domaines :

- Synthèse (Fonction nutritionnelle)
- Stockage
- Détoxification et Épuration

1/ Fonctions nutritionnelles

Glucides :

Le foie joue un rôle central dans le métabolisme des glucides. Il est le seul organe à être producteur et stockeur de glucose. Il dégrade le glycogène et ainsi il fabrique du glucose qui est libéré dans le sang. Le foie est donc le seul organe hyperglycémiant.

Pour résumer ses fonctions glucidiques, le foie est responsable de :

- la néoglucogenèse (fabrication d'une nouvelle molécule de glucose à partir d'une molécule non-glucidique) ;
- la glycogénolyse (libération de glucose à partir du glycogène) ;
- la glycogénogenèse (stockage du glucose sous forme de glycogène).

Lipides :

Là encore son rôle est essentiel.

Le foie permet la synthèse de cholestérol, mais aussi et surtout sa régulation et son élimination.

Le cholestérol n'est pas soluble dans le sang. Pour être apporté aux différentes cellules de l'organisme et être ainsi utilisé et transformé, il doit être transporté par des lipoprotéines (dont les LDL et HDL) qui sont exclusivement synthétisées par le foie.

Pour résumer ses fonctions sur le métabolisme lipidique, le foie permet :

- la synthèse de cholestérol ;
- la dégradation du cholestérol en acides biliaires. Le foie est le seul organe permettant l'élimination du cholestérol ;
- la production de triglycérides ;
- la synthèse de lipoprotéines qui régulent le métabolisme du cholestérol.

Protéines :

Le foie va fabriquer de nombreuses protéines indispensables à la santé dont :

- l'albumine qui est le principal transporteur du sang. Cette albumine va apporter beaucoup d'acides aminés au foie qui va les utiliser pour synthétiser des protéines.
- la céruloplasmine qui permet le transport du cuivre.
- la transferrine, essentielle au transport du fer.
- plusieurs protéines de l'inflammation, dont la CRP synthétisée par le foie en cas de nécessité.
- de nombreux facteurs de coagulation (I = fibrinogène, III, V, VII, IX, XI).
- plusieurs facteurs de croissance qui vont favoriser la croissance tissulaire, le renouvellement et la différenciation cellulaire. Ce sont eux qui permettent aussi au foie de se régénérer.

2/ Fonction de stockage

Nous avons vu que le foie va stocker une partie du glycogène (réserves de sucre).

Il emmagasine les vitamines liposolubles (A, D, K et E) et la vitamine B12.

Il stocke aussi une multitude de substances, dont le fer et le cuivre qui sont récupérés lors de la destruction des « vieilles » hématies.

3/ Fonctions de défense et d'épuration

a) Le foie joue un rôle de filtre anti-infectieux de par la présence de globules blancs fixés au niveau des capillaires hépatiques : ces globules blancs sont appelés « cellules de Küpffer ».

Les cellules de Küpffer représentent 30 % des hépatocytes.

Elles permettent la destruction d'endotoxines et ont aussi pour rôle de phagocyter toute cellule étrangère qui passe par le foie (surtout au cours de la digestion) avant qu'elle n'atteigne la circulation générale.

b) Le foie est surtout notre usine de détoxification de nombreuses molécules grâce à la production des cytochromes.

Le foie utilise ensuite cette voie enzymatique pour décomposer les produits chimiques indésirables comme, par exemple, les médicaments, les pesticides, les entérotoxines provenant de l'intestin, ainsi que des molécules provenant de notre propre métabolisme et qui deviendraient toxiques si elles s'accumulaient.

Ce processus enzymatique s'effectue généralement en deux étapes : les enzymes de la phase I, (cytochrome P450), neutralisent directement certaines de ces substances toxiques, mais vont aussi en convertir d'autres en formes intermédiaires qui doivent être prises en charge par les systèmes enzymatiques de la phase II.

Ces formes intermédiaires sont souvent chimiquement beaucoup plus actives et, donc, plus toxiques que les substances initiales.

Si les systèmes enzymatiques de phase II ne fonctionnent pas suffisamment bien, ces substances intermédiaires restent dans l'organisme et peuvent endommager nos cellules.

Plusieurs études ont souligné un lien entre les déséquilibres des fonctions de phase I et de phase II et l'augmentation du risque de maladies.

On imagine donc l'importance d'aider le foie dans cette fonction de détoxification.

c) L'élimination biliaire

La bile sert à éliminer une partie des déchets produits dans le foie par toutes ces activités enzymatiques (le reste sera éliminé par le rein).

Cette bile contient aussi la bilirubine qui est un produit de dégradation des globules rouges qui meurent chaque jour. Le renouvellement de nos globules rouges, qui ont une durée de vie de 120 jours, produit énormément de bilirubine. Cette molécule serait hautement toxique si elle s'accumulait dans notre organisme. C'est au foie de la transformer et de l'éliminer.

Le foie produit ainsi jusqu'à 1 litre de bile par jour.

En plus de son rôle émonctoriel, la bile contient aussi des molécules indispensables à la vie, dont les sels biliaires qui permettent la digestion des graisses.

Anatomiquement, les hépatocytes sécrètent la bile dans les canalicules biliaires. Les canalicules de chaque hépatocyte se déversent dans un canal biliaire primitif appelé canal de Hering. La bile poursuit son parcours dans des canaux biliaires interlobulaires puis dans des canaux biliaires de plus gros calibre, puis dans le canal hépatique commun qui quitte le foie. Cette bile va être en partie stockée dans la vésicule biliaire pour permettre un apport plus important de bile au moment du repas.

Ces notions sont importantes à comprendre, car nous utiliserons beaucoup la phytothérapie pour agir sur le foie et la vésicule biliaire.

Certaines plantes sont dites cholagogues et d'autres cholérétiques (elles peuvent aussi avoir les 2 fonctions). Voici la définition de ces termes :

- cholérétique : augmente la sécrétion biliaire. C'est à dire qu'elle stimule la fabrication de la bile et sa circulation **DANS** le foie.
- cholagogue : facilite l'évacuation de la bile donc favorise la vidange de la vésicule biliaire et l'élimination de la bile **HORS** du foie, vers l'intestin.

Pourquoi détoxifier son organisme ?

Dans notre société moderne, nous sommes tous exposés, malgré nous, aux polluants environnementaux et aux déchets issus de nos propres métabolismes comme, par exemple :

TOXIQUES

- Métaux lourds
- Xénobiotiques
- Médicaments, drogues
- Pesticides – Fongicides
- Insecticides – Herbicides
- Additifs alimentaires
- Carcinogènes

TOXINES

- Métabolites hormonaux
- Déchets bactériens
- Résidus issus des métabolismes (urée, acide urique, bilirubine...)
- Nitrosamines
- Acides forts non volatils

Tout cela aboutit à un encrassement cellulaire si on n'aide pas l'organisme à bien éliminer ces toxines.

Les principaux symptômes qui peuvent évoquer une surcharge toxinique sont :

- Troubles digestifs
- Constipation
- Mauvaise haleine
- Céphalées fréquentes
- Myalgies – arthralgies
- Fatigue chronique, vertiges
- Insomnie, dépression
- Eczéma, psoriasis, acné
- Dermatose en général
- Symptômes allergiques (à l'environnement, aux aliments...)
- Symptômes ORL et Pulmonaires chroniques

Ces symptômes sont en lien avec nos principaux organes d'élimination

Notre corps dispose de 2 émonctoires principaux qui sont chargés de « filtrer » les toxines et les rejeter à l'extérieur de l'organisme : Le FOIE et les REINS.

Si ces 2 émonctoires sont surchargés ou déficients, l'organisme va utiliser les 2 émonctoires accessoires qui tentent de compenser cet « encrassement » : LA PEAU et les MUQUEUSES (surtout INTESTINS et POUMONS, mais aussi muqueuses ORL et génito-urinaires).

Dans certains cas, ces émonctoires ne suffisent pas et pour protéger ses organes nobles de ces toxines, l'organisme va utiliser un lieu de stockage qui ne risque pas de déclencher de maladies graves, mais qui est source de nombreux symptômes chroniques désagréables : **LE MÉSENCHYME**.

C'est le plus important système tampon de l'organisme, une véritable « éponge » métabolique qui permet de maintenir le pH sanguin stable, mais joue aussi un rôle de stockage des déchets métaboliques acides que les émonctoires n'ont pu éliminer.

L'accumulation de ces déchets modifie l'état colloïde (sol) du mésoenchyme vers un état « gel » où les échanges diminuent entraînant anoxie, malnutrition cellulaire, auto-intoxication, acidose... Cela explique certains symptômes comme des douleurs, des sécrétions muqueuses épaisses et irritantes.

Bien entendu, les corrections alimentaires sont primordiales pour soulager les émonctoires et agir sur le terrain acide. Ce n'est pas l'objectif de ce dossier que de détailler toutes les règles d'alimentation saine et équilibrée, mais nous ne voulions pas passer sous silence cette notion prioritaire.

Vient ensuite l'utilisation des plantes qui sont sans aucun doute les plus efficaces pour aider les émonctoires à mieux fonctionner.

La phytothérapie et le foie

Nous ne citerons ici que les principales plantes à visée hépatovésiculaires puisque c'est le thème central de ce dossier.

Artichaut : (Cynara scolymus L.)

Propriétés :

- **Effets cholérétiques** : la plante augmente le débit biliaire et la diurèse.
- Activité **hypocholestérolémiant**e
- Action **hépatoprotectrice et antioxydante**

Emplois :

- Dénuée de toxicité, la plante utilisée depuis plusieurs siècles facilite l'élimination de la bile, le transit intestinal et la diurèse tout en protégeant efficacement l'hépatocyte. On utilise la tige et les feuilles de la plante, pas son fruit qui est celui qu'on déguste avec de la vinaigrette.

Romarin : (Rosmarinus officinalis L.)

Propriétés :

- Il a plusieurs propriétés, car c'est aussi un régulateur nerveux et cardiaque, mais c'est avant tout un **grand draineur hépatobiliaire tout en étant hépatoprotecteur**.

Indications (pour les pathologies digestives) :

- **Dépuration et décongestion du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas.**
- Un traitement sous forme de cure de 3 semaines stimulera les émonctoires tout en protégeant l'hépatocyte et en particulier en cas de congestion hépatique et vésiculaire, cirrhose, hépatites médicamenteuses.

Chardon Marie (Silybum marianum (L.) Gaertn.)

Propriétés :

Améliore la fonction hépatique - aide à éliminer les substances toxiques de l'organisme - stimule les hépatocytes et donc la « réparation » du foie.

Emplois :

Insuffisance hépatique et portale - ictère - suite de chimiothérapie ou d'hépatite pour aider le foie à se « réparer ».

Le Pissenlit : (Taraxacum officinale F.H.Wigg.)

Propriétés :

Traditionnellement, la plante est **cholérétique** et **diurétique**.

Emplois :

- La racine de pissenlit est utilisée comme **draineur hépatorénal**.
- Elle diminue les œdèmes et facilite la perte de poids en augmentant la diurèse et le transit.
- Des épreuves de toxicité en phase aiguë et subaiguë ont démontré l'absence de toxicité de la poudre.

Radis noir : (*Raphanus sativus* L.)

Propriétés :

- Le radis noir est **diurétique** et l'on note l'activité préventive d'un traitement de longue durée à l'encontre de l'augmentation des boues lithiasiques dans la vessie.
- Il a surtout une **nette action hépatobiliaire**. Il stimule la sécrétion biliaire et provoque une contraction de la vésicule entraînant l'élimination des déchets.

Emplois :

- La racine de radis noir **améliore les lenteurs digestives**, la pesanteur postprandiale et les ballonnements épigastriques.
- On l'utilise aussi en cas de migraines hépatiques, de boues biliaires, de constipation chronique.

Contre-indications :

Lithiase biliaire (à forte dose).

QuantaDpur

Une synergie de plantes pour un drainage complet de l'organisme

Composition pour 2 gélules :

Extrait de racines de Pissenlit	250 mg
<i>dont inuline</i>	5 mg
Extrait de racines de Bardane	200 mg
<i>dont inuline</i>	4 mg
Extrait de racines de Radis noir	120 mg
Extrait de feuilles de Romarin	120 mg
Extrait de feuilles d'Orthosiphon	120 mg

QuantaDpur, par sa composition, a un triple tropisme hépatovésiculaire, rénal et cutané.

Les symptômes qui peuvent inciter à utiliser le QuantaDpur sont en particulier :

- Digestion lente, lourdeurs digestives, nausées
- Migraines digestives
- Langue chargée
- Rétention d'eau, œdèmes, cellulite
- Peau terne ou boutonneuse
- Dartres, pellicules, dermatose évoquant une élimination de toxine (psore)
- Douleurs d'engorgement, qu'elles soient musculo-tendineuses ou articulaires.

Mais il est aussi utilisé dans le cadre de certaines situations pathologiques :

- Hypercholestérolémie
- Diabète ou prédiabète
- Obésité et donc syndrome métabolique
- Boue biliaire (mais pas les lithiases réelles pouvant se coincer dans le cholédoque)
- Insuffisances hépatiques, suite de traitement hépatotoxique ou d'hépatites (en relai du **Quantasmodium+**)
- Insuffisance rénale

Posologies habituelles : **2 gélules** à prendre au début du petit-déjeuner avec un verre d'eau tempérée (voire tiède, additionnée d'un jus de citron).

Contre-indications

Elles sont uniquement liées à l'huile essentielle de Romarin :

- Lithiase biliaire
- Enfants
- Femme enceinte et allaitante.

Le Desmodium

Nous avons voulu réserver un chapitre spécial pour la plante la plus célèbre pour agir sur le foie : le ***Desmodium adscendens***.

Cette plante est à la fois galvaudée et mal connue au final, car beaucoup pensent qu'elle est « drainante » alors que c'est une plante qui **va surtout protéger le foie**.

Historique

Le Desmodium est découvert et ramené d'Afrique par le Dr Pierre Tubéry. Il observe des résultats étonnants pour l'époque sur les ictères et les dermatoses. Il étudie cette plante sauvage et met en évidence une action hépato-protectrice.

Malheureusement, il existe peu d'études publiées sur le Desmodium, car étant sauvage, il n'est pas brevetable et il n'y a pas de profit à en attendre.

Son action hépato-protectrice a été évaluée sur des rats et on a également montré sa richesse en flavonoïdes antioxydants qui sont certainement pour beaucoup dans ses propriétés.

On utilise uniquement la partie aérienne du ***Desmodium adscendens*** qui est la seule active. Les plantes les plus riches en principes actifs viennent d'Afrique équatoriale et en particulier du Cameroun. Il est important que la récolte se fasse dans de bonnes conditions.

Rappel des principales propriétés

- Absence de toxicité
- Hépatoprotecteur
- Effet antiallergique
- Effet anticonvulsivant assez mineur

Au niveau hépatique, le Desmodium agit un peu comme un bouclier protecteur entre le foie et un agresseur (viral ou chimique). Ce n'est pas un draineur émonctoriel à proprement parler, mais si au final il va aider le foie à mieux éliminer les toxines.

Galénique

Les formes liquides sont toujours plus efficaces et toujours plus concentrées que les formes en gélules. L'action hépatoprotectrice nécessite la prise d'un équivalent de 7 à 10 grammes de plante sèche par jour !

Il est donc indispensable de connaître la teneur en principes actifs des produits qu'on utilise.

Pour évaluer la qualité du Desmodium, on dose les principes actifs suivants : vitexines et isovitexines, et on exprime la valeur en « équivalent vitexines ».

Utilisation traditionnelle du Desmodium

- Hépatite virale aiguë
- Hépatite virale chronique
- Hépatite toxique (médicamenteuse en particulier)
- Hépatite auto-immune
- Chimiothérapie
- Mauvaise tolérance hépatique à un médicament, même sans élévation des transaminases.

Autres situations pouvant bénéficier du Desmodium :

- Asthme
- Eczéma
- Coryzas allergiques
- Épilepsies
- Antibiothérapie
- Patient « hépatique »
- Avant et après un « gros repas »
- Consommation alcoolique excessive, aiguë ou chronique
- Consommation régulière de médicaments potentiellement hépatotoxiques comme le paracétamol ou certains traitements hormonaux par exemple.

Le *Quantasmodium+*

PhytoQuant s'est fixé comme but dès sa création de respecter une charte « qualité » et de rechercher les meilleurs produits naturels actifs. Nous sommes également attachés à une traçabilité sans faille pour assurer la distribution de nos produits en toute tranquillité et en toute transparence.

Pour fabriquer notre *Quantasmodium+* :

- Nous travaillons avec un pharmacien au Cameroun qui surveille la récolte et contrôle la qualité, le stockage et l'expédition des plantes.
- Les teneurs en principes actifs sont dosées dans les plantes à l'arrivée pour s'assurer une 2ème fois de leur qualité.
- L'extraction est confiée à notre pharmacien herboriste italien qui utilise une méthode à ultrasons et une eau informée afin d'extraire un maximum de principes actifs tout en respectant la plante. Ensuite, cette solution est concentrée à 4 pour 1 afin d'obtenir un produit final très riche en principes actifs.
- Cet extrait de desmodium est mélangé exclusivement à de la glycérine végétale et ne contient aucun excipient, conservateur ou arôme.

Nous terminons nos procédures de contrôle par un dosage des flavonoïdes (vitexines) dans le produit fini. Nous avons comparé le *Quantasmodium+* à la plupart des produits existants. Nous sommes en moyenne 10 fois plus concentrés que la plupart des produits, même les plus renommés comme notre ancien Desmodium qui était connu pour être d'excellente qualité. Tous ces contrôles ont été réalisés par un laboratoire indépendant.

Ainsi, 90 gouttes de *Quantasmodium+* correspondent à 10 grammes de plante.

Le *Quantasmodium+* peut ainsi être utilisé par tous et dans toutes les conditions. Il est facile à emporter en voyage puisqu'il est conditionné en petits flacons de 50 ml.

Il peut être pris facilement par les enfants ou en cas de nausées puisqu'on en prend des quantités très faibles.

La posologie la plus courante est de 30 gouttes 2 à 3 fois par jour. Pour plus d'informations, demandez notre dossier scientifique sur le *Quantasmodium+*.

Nous savons que vous étiez déjà conscients de l'importance du foie pour la santé. Ce dossier vous offre une synthèse complète de sa physiologie et de son rôle central et vous permettra d'aider au mieux vos patients dont le foie est fragile ou agressé.

Site Internet :
www.phytoquant.net