



AIUTI VERDI PER LA LINEA

CURE NATURALI

L'INTEGRATORE PERDIPESO

I rimedi che agiscono
sulle cause dei chili di troppo
pag. 52

MEDICINA DOLCE SNELLENTI

Ecco i tuoi alleati del
mese contro il colesterolo
alto e il deposito di grassi
pag. 56

I rimedi che agiscono DEI CHILI DI T

Non ingrassiamo solo perché mangiamo in eccesso. Possono esserci anche altri fattori o concause responsabili di quei cuscinetti

Con la consulenza di **Tiziana Lugli**, erborista a Brescia.

Capita spesso che le persone che aumentano di peso rimangano sorprese di fronte alla comparsa “improvvisa” di numeri inaspettatamente più alti sulla bilancia. Il girovita che si allarga, i soliti pantaloni che fanno fatica ad allacciarsi e una generale sensazione di gonfiore e pesantezza. Eppure, si riducono le porzioni nel piatto o si tagliano dolci e pasta, ma nulla cambia e non si riesce a capirne il perché. Esistono altri fattori che possono influire nel tempo in modo indiretto sul mantenimento del peso forma: stress, insonnia, sintomi della pre-menopausa, sbalzi di umore. Sono tutti elementi che condizionano l'accumulo di adipe sollecitando gli ormoni della fame e danneggiando gli organi più direttamente coinvolti nel sovrappeso. Ecco gli alleati naturali giusti per prevenire o curare anche questi disturbi. È importante verificare col proprio medico la possibilità di assunzione.

RESINA DI MASTIHA, malva e alga klamath

Contro la cattiva digestione che appesantisce

Anche digerire male è causa di accumulo di gas nella zona addominale, marcata pesantezza e sovrappeso. Sfruttare le proprietà di alcune piante e rimedi naturali, associati fra loro, può favorire il ripristino delle funzioni dell'apparato digerente, sfiammare la mucosa gastrica, attenuare i bruciori e ridurre la formazione di aria nella pancia con un effetto leggerezza finale. In commercio trovi integratori che abbinano la resina di mastiha, fiori di malva, alga klamath, estratto di altea e di aloe e acido ialuronico, tutte sostanze naturali che aiutano la funzionalità gastrica, stimolano la cicatrizzazione di eventuali lesioni e la depurazione dell'intero apparato digerente. Assumi una capsula dell'integratore secondo le indicazioni riportate sulla confezione.



scono sulle cause **TROPPO**



METABOLISMO LENTO LE ALGHE MARINE

A oggi, uno dei più grandi problemi riguardo l'obesità e il sovrappeso è l'incapacità di mantenere il peso raggiunto e un metabolismo basale medio-alto e, di conseguenza, molto spesso si finisce per ritornare al peso di partenza facendo svanire ogni intervento fatto precedentemente. Per indurre l'attivazione metabolica, oltre a una dieta bilanciata e non eccessivamente restrittiva e allo sport, può essere utile una corretta integrazione. La tiroide è la ghiandola che regola il metabolismo. Il minerale che le serve di più è lo iodio, che in genere assumiamo perché è integrato nel sale (iodato, appunto), ma che è presente anche nel pesce o nelle alghe. Le alghe brune, come il *Fucus vesiculosus*, sono utili proprio per il contenuto di iodio che viene assorbito con facilità dall'organismo e va a concentrarsi nella tiroide, dove viene incorporato negli ormoni tiroidei: questi ultimi, a loro volta, stimolano il metabolismo attivando un'azione dimagrante.

Prendilo in tintura madre, 30 gocce in acqua 2 volte al giorno per 7 giorni e poi per almeno 2 mesi consecutivi. Prima dell'assunzione, però, chiedi consiglio al tuo medico.



UMORE BALLERINO E FAME SMODATA IPERICO E LUPPOLO

Alcune emozioni agiscono come una vera e propria leva che apre le porte alla fame incontrollata. Succede tipicamente quando siamo tristi, quando siamo arrabbiati o delusi, quando le preoccupazioni ci sovrastano. Esistono alcune sostanze naturali come l'iperico che possono essere paragonate a "stimolatori della felicità" poiché sono in grado di aumentare i livelli di dopamina, un neurotrasmettitore che fa provare sensazioni piacevoli. Un'altra pianta efficace, soprattutto sui disturbi del sonno, è il luppolo: ricco di sostanze simil-estrogeniche, è dotato di un'azione rilassante e blandamente ipnotica.

Assumi il luppolo in estratto fluido, 15-20 gocce, 1-2 volte, alla sera, per 1-2 mesi consecutivi. Prima di assumere l'iperico occorre chiedere il parere del proprio medico perché questa pianta può interagire con diversi farmaci di sintesi.

L'INTEGRATORE PERDIPESO



INTESTINO INFIAMMATO LA POLVERE DI ACACIA

L'intestino è un organo chiave del peso forma e va protetto perché se funziona male siamo più esposti a infiammazioni e a cattivo assorbimento dei nutrienti, tutti fattori che incidono poi sulla bilancia. Insieme a una dieta sana e a tanto movimento, è fondamentale introdurre il corretto apporto di fibra, la parte indigeribile degli alimenti che migliora il transito intestinale e garantisce la corretta funzionalità dell'organo.

Un'alleata è la fibra di acacia, una polvere dal sapore delicato che si può aggiungere a bevande, yogurt, frullati ecc. Questa sostanza funziona come "spazzola" intestinale: raccoglie tossine e scarti metabolici in eccesso e poi li elimina, ottimizzando inoltre l'assorbimento di vitamine e sali minerali, regalando anche più energia.

Viene usata anche per combattere la tendenza alla stipsi, altra condizione che porta con sé tensione e senso di pesantezza addominale. **La si può acquistare in erboristeria o nei negozi di alimenti naturali. Prendila al mattino, in modo da prevenire il gonfiore. Basta metterne un cucchiaino in un bicchiere d'acqua. È importantissimo, affinché la polvere d'acacia sia davvero efficace, bere molto, per tutta la giornata. Solo così la fibra agirà ripulendo l'intestino. Assumila per un ciclo di 7 giorni, da ripetere una volta al mese.**



INSONNIA E STRESS LA GRIFFONIA

Quando siamo stressati, insonni e stanchi, siamo spinti a ricercare facile conforto nel cibo, specialmente quello dolce e saporito. Un momento "a rischio" è la notte: non si riesce a prendere sonno e si va in cerca di biscotti e merendine per sedare i brutti pensieri. C'è una pianta, originaria dell'Africa centro-occidentale, capace di intervenire in modo efficace sul sonno favorendolo e tenendo anche lontana la fame da stress. È la Griffonia simplicifolia, una fonte naturale di 5-HTP (5-idros-

sitriptofano), aminoacido essenziale che aiuta a sintetizzare il neurotrasmettitore dell'energia e del buonumore, la serotonina. Il rimedio, inoltre, è utile sul fronte digestivo e ha un'azione drenante dei liquidi corporei.

La griffonia si assume in compresse dell'estratto secco titolato in 5-HTP, una o due al giorno lontano dai pasti, oppure in tintura (circa 30 gocce al dì diluite in acqua). Un altro rimedio utile per favorire un'azione rilassante e calmante di cui beneficiare anche di notte è il magnesio. Prendine una bustina fin dal mattino, da sciogliere in un bicchiere d'acqua.