



**La petite note de prudence : Si vous avez actuellement un problème de santé qui demande un suivi médical ou si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre médecin avant de prendre des plantes.**

**Ce que la cure détox n'est pas : Un programme pour perdre du poids.**

**Une infusion, gélule ou ampoule laxative qui va « nettoyer » le tube digestif (parfois d'une manière irritante) sans nettoyer l'intérieur du corps.**

**Une infusion, gélule ou ampoule diurétique qui va certes vous faire perdre une partie de votre eau, peut être vous faire dégonfler un peu, mais ne va rien faire pour stimuler le foie d'une manière efficace.**

**Si le programme fait la une des magazines populaires au printemps, ou qu'elle arrive dans votre boîte email avec plein de points d'exclamation et de promesses un peu trop juteuses, soyez méfiant.**

**Ce qu'est la cure détox : Un programme qui soit stimule les deux organes d'élimination principaux, le foie et les reins, avec une attention particulière sur le foie. • Un programme qui donne à ces deux organes, le foie en particulier, du répit pendant plusieurs jours, et ces mesures sont plutôt de nature restriction nutritionnelle.**

**Quand faire la cure détox ?**

**Au changement de saisons, au printemps et à l'automne.**

**Lorsque le besoin s'en fait sentir : sentiment d'être constamment gonflé, engorgé, la digestion stagne, manque d'énergie.**

**Langue parfois blanche et chargée au lever, parfois mauvaise haleine.**

**Parfois, lorsque problèmes chroniques de peau ou autre (migraines, problèmes**

articulaires), pendant une crise.

Après période d'abus alimentaires : vacances d'été barbecue/rosé, voyage d'affaire avec sorties au resto, fêtes de Noël, etc.

Quand ne pas la faire ? Pendant les périodes d'épuisements et dans le cas d'une perméabilité intestinale importante (maladie auto-immune). Rien ne sert de drainer une personne qui est épuisée, mieux vaut retrouver des forces d'abord, sans énergie le corps ne rentrera pas en détox et le forcer est une grosse erreur.

La détoxination et détoxification sont des phénomènes complexes que je ne vais pas détailler ici, cependant il y a des nutriments ou substances qui vont soutenir ces processus et en dehors des compléments alimentaire, on peut inclure dans son alimentation des aliments spécifique au soutien de ces processus de nettoyage et pourquoi coupler avec des compléments alimentaire spécifiques.

#### LES DIFFERENTES CURES DETOX

**Alimentation et nutrition • Jus de légumes frais.** Pendant quelques jours, ralentissez au maximum les aliments solides et remplacez-les par un jus de légumes frais et bio. Mes trois légumes favoris : céleri, carottes et fenouil avec un citron pour rendre le jus agréable. Le petit plus : morceau de gingembre ou curcuma frais. *(voir la fiche des ingrédients classés pour leurs spécificités)*

Les avantages : basé sur mon expérience, ça fonctionne - redonne de l'énergie, impression que cela nettoie, pour ceux qui ont les intestins fragiles, le jus n'est pas irritant, il est facile à supporter on peut également le couper avec de l'eau. Attention selon ce que vous mettez dedans, il peut devenir trop glycémique, trop riche en sucres.

**Monodiètes.** Pendant plusieurs jours, manger un seul aliment et rien d'autres.

Les classiques : monodiète à la pomme ou banane, au raisin ou à la carotte, etc...

Les avantages : relaxe les organes d'élimination et leur permet de récupérer un peu. Cela ne va pas les activer et favoriser une relâche plus importante de toxine, simplement donner du répit à la digestion. Laisse un sentiment de légèreté et de mieux-être lorsque terminé.

Les désavantages : peuvent être très glycémiques pour certaines personnes en particulier lorsqu'on parle de raisins.

Le jeûne, détox ultime. Sujet est complexe, ne s'improvise pas.

Renseignez vous et éventuellement faites-vous accompagner (centres de jeûne, etc.)

Les avantages : validation scientifique des effets positifs, nettoyage interne en

profondeur, détox au niveau cellulaire. Les désavantages : certaines personnes le vivent bien, d'autres pas si bien que cela. En général, effets très bénéfique au final.

Sans oublier le sommeil, pendant le sommeil il y aussi un phénomène de détoxination des tissus mésenchymateux ou tissus conjonctif c'est que l'on appelle l'hydrolyse inflammatoire, ce processus pendant la phase diurne dans laquelle le foie y participe avec les reins, cette hydrolyse inflammatoire a lieu grâce à une activité enzymatique ( hyaluronidase) qui libère les acides dans la circulation sanguine, et seront neutralisés par le système tampon de la réserve alcaline du sang et éliminés par les reins dans les urines, ce principe à ses limites car le sang ne doit pas subir une forte acidification, une modification de PH, les déchets acides par ce procéder ne seront éliminés qu'à petite dose, les déchets acides viennent se stocker dans le tissu conjonctif lorsque le corps n'arrive plus à les éliminés au quotidien, chez les personnes fortement acidifié ou non, auront intérêt de consommer du plasma marin pour apporter des bases supplémentaire et éviter le pillage au niveau des réserves du sang.

Dans le principe de la détox la membrane cellulaire constitue une barrière efficace de protection des molécules toxiques et des xénobiotiques hydrosoluble (soluble dans l'eau), à l'inverse, les molécule hydrophobes ayant la faculté de franchir facilement la membrane de nos cellules peuvent s'accumuler à l'intérieur de celle-ci (cellule) et atteindre un taux important de toxicité.

Notre organisme a développer des systèmes limitant l'accumulation de ces composés toxiques. Il s'agit de transporteurs membranaires permettant une sortie rapide des molécules indésirables et développer des systèmes de conversion chimique en molécules plus hydrophile (métabolisation) dont leurs élimination est facilitée par les fluides corporels (bile et urines), mais on peut aussi ajouter à la détoxification, la régénération cellulaire ( biogenèse et autophagie).

Les toxines sont le plus souvent hydrophobes et vont s'accumuler essentiellement dans les graisses du cerveau et du foie et pour conséquences l'apparition de maladie dites de civilisation : maladies neuro-dégénérative, maladies auto-immunes, maladie du foie, maladies cardio-vasculaires.

Voici quelques symptômes qui peuvent évoquer une surcharge toxinique :

Troubles digestifs

Constipation et diarrhée

Mauvaise haleine

Céphalées fréquentes

Myalgies- arthralgies

**Fatigue chronique, vertiges, migraines**

**Insomnie, dépression**

**Eczéma, psoriasis, acné Dermatose en général**

**Problèmes ORL et pulmonaires chroniques**

**On retrouve également des signes plus spécifiques comme l'hypersensibilité à la caféine, ou à l'alcool, au solvants chimiques, aux parfums.**

**Le drainage ou la détox sont des moyens efficaces pour nettoyer notre organisme.**

**Le drainage consiste à stimuler le travail de filtration du sang et d'élimination des toxines par les différents émonctoires dont nous disposons dans notre corps.**

**La détox c'est plus complexe mai aussi plus complet, elle (1) bloque l'entrée des polluants, (2) les neutralises, (3) les élimines, nous allons détailler tous ces processus. Le foie est le centre de la détoxification mais celle-ci ce déroule également au niveau de l'intestin, des reins, des poumons et de la peau.**

**(1) bloquer l'entrée des xénobiotiques.**

**a) bloquer les entrées, pour il existe 3 barrières de protection vis à vis de l'extérieur :**

- la muqueuse respiratoire
- la peau
- la muqueuse digestive

**b) Il faudra donc renforcer ces barrières naturelles avec une bonne alimentation**

- des prébiotiques
- des antioxydants
- des acides gras essentiels
- des minéraux

**On parle beaucoup de pollution qui viennent de l'extérieur, mais il y aussi des pullotions qui sont propre aux fonctionnement de notre corps et que l'on nomme stress oxydatif**

**Le stress oxydatif et produit par la formation de radicaux libres qui oxydent les constituants biologiques de notre organisme, cette réaction oxydative dégrade et détruit nos lipides, nos protéines et l'ADN de nos cellules.**

**L'origine des radicaux libres est d'une part endogène, par la respiration mitochondriale,**

les défenses de l'organisme (infections, inflammation, détoxification, syndrome d'ischémie-reperfusion) et aussi de source exogène comme les xénobiotiques (tabac, médicaments, pesticides, pollution diverse, stress, dysnutrition ( huiles peroxydées, carences nutritionnelles), l'exposition exagérée au soleil, l'exposition au rayon X ou gamma.

## **De quelles défenses antioxydantes disposons nous ?**

Sources endogènes non spécifiques: Ac urique, albumine, métallothionéines, ferritine, céruléoplasmine. Le glutathion et le Q 10. Les endogènes spécifiques :

les enzymes antioxydantes : Superoxyde dismutase (SOD)

Le glutathion peroxydase (Gpx). Cofacteurs de la synthèse de glutathion incluent sélénium, magnésium, zinc, et vitamines B1, B2, B6, B9, B12, C et E. TRX (thiorédoxine) Une thiorédoxine est une enzyme d'oxydoréduction dont on trouve plusieurs variantes dans pratiquement toutes les cellules vivantes, où elle joue un rôle important à plusieurs niveaux du métabolisme.

Catalases (cat) Enzyme qui catalyse la décomposition de l'eau oxygénée en eau et oxygène, empêchant ainsi toute accumulation d'eau oxygénée dans les tissus.

Acide lipoïque l'acide alpha-lipoïque peut accéder à n'importe quelle partie de la cellule pour y neutraliser les dangereux radicaux libres. Il est également capable d'amplifier les effets bénéfiques d'autres antioxydants, tels la CoQ10 ou le glutathion, (également appelé acide thioctique, acide lipodominique ou AAL) c'est une molécule soufrée présente naturellement dans notre organisme, et dans les aliments tels que les levures, pommes de terre, brocoli, cresson, épinard , l'acide lipoïque est très sensible à la chaleur. N-acétyl cystéine ( précurseur du glutathion)

La N-acétyl cystéine (NAC) est un dérivé synthétique de la cystéine, un acide aminé non essentiel synthétisé dans l'organisme à partir de la méthionine. Tandis que votre corps peut synthétiser petite quantité de cystéine en interne, Il a été suggéré que l'augmenter votre consommation peut prendre en charge d'amélioration de la santé.

Divers aliments fournissent une quantité adéquate de la L-cystéine. De ces aliments, la plupart fournissent également des quantités appréciables de la méthionine, l'acide aminé qui est requise pour l'organisme à synthétiser la cystéine.

L'apport journalier recommandé (RDI) de la cystéine, déterminé par la FDA pour l'état de santé général fins dépend de poids et d'autres facteurs de cas-dépendante, elle varie entre 200 mg et 500 mg. Les

Dans les antioxydants et minéraux on retrouvera le calcium, la vitamine C, le sélénium, le zinc, le magnésium, et le silicium.

La vitamine C inhibe la synthèse des nitrosamines (cancérogènes) à partir des nitrites dans

l'estomac.

Le sélénium bloque le passage dans le sang du plomb, du cadmium et du mercure. Les aliments les plus riches en sélénium sont les poissons et les fruits de mer. Ensuite, viennent les viandes, les abats, les œufs, les légumes secs, les aliments céréaliers complets et les fruits à coque. La levure de bière peut compléter les apports.

Teneur en sélénium en microgrammes ( $\mu\text{g}$ ) pour 100 g d'aliment, pour les adultes (femmes et hommes), le taux recommander par jour est fixé à 70  $\mu\text{g}$  par jour.

Lotte grillée 425, Pâtes au blé complet 131, Merlu cuit 119, Maquereau cuit 95, Limande cuite 73, Lapin cuit 73, Levure de bière 71, Thon en boîte 68, Moule cuite 58, Palourde ou crevette rose cuite 52, Sardine en boîte 48, Pois chiche cuit 45, Lentille cuite 40, Rôti de porc cuit 39, Canard cuit 35, Jambon cru ou cuit 23 à 24, Champignon de Paris 22, Foie de veau cuit 22, Œuf cuit 20, Poivron rouge 19, Noix 19, Poulet cuit 17, Chou vert cuit 15.....

A titre d'exemple : 50 g de thon en boîte (une demie boîte) + 1 œuf + 50 g de lentilles cuites (deux cuillères à soupe rases) = 100 % de l'apport conseillé pour une personne pesant 60 kilos.

Le zinc bloque le passage dans le sang du plomb, du cadmium et du mercure, un déficit en zinc augmente la toxicité du plomb et cadmium, le zinc diminue la toxicité des métaux lourds.

Le magnésium bloque le passage dans le sang du plomb, du cadmium, du mercure, diminue la pénétration intracellulaire et diminue le passage de la mère à l'enfant via le placenta, du plomb, cadmium, et des excès de fer, un déficit en Mg entraîne une toxicité en plomb, cadmium, mercure, et aluminium.

Le calcium en déficit entraîne une toxicité en plomb, cadmium, mercure et aluminium.

Le silicium bloque le passage dans la sang de l'aluminium. 2) Neutraliser les toxines.

Dans les cellules et le sang le glutathion est le principal détoxifiant de l'organisme, l'alcool, le café, les médicaments, les polluants, le stress oxydatif et l'inflammation chronique l'épuisent.

Dans les cellules et le sang, la méthylation neutralise les métaux lourds et les excès d'œstrogènes, ce processus de méthylation et soutenue par la bétaine, les vitamines B6, B9, et B12 activés par le magnésium.

Les métallothionéines ont un effet neuro-protecteur en particulier contre le mercure, sa synthèse est augmenter grâce au zinc et la N-acétyl-cystéine.

N-acétyl cystéine ( précurseur du glutathion) La N-acétyl cystéine (NAC) est un dérivé synthétique de la cystéine, un acide aminé non essentiel synthétisé dans l'organisme à partir de la méthionine. Tandis que votre corps peut synthétiser petite quantité de

cystéine en interne, il a été suggéré que l'augmenter votre consommation peut prendre en charge d'amélioration de la santé.

Divers aliments fournissent une quantité adéquate de la L-cystéine. De ces aliments, la plupart fournissent également des quantités appréciables de méthionine, l'acide aminé qui est requise pour l'organisme à synthétiser la cystéine.

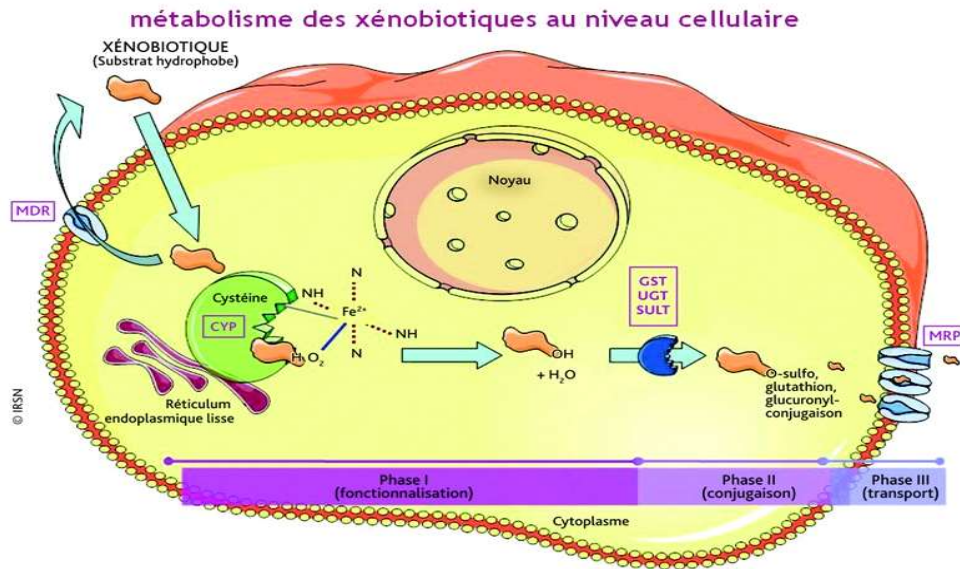
L'apport journalier recommandé (RDI) de la cystéine, déterminé par la FDA pour l'état de santé général fins dépend de poids et d'autres facteurs de cas-dépendante, elle varie entre 200 mg et 500 mg.

Les aliments suivants sont connus pour être riches en cystéine : Graines de pastèque: 44%; Graines de sésame: 42%; Pistaches: 36%; Graines de citrouille: 33%; Noix de pin: 29%; Pois chiches (pois chiches): 70%; Haricot canneberge (Haricots romains): 64%; Haricots de Fava (des fèves): 56%; Lentilles: 42%; Son d'avoine: 190%; Germe de blé: 186%; Gruau sec (non cuits): 130%; Son d'avoine cuit: 77%; Son de blé: 74%; Couscous: 60%; Quinoa: 42% Sarrasin: 35% Orge (perlés): 29%; Riz (sauvage): 28%; Riz (brun): 20%. On retrouve aussi dans les viandes et fromages au lait crus.

Le sélénium protège du mercure dans les cellules via les sélénoprotéines P, via la glutathion peroxydase.

Dans le cerveau, le sélénium complexe le mercure, le plomb, le cadmium et le vanadium qui y reste mais neutralisés.

Les brocolis extra frais sont riches en glucoraphane mais peu actif, il faudra lui additionner de la myrosinase présente dans le radis noir qui permet de transformer le glucoraphane en sulforaphane qui est une substance active, le sulforaphane et chimio-protecteur par inhibition des enzymes de phase 1 ou fonctionnalisation (CYP 450) et stimule les enzymes de phase 2 ou conjugaison (glutathion transférase), la phase 3 ou transport et la sortie par la bile.



On retrouvera aussi dans le même principe le romarin, l'artichaut, le fumeterre, le radis noir, l'aubier de tilleul, la bardane, la pensée sauvage, le chardon marie, le chrysantellum, le Desmodium, avec ces plantes aucun risque de booster la phase 1.

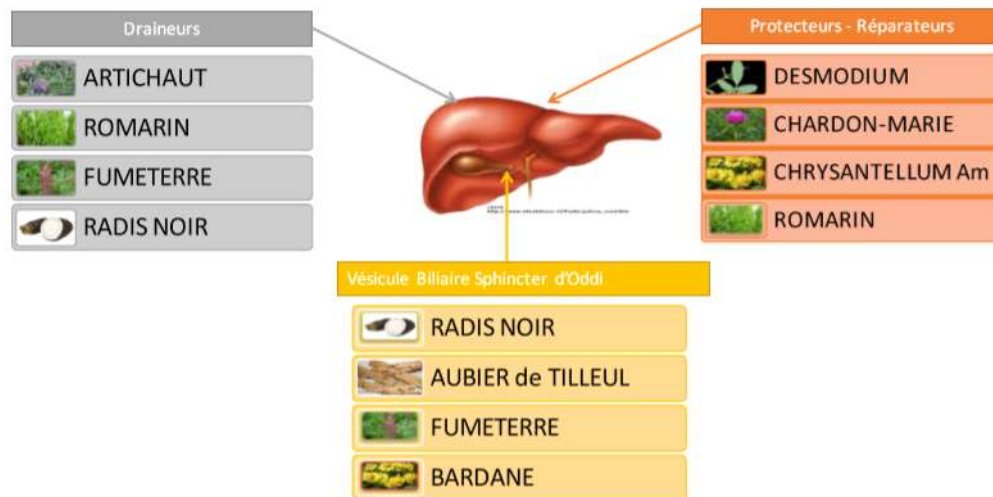
### les particularités de ces plantes :

les draineurs : artichaut, romarin, fumeterre, radis noir, bardane. Vésicule biliaire et sphincter d'Oddi : radis noir, aubier de tilleul, fumeterre, chrysantellum.

Protecteurs – Réparateur : desmodium, chardon marie, chrysantellum, romarin.



# Synthèse des plantes hépatiques



**Neutraliser les toxines dans le foie :** Les polyphénols, en particulier les catéchines de thé vert, ils neutralisent directement les toxiques, et augmente la phase 2 et dans certains cas diminue les enzymes de phase 1.

**La protection de l'organisme des radicaux libres grâce aux antioxydants :** - Vitamine C - N-acétyl-cystéine - Méthionine - Zinc - Sélénium - Cathéchines de thé vert - Nicotinamide

Pour favoriser l'élimination par les selles et éviter la non-réabsorption par l'intestin, il est important de consommer des fibres, donc des fruits et légumes, mais la pectine de la pomme et particulièrement recommandée lors de cure de détoxification pour éviter la réabsorption des toxiques, je conseille d'ailleurs de l'utiliser comme base dans les jus de légumes, et de faire une consommation quotidienne avant la cure de détox .

Favoriser l'élimination par les urines, l'utilisation de plantes spécifiques à ce sujet sont aussi recommandés lors des cures de détoxification, ces plantes ont aussi des spécificités qui vont définir leurs choix et de manière personnalisée afin de faire une complémentarité avec d'autres symptômes pathologiques.

**Favoriser l'élimination lors de cure de détoxification par l'expiration pulmonaire, activité physique, et sport.**



**Favoriser l'élimination lors des cures détoxification par la peau ( plantes spécifiques) et sport et sauna.**



**Les meilleurs légumes de la détoxification : Les brassicacées (crucifères) comme le chou, le chou-fleur, le chou de Bruxelles,**



le cresson, le brocoli surtout en jeunes pousses, l'ail, la betterave, l'avocat, le soja fermenté, l'oignon, l'artichaut, l'asperge, la carottes, radis, noir, la pomme, certaines céréales complètes, certaines graines mucilagineuse, les algues...

Les graines germés qui sont très riches en vitamines du groupe B, les fruits et légumes riches en vitamines C, en antioxydants.



Encore une fois pour le bon déroulement de l'équilibre détox d'apporter des aliments bruts et riches en vitamines minéraux et autre principe actifs qui tous très sensible à la chaleur.

Nous allons voir maintenant qu'il est possible avec une phytothérapie de détoxifier différentes parties du corps comme , le foie, les poumons, la peau, les reins, les intestins et colon.

Tout dépend de chaque personne et de la partie que l'on désire détoxifier, mais il est bon de faire l'ensemble des organes cités une fois dans l'année, surtout si l'on est exposé par l'environnement à des toxiques spécifiques ( peintres, agent d'entretien, jardinier, etc.).

Je conseille à chaque personne avant de détoxifier son organisme d'avoir un bonne santé intestinnale afin qu'il n'y ait pas de carence en micro nutriments, qui sont absolument nécessaire à une bonne détox, exemple la vitamine B12, B9, B6, activés par le magnésium

Pour le foie il y des plantes spécifiques, comme nous l'avons vu au dessus, il y a des

plantes pour le drainage et d'autre pour la régénération et la protection hépatique, je ne vais pas toutes les cités, mais seulement les principales.

Il sera important de choisir des plantes en rapport avec les problèmes de santé que l'on rencontre, il faut créer une synergie entre le drainage du foie et le drainage rénal, voici des exemples de troubles que l'on rencontre souvent, (trouble digestif, constipation, affections cutanées, acné, eczéma, dermites....., migraines, lithiase urinaire, insuffisance hépatique, goutte, insuffisance biliaire, colite, rétention hydrique et oedèmes SPM, hypertrophie de la prostate.....)

### Quelques définitions :

Cholérétique : augmente la sécrétion biliaire

Cholagogue : facilite l'évacuation de la bile

Dyspepsie : digestion difficile et douloureuse

Carminatif : facilite l'expulsion des gaz intestinaux.

Apéritif : stimule l'appétit et l'estomac

Stomachique : stimule l'estomac

Les fonctions du foie : 1 fonctions nutritionnelles, 2 fonction de stockage, 3 fonctions de défense et d'épuration

Les fonctions du foie

- 1/ Fonctions nutritionnelles
- 2/ Fonction de stockage
- 3/ Fonctions de défense et d'épuration

IEPP | SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE PHYTO-AROMATHÉRAPIE  
Cycles de formation à la Phyto-Aromathérapie 64

## Fonctions nutritionnelles

### Glucides :

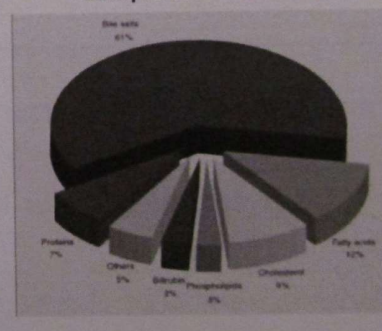
- la néoglucogenèse (fabrication d'une nouvelle molécule de glucose à partir d'une molécule non-glucidique) ;
- La glycogénolyse (libération de glucose à partir du glycogène)
- La glycogénogenèse (stockage du glucose sous forme de glycogène).

## La fonction biliaire

- Le métabolisme et le rôle des acides biliaires
- L'absorption intestinale des lipides et des vitamines liposolubles
- Le cycle entéro-hépatique
- L'homéostasie du cholestérol
- L'élimination de différents produits de dégradation, comme ceux de l'hémoglobine, sous forme de bilirubine.
- L'aide à l'action des enzymes protéolytiques.

Les acides biliaires sont indispensables pour l'assimilation de toutes les fractions lipophiles [lipides, Vit liposolubles (A, D, E, K), caroténoïdes et flavonoïdes]

Composition de la bile



Drainer le foie est presque aussi important que d'équilibrer la flore intestinale

- Il existe 3 actes thérapeutiques de base à envisager probablement chez la majorité des patients :
  - Prescrire un probiotique
  - Prescrire du magnésium
  - Prescrire un draineur

## LES PRINCIPAUX DRAINEURS

Il existe peu de draineur agissant sur un seul émonctoire. La majorité des plantes à tropisme hépatique agissent aussi, suivant les cas, sur la vésicule, le rein et/ou la peau

# Romarin

## *Rosmarinus officinalis*

### Indications :

- Troubles digestifs et hépato-biliaires (cholérétique et cholagogue)
  - Cholérétique et cholagogue, carminatif, stimulation des sécrétions digestives
  - Dyspepsie atonique
  - Protection de l'hépatocyte vis-à-vis de la peroxydation et des toxiques
- Asthénies, convalescences
- Maladies infectieuses et leurs suites
- Usage externe dans les rhumatismes
- Petites insuffisances cardiaques

L'effet de la jeune pousse est supérieur à celui de la feuille adulte dans l'hépatoprotection

### Phytomance Romarin BIO :

- 300 mg de poudre totale de romarin bio par gélule
- 3 gélules par jour en début de repas
- **Précaution d'emploi** : Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes, chez l'enfant de moins de 6 ans, en cas d'obstruction des voies biliaires, de lithiase biliaire ou d'ulcère de l'estomac.



# Artichaut

## *Cynara scolymus*



- **Famille** : Asteraceae
- **Partie utilisée** : on n'utilise pas la partie comestible de l'artichaut, mais les feuilles qui poussent le long de la tige

### Propriétés :

- Un des plus puissants draineur hépatique (+/- VB)
- Cholagogue et cholérétique  
*Spiridonov NA (2012) Mechanisms of Action of Herbal Cholagogues. Med Aromat Plants; Colak E, Springerplus. (2016)*
- Également diurétique
- Action hypocholestérolémiant  
*Thompson Coon JS, Herbs for serum cholesterol reduction: a systematic view. J Fam Pract. 2003*

## Artichaut

*Cynara scolymus*

- **Indications :**

- Troubles digestifs divers
- Troubles dyspeptiques
- Hypercholestérolémie, "dépuración",
- Prévention cardiovasculaire

- **Phytomance Artichaut : (pour 3 gel)**

- Extrait titré en **cynarine** à 10% associé au totum de la plante.
- 200 mg d'extrait titré soit 20 mg de cynarine
- 640 mg de poudre d'artichaut
- 1 gélule matin, midi et soir avant les repas. Juger de l'effet et adapter la posologie
- **Contre-indiqué en cas de lithiase biliaire et chez l'enfant de moins de 6 ans**



## Radis noir

*Raphanus sativus niger*

- **Famille :** Brassicaceae (Crucifères)
- **Partie utilisée :** Racine

**Propriétés :**

- Draineur hépato-biliaire
- Lithiases biliaires (mais aussi urinaires)

*Evans M, An open label pilot study to evaluate the efficacy of Spanish black radish on the induction of phase I and phase II enzymes in healthy male subjects. BMC Complementary and Alternative Medicine 2014*

- Insuffisance hépatique
- Goutte
- Migraines "hépatiques"
- Affections cutanées, acné, eczéma, dermites ..





## Radis noir

*Raphanus sativus niger*

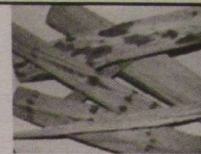


- **Indications :**
  - Dyskinésies biliaires, migraines “hépatiques”
  - Affections bronchiques aiguës bénignes : toux grasses surtout
  - Anorexie, diarrhées ou constipations
  - Lithiase urinaire, migraines hépatiques
  - Affections cutanées, acné, eczéma, dermites, alopecie
- **Phytomance Radis Noir BIO : (pour 3 gel)**
  - 750 mg de poudre de radis noir
  - 1 gélule au début de chaque repas – poso progressives
  - Précaution d'emploi : Femmes enceintes ou allaitantes, enfant de moins de 12 ans et en cas de lithiase biliaire ou d'ulcère de l'estomac.

**Contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires**

## Aubier de Tilleul

*Tilia sylvestris*



- **Famille :** Tiliaceae (Le genre *Tilia* est classé maintenant dans la famille des Malvaceae)
- **Partie utilisée :** Partie jeune, tendre et blanchâtre du tronc et des branches d'un arbre où circule la sève (sous l'écorce)
- **Propriétés :**
  - Cholérétique
  - Connu pour lever le spasme du sphincter d'Oddi (Spasfon®)
  - Dyskinésies biliaires,
  - migraines et troubles hépato-biliaires,
  - lenteur à la digestion
- **Phytomance Radis noir - Aubier de Tilleul : (pour 3 gel)**
  - 600 mg d'extrait titré d'aubier de tilleul
  - 300 mg de poudre de radis noir
  - 2 à 4 gélules par jour à prendre avant les repas
  - **Précaution d'emploi : Femmes enceintes ou allaitantes, enfant de moins de 12 ans et en cas de lithiase biliaire ou d'ulcère de l'estomac, en cas d'hypothyroïdie, de traitement de la thyroïde. Contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires**

## Bardane

*Arctium lappa*



- **Indications :**

- Surcharges toxiques et toxiques, hypercholestérolémie, hyperlipémie, athérosclérose
- Dermatoses, furonculoses, acné, abcès, anthrax
- Eczéma, psoriasis
- Panaris, plaies variqueuses, infections pilo-sébacées

- **Phytomance Bardane BIO (pour 3 gélules) :**

- 900 mg de poudre de bardane
- 1 gélule au début de chaque repas
- Précaution d'emploi : Femmes enceintes ou allaitantes, enfant de moins de 6 ans



## Pensée Sauvage - Indications



- **Indications :**

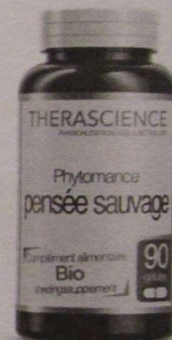
- Eczéma, impétigo, acné, prurit
- Stimulation des fonctions d'élimination (dépuratif)
- Accessoirement : Rhumatismes, goutte, artérioclérose
- Inflammation des voies respiratoires, coqueluche, bronchites, inflammations pharyngées, refroidissements fébriles

- **Allégations :**

- Contribue au maintien d'une peau saine
- Favorise l'élimination des toxines
- Utile en cas de peau grasse

- **Phytomance Pensée Sauvage BIO (pour 3 gélules) :**

- 660 mg de poudre de Pensée Sauvage BIO
- 3 gélules par jour en moyenne
- Précaution d'emploi : Femmes enceintes ou allaitantes, enfant de moins de 6 ans



# Chardon Marie

## *Silybum marianum*

- **Famille** : Asteraceae,
- **Partie utilisée** : Graines mûres des fruits

- **Hépatoprotecteur**

*Jacobs BP, Am J Med. 2002*

**Propriétés :**

*stimule la division hépatocytaire*

- Prévention et traitement de l'hépatotoxicité du tétrachlorure de carbone  
*Mourelle M. Fundam Clin Pharmacol.*
- Stimule la division cellulaire des hépatocytes
- « Réparation » du foie
- Pendant et surtout après une hépatite ou un traitement hépato-toxique
- Connu sous le nom de Legalon® : 70 mg de silymarine par cpm (dioxyde de titane)
- **Phytomance Chardon Marie** (pour 3 gélules)
  - 525 mg d'extraits secs titré à **80% de silymarine** (soit 420 mg = 2 fois plus concentré que le Legalon)
  - + 375 mg de poudre de chardon marie
  - 1 gélule au début de chaque repas
  - **Précaution d'emploi : Femmes enceintes ou allaitantes**



# Chrysantellum Américanum

## *Chrysanthellum indicum*

- **Indications :**

- Insuffisance biliaire
- Hyperlipidémie
- Colites, hépatites, cirrhoses (*à l'écou, Nash*)
- Affections vasculaires, varices, hémorroïdes, troubles oculaires d'origine vasculaire
- Maintient de la fonction hépatique et élimination des xénobiotiques

- **Phytomance Chardon Marie - Chrysanthellum** : (pour 3 gel)

- 262 mg d'extrait de chardon marie dont 210 mg de **silymarine**
- 690 mg de poudre de chrysanthellum
- 1 gel au début de chaque repas
- Précaution d'emploi chez les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes et allaitantes et en cas de lithiase biliaire.



## Desmodium

### *Desmodium adscendens*

*en gélules pas efficace,*

- **Indications :**

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

- **Phytomance Desmodium :** (pour 1 c à café soit 5ml)

- Extrait fluide desmodium : 0,2 ml
- Glycérine (pas d'alcool)
- 1 cuillère à café (5ml) = 3,4 g de plantes sèches  
A prendre 2 à 3 fois par jour avant les repas
- Précautions d'emploi : aucune à ce jour



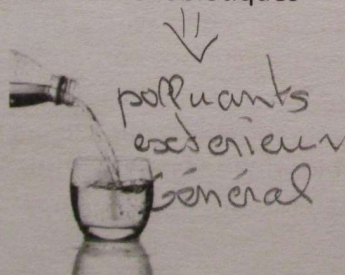
## Autres situations pouvant bénéficier du Desmodium :

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

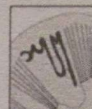
# La fonction rénale

## • PHYSIOLOGIE RENALE

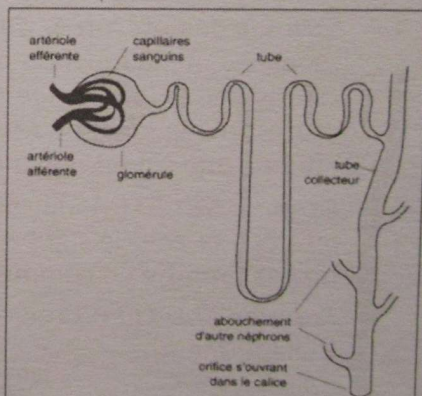
- Maintien de l'équilibre hydrique
- Maintien de l'équilibre acido-basique
- Elimination des déchets du métabolisme cellulaire
- Elimination des xénobiotiques



Néphron



Le sang arrive au glomérule par une artériole afférente et, après filtration, en sort par une artériole éfférente.



# Evaluation de la fonction rénale

- Le débit de filtration glomérulaire (DFG) est le meilleur indicateur du fonctionnement rénal.
- Son évaluation ne se fait plus sur la valeur de la créatininémie ou par le calcul de la clairance de la créatinine sur les urines des 24h.
- Autres techniques d'évaluation :
  - **Formule de Cockcroft & Gault**
    - sous-estime la fonction rénale du sujet âgé (> 65 ans)
    - surestime la fonction rénale du sujet obèse
    - surestime la fonction rénale du sujet jeune avec ↓DFG
    - donne une valeur non indexée sur la surface corporelle.
  - **Formule MDRD** (Modification of the Diet in Renal Disease) (2000) : intérêt +++ chez le sujet âgé. Cette formule a par ailleurs l'avantage de ne pas prendre en compte le poids du (de la) patient(e).
  - **Formule CKD-EPI** (Chronic Kidney Disease Epidemiology Collaboration).

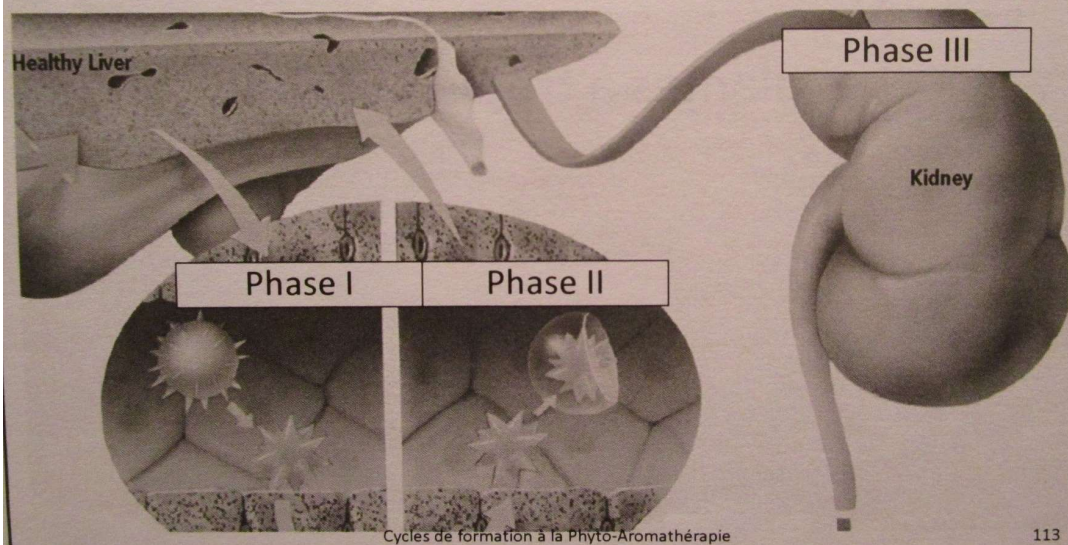
## Le rein

- Des rôles multiples et complexes
- En allopathie il n'existe que des diurétiques plus ou moins puissants pour lutter contre les œdèmes et l'HTA.
- Aucun médicament pour les autres fonctions
- Le rein est « l'associé » du foie dans l'élimination des toxines.
- Beaucoup de plantes drainantes ont un effet mixte « foie + rein » et ce n'est pas un hasard

112

## Reins & Détoxication

Le rein permet l'élimination finale, dans les urines, des toxines neutralisées lors de la détoxication hépatique



Cycles de formation à la Phyto-Aromathérapie

113

# Les plantes à tropisme rénal

## Pissenlit

### *Taraxacum officinale*



- **Famille :** Asteraceae
- **Partie utilisée :** La racine récoltée en automne
- **Propriétés :**
  - Drainage rénal et hépatique *Puissant*  
*Bevin A. J Altern Complement Med. (2009)*
  - Cholagogue et Diurétique
  - Grande plante de « detox »
  - Utile chez les personnes qui « digèrent mal les graisses »
  - Indiqué aussi dans les dermatoses comme l'éczéma
  - Oréxigène
  - Laxatif doux
  - Dépuratif et Prébiotique (proche Inuline)
  - Anti angiogénèse, Anti inflammatoire, Antioxydant

## Orthosiphon :

*Orthosiphon stamineus*

*excellent pour la goutte*

- **Partie utilisée :** Feuille
- **Origines**
  - Tropicales, Sub tropicale
  - Sud asiatique, Indonésie
- **Propriétés :**
  - Diurétique
  - Protecteur rénale
  - Urico éliminateur
  - Thiazidique like
  - Natriurétique et épargneur de K<sup>+</sup>
  - ↘ la contraction des muscles de l'endothélium de l'aorte thoracique
  - => Effet hypotenseur



## Orthosiphon : Indications

*Orthosiphon stamineus*

*attention  
hypotensive*

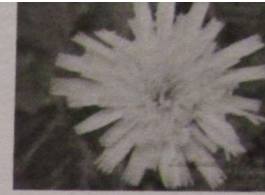
- **Troubles de l'élimination urinaire :**
  - Oligurie, production d'oxalate de calcium,
  - Hyperuricémie, insuffisance rénale, *Syndrome chronique*
  - Néphropathies avec hyperazotémie et hypercréatinémie
- **Lithiases rénales :**
  - suites des crises de colique néphrétique, prévention des récives et des inflammations urinaires associées
- **Maladies inflammatoires et bactériennes des voies urinaires :**
  - Inflammations rénales et vésicales chroniques
- **Surcharge pondérale, obésité :**
  - Rétention hydro sodée, cellulite, amincissement
- **Phytomance Orthosiphon (3 gélules) :**
  - 750 mg d'extrait de feuilles d'orthosiphon d'origine biologique
  - 2 gélule le matin et 1 gélule le midi
  - **Précautions d'emploi : femmes enceintes et allaitantes, enfants de moins de 12 ans et en cas de lithiase rénale**





## Piloselle

### *Hieracium pilosella*



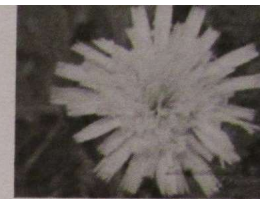
- **Famille** : Asteraceae
- **Partie utilisée** : Plante entière
- **Propriétés** :
  - Particulièrement adapté à l'accompagnement des régimes amaigrissants (élimination hépato-rénale +++).
  - Action préventive possible : lithiase urinaire, goutte, colibacillose
  - Cumule l'action d'élimination rénale +++ et anti-infectieuse urinaire
  - Excellente tolérance : pas de toxicité, ni-contre-indications, ni interaction médicamenteuse

D. Beaux, *Phytotherapy Research*, 1999

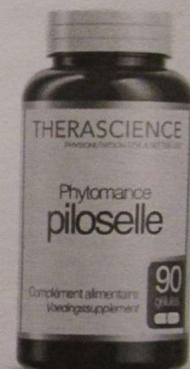
Anna Rita Bilia, *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*, 2007

## Piloselle

### *Hieracium pilosella*



- **Indications** :
  - Oliguries, insuffisance rénale, ascite, Œdèmes, rétention, SPM.
  - Régimes amaigrissants
  - Cures de diurèse et de détoxification
  - Goutte, Lithiase rénale (notamment urique)
  - Cystites à colibacilles en curatif ou préventif +++, (Ex: femme enceinte)
  - Diarrhées chroniques
- **Phytomance Piloselle BIO (3 gélules)** :
  - 600 mg de poudre totale de piloselle
  - 2 gel le matin et 1 gel le midi
  - **Précaution d'emploi : personnes sujettes aux hypotensions, particulièrement les femmes enceintes**



## Solidago - *Solidago virgaurea*



### Indications :

- Allégations : Facilite l'ensemble des fonctions d'élimination de l'organisme. Stimule l'élimination de l'eau et des toxine. Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires
- Néphrite aigue et œdème d'origine rénale, albuminurie, oligurie
- Lithiases urinaires
- Hypertrophie prostatique (cancer de la prostate ?)
- Accessoirement : Protecteur capillaire, favorise la circulation veineuse
- **Phytomance Solidago BIO (6 gélules) :**
  - 1800 mg d'extraits secs de Solidago
  - 2 à 3 gélules le matin et le midi
  - Précaution d'emploi : Éviter chez la femme enceinte ou allaitante et enfant de moins de 12 ans



## Chiendent *Elymus repens*



### • Indications

- Drainage dans les maladies inflammatoires des voies urinaires
- Prévention des lithiases rénales
- Drainage urinaire – rétention d'eau
- Synergique du pissenlit
- **Phytomance Chiendent – Pissenlit BIO (pour 3 gélules) :**
  - 450 mg de pissenlit Bio
  - 450 mg de chiendent Bio
  - 2 gélules matin et 1 gel le midi en début de repas
  - **Précaution d'emploi :** aucune officiellement pour le chiendent
  - Pour le pissenlit : femmes enceintes, allaitantes, enfant de moins de 12 ans, lithiases biliaire ou rénale



## Autres draineurs rénaux

- **Artichaut**
  - Avant tout un draineur hépatique
  - Mais propriétés diurétiques utilisées chez les pléthoriques avec congestion portale
- **Fumeterre**
  - Dépuratif – draineur rénal accessoire
- **Bardane**
  - Acide urique - goutte
- **Queue de cerise**
  - Peut-être le diurétique phyto le plus puissant (trop !?)



IEPP | INSTITUT EUROPEEN  
DE PHYTO-AROMATHERAPIE

Cycles de formation à la Phyto-Aromathérapie

123

Il en existe d'autre comme: Genévrier ( *juniperus communis*), Mais stigmaté ( *Zea Mais*), ortie piquante racine ( *urtica dioica*), persil racine ( *petroselinum sativa*), pissenlit feuilles excellent pour tout problème d'œdème de la partie inférieure ( *taraxacum dens-leonis*), feuilles et racines de bouleau.

Les autres plantes pour la peau : Bardane racine ( *artium lappa*), Echinacea purpurea racine, Marrube blanc partie aérienne, Pensée sauvage partie aérienne, Salsepareille racine, Sureau fleurs .....

### Bronches & poumons

Pour régénérer toutes les voies broncho--pulmonaires et lutter contre l'inflammation et la congestion de ces zones.

Plus qu'un remède symptomatique, ces plantes travaillent littéralement sur le terrain pour désengorger toute cette zone particulièrement touchée par la congestion lié à la consommation de produits laitiers et de céréales, pollution de l'air, produits chimique etc...

Toutes personnes avec un terrain faible de la sphère broncho--pulmonaire devraient faire des cures détox des poumons, on peut soit faire des infusions et décoction, mais aussi des cataplasmes d'huile de ricin et d'argile.

Les plantes du tropisme pulmonaire: Aunée racine ( *Inula helenium*); Bouillon blanc fleur ( *Verbascum thapsus* ); Eucalyptus globulus feuille; Guimauve racine ( *Althaea officinalis*); Eucalyptus globulus feuilles; Lierre terrestre partie aérienne fleurie; Bourgeons de pin;

Plantain feuille.

Pour détoxifier les intestins voici les plantes spécifiques : Argile verte en poudre; Bistorte racine; Cascara écorce; Charbon végétal actif; Gimgenbre racine; Guimauve racine; Orme écorce; Ispagul téguments, il y a aussi les lavements et l'irrigation du colon.

Le drainage de la sphère intestinal sera tout aussi importante que celle du foie, car les intestins permettent d'absorber les micro-nutriments liés à la protection des sources de pollution externe.

Dans l'ordre: 1) avoir des intestins en bon état 2) drainage du foie et des reins, souvent on accompagne aussi avec drainage de la peau, puis la détox des poumons. Cela peut être très différent d'une personne à l'autre, mais ce qu'il faut retenir c'est en tout premier lieu avoir un intestin et un colon en bon état, sans problème inflammatoire et encore moins de problème d'hyperperméabilité intestinale, si c'est le cas c'est la première des choses à restaurer. Rappel ne pas faire une cure de drainage si vous êtes complètement épuisé.

Lors de la cure surveiller son alimentation et éliminer les aliments mucogènes, pratiquer une activité physique afin d'utiliser toute la capacité pulmonaire, faire des saunas pour favoriser l'élimination par la peau, faire des massages et douche chaude puis froide pour favoriser le drainage lymphatique, bien dormir.

**Voilà tout est dit, je vous souhaite une bonne cure de drainage et merci de votre attention.**

