



# La lettre verte N°5 du Dr Jean-Pierre WILLEM

Correspondance : 9 rue de Gal Beuret, 75015 PARIS

## La fonction hépatique est en péril ! Il faut sauver le foie...

*De nos jours tout le monde connaît le rôle du foie et son importance fondamentale dans notre santé et notre bien-être ! Et pourtant la connaissance médicale de la physiologie du foie et de ses fonctions est récente... elle date d'à peine une cinquantaine d'année.*

*Le foie est un organe étonnant et exceptionnel et qui demeure, encore aujourd'hui, sur bien des points, un mystère ! En permanence, il fabrique et sécrète, il filtre et épure, il stocke et régule.*

*Tout le contenu de la digestion arrive au foie grâce à une irrigation qui fait passer au travers du foie 1 litre de sang chaque minute ! C'est le principal régulateur de la glycémie, du cholestérol et des triglycérides, c'est la pierre angulaire de la biologie du corps et de l'esprit.*

*C'est un organe résistant qui supporte longtemps, silencieusement et sans manifestations, les agressions quasi permanentes qui lui sont infligées dans la vie quotidienne.*

**Mais aujourd'hui, cet organe est menacé par un mal insidieux qui touche une proportion de plus en plus importante de la population des pays développés et qui trouve son origine dans notre mode de vie et les pollutions de notre environnement.**

**Ce mal est la stéatose hépatique ou l'invasion graisseuse progressive des cellules du foie (les hépatocytes).**

La stéatose hépatique est une accumulation d'une graisse appelée triglycéride, dans la cellule hépatique elle-même. Il y a deux origines à la stéatose du foie :

**-La stéatose hépatique de type alcoolique**, conséquence des hépatites d'origine alcooliques, virales ou médicamenteuses et qui évolue généralement vers la cirrhose. La cirrhose entraîne la destruction du tissu normal du foie et abouti à la fibrose qui empêche le foie de remplir son rôle, 15000 français en meurent chaque année !

**-La stéatose non alcoolique qui est une intrusion discrète de graisse dans les cellules du foie.** C'est elle qui est fort préoccupante.

Détectée depuis une vingtaine d'années, grâce à l'amélioration de l'exploration, des analyses et de l'imagerie médicale du foie cette imprégnation graisseuse du cytoplasme (l'enveloppe) des cellules du foie est indépendante des hépatites virales, parasitaires ou toxiques (alcool, médicament...). Cette pénétration lipidique est insidieuse, très longtemps silencieuse et presque toujours ignorée !

**On l'a baptisé « stéatose nutritionnelle »** parce qu'elle a d'abord été mis en évidence principalement chez les personnes en surpoids et obèses.

Puis le constat s'est étendu aux diabétiques de type 2 non insulino-dépendants, aux gros consommateurs de protéines, de produits sucrés...

Progressivement et finalement l'ampleur du phénomène a été cerné, et il est plus qu'alarmant. Et il croît rapidement et dans des dimensions inquiétantes dans le monde entier. Dans les pays occidentaux, la majeure partie de la population est ou risque d'être touchée à terme. Actuellement cette stéatose est encore modérée chez la plupart des personnes (quelques % de graisse dans les cellules hépatiques), mais avec une tendance lourde à l'augmentation... un quart de la

population présente déjà un taux d'accumulation de lipides au sein des cellules hépatiques supérieur à 20% hypothéquant lourdement l'avenir de la qualité fonctionnelle de leur foie.

L'origine de cette infiltration de lipides est à chercher dans notre manière moderne de vivre et de s'alimenter, les agents de conservation contenus dans les aliments préparés, les fritures, l'alcool, la nicotine, le goudron, tous les agents chimiques, la pollution de l'air et les gaz des tours à bureaux, le mercure (plombages), le plomb, les pesticides, l'excès de sucres, de graisses, de viandes, de laitages... merci Mac Do, Renault, Danone et autres Nestlé !

Cette stéatose fut d'abord considérée comme bénigne et sans répercussion sur le travail du foie. Puis on s'est aperçu que cette invasion furtive de lipides faisait, sournoisement et discrètement, le lit de très nombreux dysfonctionnements organiques en favorisant en particulier le stress oxydatif.

Au niveau du foie, bien sûr quand la proportion de graisse dans la cellule hépatique devient trop importante, les dysfonctionnements s'installent et les risques de cirrhose de fibrose, ou pire encore de cancer, deviennent patents.

Au niveau général aussi puisque le foie intervient dans l'élaboration de la plupart des éléments (protéines, enzymes, neuromédiateurs, hormones...) dont le corps a besoin pour sa biologie. Syndrome métabolique, dépression, maladies cardiovasculaires, vieillissement accéléré sous l'influence du stress oxydatif qu'elle a initié, compte parmi les conséquences de la stéatose nutritionnelle.

Car ce foie encrassé et gêné par des graisses devient paresseux, atone, lent et n'assume plus qu'imparfaitement ses fonctions primordiales.

Bon nombre de manifestations sont signes d'un foie engorgé et doivent faire penser à la stéatose nutritionnelle : la sensation d'être gonflé, surtout après un repas un peu copieux, maux de tête, manque d'appétit, fatigue, ballonnements, irritations intestinales, mauvaise haleine, constipations, hémorroïdes, frilosité, mauvais sommeil, mauvais fonctionnement intellectuel, dépressions, (le foie influence beaucoup l'humeur), migraine, cheveux ternes devenant de plus en plus fins, démangeaisons, boutons et autres problèmes cutanées,

peaux sèches ou grasses ridées sans éclats, début d'asthme, problème de cholestérol, de glycémie...

Nous pouvons en faisant attention limiter les dégâts en pratiquant de l'exercice et en mangeant bio et équilibré mais nous ne pouvons guère l'éviter complètement.

Nous pouvons aussi éliminer cette graisse du foie et prévenir son apparition prenant ainsi l'option de mieux vivre, de mieux digérer, de mieux penser, de mieux dormir de mieux vieillir et de mieux aimer.

Car le foie en bon état est le gardien par excellence de notre bien-être et de notre santé et qu'il a fort heureusement, un merveilleux pouvoir de régénération. L'ensemble des cellules du foie (les hépatocytes) se renouvelle en gros sur une période de 2 mois !

En lui apportant les substances nutritionnelles dont il a besoin pour se purifier et se nettoyer nous allons aider cet organe si précieux à bien se régénérer et à retrouver sa vitalité et son efficacité physiologique. Ce qui revient à retrouver le meilleur dans notre qualité de vie.

A la recherche d'un produit efficace pour lutter contre ce problème, il m'a été donné de connaître un complément alimentaire focalisé sur la sphère hépatique, remarquable par son efficacité dans l'assainissement de la cellule hépatique et le rétablissement fonctionnel du tissu hépatique.

A base d'extraits de fruits de kaki, de lycium (Goji), d'agrumes, de thé vert et de sarrasin, riches en principes nutritionnels polyphénoliques ciblés et brevetés, ce complexe a été mis au point par un docteur en biologie Coréen le Pr BOK.

Cet homme est l'un des meilleurs spécialistes mondiaux des extraits nutritionnels polyphénoliques et a été élu par ses pairs comme comptant parmi les 2000 meilleurs scientifiques du début du 21<sup>ème</sup> siècle !

Ces principes nutritionnels polyphénoliques (flavones, flavonoïdes...) sont des substances de plus en plus étudiées pour leurs vertus bénéfiques pour la santé. Ce sont elles qui sont à l'origine des propriétés diététiques, en particulier anti-oxydantes, bien connues du thé, de la tomate ou du vin rouge... !

Sur invitation, j'ai eu le plaisir de rencontrer le Pr BOK en Corée dans son laboratoire au KRIT (l'équivalent de notre CNRS) et nos échanges ont été particulièrement intéressants instructifs et édifiants de part et d'autre.

Impressionnants apparaissent les résultats obtenus sur le tissu hépatique de personnes dont le foie présentait une stéatose importante avec hépatites, cirrhoses et fibroses consécutives à une intoxication alcoolique ...

Après 6 mois de consommation des principes du Pr Bok, (4 à 6 g par jour) les foies de tous les sujets ont été restaurés dans leur fonctionnalité et leur intégrité même celui de ceux qui ont continué à consommer de l'alcool !

Edifiante l'expérimentation d'une centaine d'étudiants (donc des sujets jeunes et en bonne santé) qui ont consommé chaque jour en excès, pendant 2 mois des aliments et des hamburgers bien gras. Leur taux de triglycérides sanguins (graisses dans le sang) a été contrôlé au début et à la fin de l'expérimentation. Il est connu que le taux des triglycérides dans le sang est très réactif et sensible au régime alimentaire.

Pendant la durée de ce régime très particulier, la moitié (A) consommait quotidiennement 3 g d'extraits nutritionnels polyphénoliques du Pr Bok, l'autre moitié (B) pas ! Le résultat se passe de commentaires, le taux de triglycérides du groupe A a baissé en moyenne de 5 % et celui du groupe B a augmenté en moyenne de 10 % !!!

L'efficacité et l'intérêt des principes du Pr Bok comme complément périodique anti-stéatose hépatique d'un régime alimentaire judicieux sont bien établis.

Ces principes ont été introduits en France sous la forme d'un complément alimentaire dénommé HAN-HEPA. Ce complément se présente sous forme de gélule ou de poudre à diluer dans de l'eau, jus de fruits ou une boisson chaude (thé ou tisane).

**Tout le monde, en tous cas les personnes avisées** soucieuses de leur santé devraient faire au moins deux fois par an (en automne et au printemps) **une régénération hépatique anti-stéatose** à base de HAN-HEPA !

A tout âge et dans toutes les circonstances de la vie, un foie parfaitement fonctionnel est l'impérative exigence pour l'établissement, la préservation ou le maintien d'un état de santé optimal.

Une tisane additionnée d'une cuillerée de HAN-HEPA (2-3 g) de préférence dans la soirée après le repas ou 3 gélules le matin et le soir permettra de rétablir ou de préserver une excellente physiologie hépatique.

Et de retrouver ou maintenir une saine vitalité, une idéation claire, un sommeil réparateur, une bonne digestion, une peau fraîche, éclatante et un organisme apte à affronter les agressions permanentes de notre environnement et à ignorer les années qui s'accumulent.

Le foie ne voit pas ses capacités fonctionnelles amoindries par l'âge, son potentiel de régénération reste intact à tout âge. Des foies de personnes âgées de plus de 85 ans transplantés sur des sujets jeunes restent toujours fonctionnels une décennie plus tard.

Seuls les agressions et les toxiques que nous lui infligeons altèrent ses performances et son potentiel.

**Pour les personnes en surpoids**, ou atteintes de maladies métaboliques comme le diabète, l'excès de cholestérol ou de triglycérides une prise initiale d'une dose (3 g) de HAN-HEPA le matin à jeun et le soir au coucher ou 4 gélules 3 fois par jour, pendant 6 à 8 mois en continu est la période nécessaire et cliniquement bien établie pour venir à bout de la stéatose. Cela peut paraître astreignant mais au vu des résultats, dans le miroir et dans les analyses, et au ressenti des améliorations de la condition physique, psychique et biologique cela ne sera plus éprouvé comme une contrainte mais vécu comme une libération.

Enfin pour les personnes dont le foie est particulièrement éprouvé, suite à des hépatites d'origine virale, parasitaire, alcoolique, médicamenteuse avec fibroses stéatoses et cirrhoses plus ou moins marquées, c'est pendant la période nécessaire au rétablissement complet du foie (généralement de l'ordre d'un an) et à une dose quotidienne de 3 fois 2-3 g 4 gélules 3 fois par jour.

Mais les résultats seront là. Des thérapeutes m'ont signalé des rétablissements spectaculaires de foies cirrhotiques à des stades avancés (avec ascite).

Ainsi que l'amélioration de foies avec stéatoses et fibroses étendues et qui n'avaient plus pour seules perspectives que la transplantation hépatique.

Sans conteste, les extraits ciblés de fruits et de légumes du Pr Bok apportent un indéniable progrès dans la diététique de préservation du foie et dans la diététique tout court.

Il ne fait aucun doute qu'ils vont fortement contribuer à l'amélioration de la santé, du bien-être et de la longévité de ceux qui judicieusement les auront inclus dans leur régime !

Nul doute non plus que vous penserez à cette lettre quand la notoriété des principes polyphénoliques pour le foie deviendra médiatique !

C'est dans un avenir proche.

**HAN-HEPA boîte de 90 gélules dosées à 375 mg 25€**

**HAN-HEPA 2 boîtes (1 mois) 48€**

**HAN-HEPA poudre 100 g (5 à 6 semaines) 55€**