Renforcer et réparer le foie

Le foie étant au cœur de notre système de détoxification, après l'avoir protégé, il importe d'optimiser son fonctionnement. Des cures de nettoyage régulier lui permettront de fonctionner au mieux, notamment en évitant les bouchons au niveau de la vésicule biliaire. Un certain nombre de substances favorisent sa réparation suite au stress oxydatif et favorisent son bon fonctionnement.

Nettoyer le foie

Après neutralisation des toxines, le foie peut les remettre en circulation dans le sang pour élimination par les reins ou alors les déverser dans la bile, où elles iront dans la vésicule biliaire via les canaux hépatiques. La vésicule biliaire se vide, via le canal cholédoque, aux cours des repas contenant des protéines ou des graisses dans le duodénum, le début de l'intestin, pour en favoriser la digestion. Si ces canaux se bouchent, la capacité d'élimination des toxines diminue. Au cours du temps les boues biliaires s'accumulent au risque de former des calculs, qui peuvent boucher ces canaux, dans certains cas obligeant l'ablation de la vésicule. Dans bien des cas, il est possible de se préserver de cette opération. Cette opération réduit la capacité de digérer les graisses, puisqu'il devient impossible d'envoyer la bonne quantité de bile lorsque c'est nécessaire. Avant d'en arriver là et pour augmenter la capacité, il est judicieux d'éliminer les boues. La cure du foie du Dr Clark est tout indiquée. Il ne faut pas hésiter à la réaliser plusieurs fois pour retrouver une élimination optimale durable. En effet, la première cure nettoie les plus gros canaux, puis les suivantes les canaux de plus en plus loin dans le foie. La cure du foie Xantis est une alternative plus douce, mais un peu moins puissante. L'utilisation des plantes cholérétiques et cholagogue est encore plus douce, mais le nettoyage est moins profond. Il s'agit principalement du radis noir, de l'artichaut et du citron. Il faut trouver le niveau de nettoyage adapté à l'encombrement et au niveau d'énergie. Ces cures du foie ont aussi un impact sur la fatigue, la digestion, les migraines, les nausées et pour certains le teint de la peau.

Réparer le foie

Il existe deux plantes majeures de la réparation du foie : Le chardon marie et le desmodium. Ils favorisent la régénération des hépatocytes, les cellules du foie, sans être fatiguant, contrairement aux « nettoyeurs ». On utilisera l'un, l'autre ou le mélange des deux pendant toute la cure sans hésiter.

- **Le Chardon-Marie avec sa silymarine**, un flavonoïde qui possède des propriétés de protection des fonctions hépatiques grâce à un effet anti-radicalaire et antioxydant puissant. Elle facilite le nettoyage et la régénération du foie, qui souffre énormément des métaux lourds. Elle fait monter le niveau de glutathion dans le foie augmentant ainsi sa capacité de détoxification. On trouve aussi du chardon-Marie contenant 50 % de silymarine, toujours vérifier que le pourcentage est bien précisé. Pendant toute la cure détox il faut prendre au moins 300 mg par jour, mais en cas de crise on peut en prendre 2 ou 3 fois plus. Il doit être pris à jeun.
- **Le desmodium**. Il est Hépatoprotecteur, anti-oxydant, anti-radicalaire et se révèle remarquablement efficace dans les hépatites aiguës. Expérimentalement, il a fait la preuve de son efficacité protectrice de la cellule hépatique dans l'hépatite toxique, et une étude clinique a montré une normalisation rapide de l'ictère, des transaminases et de la bilirubine chez les malades atteints d'hépatite B.

Renforcer le foie

Voici les substances qui favorisent le travail du foie. Vous remarquerez qu'un certain nombre sont source de soufre, élément permettant de solubiliser les toxines pour les éliminer. Toutefois, dans certain cas ces éléments soufrés favorisent les symptômes. Il faut alors favoriser les autres voies de détoxification.

- **Le MSM** (méthyle sulfonyle méthane), composé soufré, et très chélateur qui rend soluble les métaux lourds et les rend éliminables par le foie et les reins. Il peut avoir aussi de bons effets sur la fatigue chronique, sur les cheveux et les ongles. Le Docteur Clark recommande d'en prendre 2 grammes par jour.
- **La Cystéine et la Méthionine** sont des acides aminés soufrés. Les métaux lourds se lient au soufre pour former des sulfures. De ce fait les métaux lourds sont rendus solubles et peuvent être éliminés. Les végétariens ont intérêt à vérifier leurs apports en acides aminés soufrés. On pensera aux cacahuètes, lentilles, haricots, pistaches, amandes, choux et à la farine de soja. Le Dr Clark recommandait d'en prendre 500 mg de Méthionine (en 1 fois) et 2 fois 500 mg de Cystéine par jour, plutôt à jeûn.
- **La N-Acétyl-Cystéine (NAC)** est un puissant antioxydant qui augmente la production de glutathion dans le foie. Outre son rôle important d'antioxydant hépatique, le glutathion intervient dans la détoxification, en se liant aux toxines, facilitant ainsi leur élimination par la bile ou les urines. Le NAC chélate aussi les métaux lourds. Il est important de prendre une grande quantité de vitamine C afin de recycler le NAC oxydé (après avoir fait son travail d'antioxydant). Il est déconseillé d'en prendre sans vitamine C. L'association Ariane, le déconseille tout simplement. À valider avec votre thérapeute.
- **L'acide alpha lipoïque et le sélénium** renforcent également le travail du foie. Ils sont détaillés dans le chapitre sur protéger le corps.
- **L'artichaut et le radis noir** boostent le fonctionnement du foie. Ces plantes peuvent être préférées en cas de problème avec le soufre. Par contre, elles nécessitent un niveau d'énergie suffisant.

Protocole de renforcement du foie

Une fois le foie dégagé de ses boues, la triple thérapie préconisée par les docteurs Burt Berkson et Julian Whitaker combine en synergie les propriétés de l'acide alpha lipoïque, de la silymarine du chardon-Marie et du sélénium pour la détoxification de l'organisme en aidant le foie à lutter contre les effets des métaux lourds et autres toxiques.

La posologie quotidienne recommandée par ces médecins en thérapie forte :

- 600 mg d'acide alpha lipoïque, répartie en 6 prises de 100 mg dans la journée
- 900 mg de silymarine provenant du chardon-Marie (attention il ne s'agit pas 900 mg de chardon-Marie, mais bien de silymarine. La quantité disponible de silymarine, pour chaque gélule, doit-être clairement indiquée. Normalement une capsule de 250 mg standardisée à 85% contiendra 150 mg de silymarine. Il faut donc 6 capsules par jour.
- 400 mcg de sélénium. Prendre en deux fois.

Si les symptômes sont faibles ou en prévention pour garder un foie en santé et traiter une fatigue hépatique, la posologie recommandée est :

- 200 mg d'acide alpha lipoïque en 4 prises
- 500 mg de chardon-Marie standardisé à 85%

- 200 mcg de sélénium

Une alimentation adaptée et le repos sont également indispensables pour reposer et stimuler la fonction du foie.