



Contro cuscinetti e rotolini, ecco i poteri di alcune erbe che stimolano lo smaltimento del grasso o ne prevengono la formazione

Le piante **anti-ciccia**

a cura della dottoressa ENRICA MARI
specialista in Gastroenterologia
e Medicina Interna
esperta in Medicina Naturale

Grasso è bello” si affermava in un ormai lontano passato. Oggi, però, le cose non stanno più così. Non solo i media ci impongono un’ostentata (a volte anche decisamente eccessiva) visione della magrezza, ma ormai tutti i consigli medici sono rivolti al mantenimento del peso ideale. Un tempo, la presenza di adipe rappresentava un segno di benessere. Per non parlare di un malinteso senso della cosiddetta ‘salvaguardia della continuazione della specie’ che, secondo questa teoria, era assicurata al corpo femminile ‘in carne’ visto che l’organismo aveva in sé le riserve energetiche necessarie per procreare.

Bisognerebbe mangiare solo quando si ha fame, quando si è digerito completamente il pasto precedente, con una routine giornaliera ben scandita

E, ancora, se pensiamo a dipinti famosi come quelli di Botticelli, Rubens e Michelangelo, vediamo delle figure femminili armoniose nelle loro rotondità ma pur sempre troppo abbondanti per i nostri parametri attuali.

Al momento, comunque, la tendenza è quella di avere un corpo elastico che ci permetterà un maggior benessere legato, anche e soprattutto, ad un allungamento della vita. Quindi via rotolini e cuscinetti, da eliminare in primis con una alimentazione sana ed equilibrata (il segreto è anche quello di alzarsi da tavola con un po’ di appetito).

E, ancora, la medicina Ayurvedica ci insegna che il contenuto massimo dello stomaco è quello che può essere racchiuso nelle due mani tenute a coppa. Evidentemente questo ci dà una misura ed una visione del modo di alimentarsi totalmente diverso. Non bisogna mai dimenticare, inoltre, che l'esercizio fisico, prolungato nel tempo, rappresenta un preziosissimo aiuto nel mantenimento di un buon dispendio energetico, conserva elastiche le nostre articolazioni e si traduce in una validissima forma di prevenzione per l'osteoporosi.

Il potere delle erbe

Oltre a tutto questo possiamo, ovviamente, avvalerci dell'aiuto dei prodotti fitoterapici. Tra le erbe più note: il Tè Verde, l'Ananas, la Garcinia Cambogia, la Rodiola, il Guaranà, la Cassia nomane o la più recente Banaba.

Uno dei più antichi è il tè Verde che fu scoperto nel 2737 a.C.

dall'imperatore Chen-Non ed arrivò in Europa nel 1666 ad opera degli Olandesi. E' la lavorazione a fresco delle foglie che gli dà quel caratteristico colore, le sue capacità snellenti sono dovute alla caffeina, è un ottimo diuretico e tra i suoi componenti annovera anche sostanze che stimolano la circolazione.

Per quanto riguarda l'Ananas, una particolare sostanza contenuta nel gambo, la bromelina, ha la caratteristica di favorire il metabolismo delle proteine e quindi la loro scissione ed eliminazione anche grazie ad una funzione regolatoria sulla microcircolazione.

La *Garcinia cambogia* è un albero orientale che produce un frutto di colore giallo-arancio che, per le sue caratteristiche, è utilizzato anche per sostituire il tamarindo o il lime, per questo viene chiamato "tamarindo del Calabria".

Il principio attivo agisce riducendo il senso di fame, interviene sull'assorbimento dei cibi, depura

l'organismo ed inoltre abbassa il colesterolo e i trigliceridi.

La *Rodiola Rosea* chiamata anche "golden root", cresce come pianta spontanea sui monti del nord Europa ed anche sulle Alpi, ma è conosciuta da secoli in Asia. In occidente questa pianta fu scoperta solo a metà del '900.

Ha un'attività dimagrante, stimola il metabolismo rallentato, agisce come anti-ansia e anti-depressivo. Inoltre svolge anche altre funzioni: stimola il sistema immunitario e favorisce lo sviluppo della massa muscolare.

I rimedi fitoterapici possono essere assunti separatamente o in preparazioni variamente miscelate

La *Cassia nomane* è una leguminosa a diffusione tropicale, specie in Asia ed Africa. La sua azione è quella di scindere i grassi, con la particolarità di essere molto rapida all'inizio per poi rallentare quando è stata liberata la maggior parte dei grassi. La sua formulazione è in estratto secco.

La *Banaba* è una pianta di cui si utilizzano le foglie per preparare un tè da consumare per il trattamento dell'iperglicemia e dell'obesità dato che diminuisce il desiderio di cibo, in particolare di carboidrati come pane e dolci. Anche questa pianta, come quella precedente, viene preparata per l'assunzione in estratto secco.

Il *Guaranà* è una pianta conosciuta fin dal 1600 dai Gesuiti che ne descrissero l'uso presso le popolazioni amazzoniche.

Usata come fonte di caffeina, produce dei frutti rosso vivo che contengono dei semi da cui si estrae la droga vegetale che è la parte più utilizzata per fini medicinali e farmaceutici.

Per informazioni:

enrica.mari@fastwebnet.it ■



Garcinia Cambogia - courtesy: www.wahoo4you.com