

## **Des remèdes naturels pour le foie surchargé**

**Il ne fait aucun doute qu'un régime alimentaire occidental composé de sucre raffiné, de préparations de graisses industrielles, de viandes transformées et d'alcool exerce une pression importante sur le foie. Mais même si vous mangez sainement, les innombrables toxines avec lesquelles nous entrons en contact par l'environnement, le ménage et le travail, ainsi que le stress inévitable, peuvent toujours menacer notre fonction hépatique. Quels moyens naturels peuvent nous aider?**

### **Un foie surmené**

Le foie est une grosse glande qui possède de nombreuses fonctions vitales. En particulier, le stockage et le traitement des nutriments, la digestion et le métabolisme des graisses et la fonction de détoxification sont cruciaux pour une bonne santé. Aujourd'hui, non seulement les erreurs nutritionnelles provoquent un surmenage du foie chez de nombreuses personnes, mais la fonction de nettoyage est également soumise à une forte pression! Pensez aux toxines environnementales qui entrent dans la chaîne alimentaire (PCB, dioxines, métaux lourds, pesticides...), aux médicaments que nous prenons et aux substances toxiques avec lesquelles nous entrons en contact (poussières fines, peintures, laques, phtalates, détergents...): tout cela doit être rendu inoffensif dans le foie et excrété par la bile ou l'urine. Ajoutez à cela la dose quotidienne de stress et il n'est pas étonnant que le foie se plaigne de problèmes tels que le manque d'appétit, la mauvaise digestion (surtout des graisses), la fatigue, les nausées, les maux de tête et le manque de sommeil.

### **Le chardon-Marie : protecteur et nettoyeur du foie**

La plante par excellence qui protège en même temps le foie contre les substances nocives et favorise la désintoxication du foie, est le chardon-Marie (*Silybum marianum*). Cette sublime sorte de chardon contient dans ses graines avec de la silymarine un complexe de flavonoïdes antioxydants qui protègent en premier lieu les cellules du foie contre les substances potentiellement toxiques comme l'alcool, les médicaments et toutes sortes de toxines. De plus, le chardon-Marie favorise à la fois la phase 1 et la phase 2 du nettoyage du foie, aidant en fin de compte à régénérer et à réparer les cellules hépatiques endommagées. Une forme de chardon-Marie facilement

absorbable ne devrait donc pas manquer dans une formule naturelle pour un foie faible et surchargé. C'est ainsi que la silymarine se lie à la phosphatidylcholine de la lécithine, un « liposome » qui très bien absorbé dont l'action a été scientifiquement prouvée.

### **Le curcuma contre l'inflammation**

La racine de curcuma (*Curcuma longa*) est également très utile pour le foie: tout comme dans les articulations, les muscles, le cerveau, les intestins et la prostate, elle peut réduire l'inflammation. Par exemple, une forme facilement absorbable du complexe de curcumine de cette racine jaune (un autre phytosome créé par liaison avec la phosphatidylcholine de la lécithine) est idéale pour prévenir l'inflammation des voies biliaires. De plus, ce phytosome du curcuma améliore la qualité de la bile, la rendant beaucoup moins sujette à la précipitation qui favorise la formation des calculs biliaires. Attention : dans le rare cas d'une crise aiguë due à un calcul biliaire coincé dans les voies biliaires, la prise de curcuma est déconseillée.

### **L'artichaut pour la digestion des graisses**

L'artichaut sauvage ou cardon (*Cynara cardunculus*) et (un peu moins) l'artichaut cultivé (*Cynara scolymus*) apportent également un soutien important au foie. Le complexe de cynarine contenu dans les feuilles, stimule la sécrétion biliaire et l'élimination de bile, produisant une bile plus abondante et de meilleure qualité. Cela favorise principalement la digestion des graisses, mais aide également à prévenir la formation de calculs biliaires et à mieux contrôler le taux de cholestérol.

### **La Vitamine E et la choline contre le foie gras**

En raison de leur effet positif sur le foie, les trois plantes mentionnées ci-dessus peuvent également éviter l'accumulation de graisses dans le foie. C'est important pour la prévention et le traitement de ce qu'on appelle le « foie gras non-alcoolique », l'une des conséquences du mode de vie occidental et l'une des principales causes de l'affaiblissement de la fonction hépatique avec d'éventuels symptômes inflammatoires. Une aide supplémentaire à cet égard peut être apportée par la vitamine E, le plus important antioxydant dans la protection des membranes des cellules du foie. Il doit s'agir d'un complexe naturel de tocophérols et de tocotriénols, et non d'un alpha-tocophérol isolé. La choline, qui est classée comme une vitamine B et qui favorise le métabolisme des graisses, réduit l'accumulation de graisses dans le foie et améliore la fonction biliaire.

### **La puissance de la combinaison**

Une préparation combinée avec les ingrédients susmentionnés est un soutien plus que bienvenu pour un foie faible, surchargé ou trop gras.