

Ligne

# Pilules minceur : lesquelles choisir ?

## Les plantes qui drainent

Ce sont les plantes minceur qui traquent les excès d'eau dans notre corps qui doit contenir entre 48 et 57% d'eau. S'il y en a plus, c'est que vous faites de la rétention d'eau, en la stockant dans votre corps particulièrement au niveau des adipocytes (cela peut atteindre 4 litres, soit 4 kilos). Certaines balances dites ampérométriques font le calcul de volume d'eau et du volume de graisse de notre corps ce qui permet d'avoir une idée précise des kilos à perdre.

### A privilégier:

**L'ortosiphon, la reine-des-prés, le fucus, le fenouil, piloselle, la chicorée, le pissenlit, l'artichaut...**

Bref, toutes les plantes qui ont un effet drainant. A prendre en gélules ou en concentré à diluer dans une bouteille d'eau que vous boirez dans la journée.



## Trop d'appétit : les modérateurs d'appétit

**Des plantes comme la pulpe du nopal**, variété de cactus, l'ispaghul dont on utilise les téguments, le qui peuvent absorber entre 50 à 100 fois leur volume d'eau. En les prenant avant le repas, elles gonflent dans l'estomac et coupent la sensation de faim... ce qui modère tout naturellement notre appétit.

Mais attention pris à haute dose, les modérateurs d'appétit peuvent dérégler notre comportement alimentaire. Sans compter que de nombreux produits utilisent des fibres, donc sont peu recommandés aux intestins sensibles.

## Les brûle-graisses : pour les capitons

**A prendre en cures à base de guarana, de maté ou de thé vert.**

C'est-à-dire des plantes qui contiennent

de la caféine. Accéléralant le rythme cardiaque elles favorisent la thermogénèse (soit l'augmentation de la température du corps), la caféine pousse notre organisme à brûler plus de calories. Le garcinia cambodgia agit différemment par sa richesse en acide de fruit favorise le déstockage des graisses.

**Mais tout est question de quantité:** dans 2 gélules brûle graisses, il y a l'équivalent en caféine d'un café expresso... pas de quoi faire fondre tous nos kilos en trop si on ne les accompagne pas d'un régime.

**Dans ce domaine nous vous conseillons un livre le régime «IG Indice glycémique»**

**d'Hélène Foster** aux éditions Guy Trédaniel Pratique avec plein de conseils pour ne pas se priver à un prix très abordable 9.90 euros.