

Sei sempre a dieta ma ingrassi lo stesso

A forza di digiuni e pasti poco equilibrati, il tuo metabolismo è rallentato. Per questo hai bisogno dell'aiuto di sostanze capaci di accelerare le funzioni metaboliche ed eliminare le tossine.

Ne avete provate tante perché già da piccole eravate cicciottelle e tutti ve lo facevano notare. Perché dopo la gravidanza non siete più riuscite a perdere i chili accumulati. O perché nella vostra famiglia ci sono persone robuste e temete un destino segnato dai geni. I motivi sono molteplici, ma il risultato uno solo: chi ha sempre lottato contro la ciccia, sottoponendosi a ripetute diete, a un certo punto ingrassa solo «guardando» un piatto di pastasciutta. Messa ripetutamente a stecchetto, infatti, l'organismo impara a risparmiare energia: il metabolismo rallenta e basta poco per spostare l'ago della bilancia sopra il peso forma. I prodotti giusti sono quelli a base di piante e sostanze che velocizzano i ritmi metabolici e/o influenzano il metabolismo degli zuccheri e l'azione dell'insulina.

Accelera il tuo metabolismo con...

● **Fucus** Questa alga, chiamata anche

quercia marina, ha una elevata concentrazione di iodio organico, minerale che accelera il ricambio e mobilita i grassi di riserva. Lo iodio infatti stimola la produzione di ormoni da parte della tiroide, la ghiandola che regola il metabolismo. Usate il fucus per periodi limitati, e solo se non soffrite di problemi alla tiroide (soprattutto ipertiroidismo).

● **Citrus aurantium** È un estratto dell'arancio amaro ricco di flavonoidi, vitamina C e di una sostanza, la sinefrina, che ha effetti simili alla caffeina. Per questo il Citrus stimola il sistema nervoso e quello cardiocircolatorio, smorzando l'appetito e aumentando la lipolisi (la demolizione dei tessuti grassi). Controindicato con pressione alta e disturbi cardiaci.

● **Matè** In Sud America la Yerba mate è chiamata anche la bevanda degli dei per le sue proprietà toniche e rivitalizzanti. Stimola la produzione dell'adrenalina, ormone che a sua volta provoca la liberazione dei grassi da parte dei tessuti adiposi. Il matè è un eccitante, evitatelo se

soffrite di insonnia e ipertensione.

● **L-Carnitina** È un aminoacido che agisce in modo particolare sui grassi, sia quelli di deposito sia quelli circolanti nel sangue come colesterolo e trigliceridi. Soprattutto nelle formule combinate con tè verde e matè, stimola il metabolismo e incrementa il dispendio calorico, accelerando l'eliminazione dei grassi.

● **Tè verde** Pianta bruciagrassi tra le più attive, deve la sua efficacia a un mix di sostanze - flavonoidi in particolare - capaci di agire sul sistema nervoso e rendere più intenso il consumo di calorie da parte dell'organismo. Diversi studi hanno dimostrato che il tè verde aiuta a sciogliere i depositi di grasso e favorisce la perdita di peso.

Istruzioni per l'uso

> **Assumi** gli integratori che riducono l'assorbimento di lipidi e zuccheri per non più di 2 mesi. Che possono diventare 3 per tutti gli altri. Ma, comunque, non oltre questo termine: potrebbero inibire l'assimilazione di minerali e vitamine. La cura può essere ripetuta anche 2-3 volte l'anno.

> **Ricorda** di prendere eventuali farmaci 4 ore dopo un integratore che rallenta l'assorbimento di grassi e zuccheri. Altrimenti, rischi di vanificare gli effetti dei medicinali.

SCELTI PER VOI

4.3.2.1 Slim Donna di **Arkopharma** brucia le calorie, drena, disintossica e tonifica grazie alla sua elevata concentrazione di estratti di piante (il 74%), più il Grapemax®. La dose quotidiana va diluita in un litro d'acqua da bere durante il giorno. 500 ml, 19,90 euro.



Bruxcel di **Pool Pharma** accelera lo smaltimento degli accumuli adiposi e regola l'assorbimento degli zuccheri. In più drena i liquidi. Grazie alle vitamine (C ed E) svolge anche un'azione antiossidante e protettiva delle membrane cellulari. 24 compresse, 12 euro.



Linea 24 di **Forté Pharma** sfrutta i principi della cronobiologia. Puntando, di giorno sulle virtù lipolitiche di Matè e Citrus aurantium e drenanti degli estratti di gambo di ciliegia, guaiava e rafano. L'azione notturna ruota intorno a un complesso esclusivo, l'Oxylixa. 28 compresse, 19 euro.



Slim-Kombu di **Balestra & Mech** punta sulla perfetta sinergia delle alghe Kombu dei mari del Giappone con altre 19 piante officinali, per riattivare il metabolismo a livello epatico e renale, migliorando la circolazione. 500 ml, 19 euro.

