

MANUALE DI FITOTERAPIA

FITOTERAPIA IN NUTRIZIONE BIOINTEGRATA

I principi attivi bionaturali
per il controllo del peso

linea Bioforma



distribuito da Biogroup

FITOTERAPIA IN NUTRIZIONE BIOINTEGRATA

BIOGROUP

MANUALE DI FITOTERAPIA

linea Bioforma

L I N E A B I O F O R M A

Fitoterapia in Nutrizione Biointegrata

I PRINCIPI ATTIVI BIONATURALI
PER IL CONTROLLO DEL PESO



BIOGROUP
in natura vinces

Informazioni riservate esclusivamente alla classe medica e ai farmacisti

(Art. 6 comma 2 – D.L. 27.01.1992 n. 111)



© 2011-2019 Biogroup srl

Variante esterna, snc

86091 Bagnoli del Trigno (Isernia)

Tel. 0874 – 870014 Fax 0874 – 870973

www.biogroup.it

e-mail: info@biogroup.it

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo,
senza il permesso scritto dell'editore

Indice

- 7 Introduzione
- 9 Dieta ed evoluzione
- 10 Cibi eugenetici e cibi elaborati
- 11 Eccesso di calorie e calorie vuote
- 12 SATIOFORM, composizione e farmacologia
- 13 Le sostanze in grado di ridurre il senso di sazietà
- 17 Meno calorie vuote, più benessere
- 19 REDUFORM, composizione e farmacologia
- 20 Le sostanze naturali utili a ridurre l'assorbimento delle calorie in eccesso
- 23 Il tessuto adiposo ostinato, favorire l'aumento del catabolismo
- 25 I grassi, carburante ideale per l'attività fisica
- 27 METAFORM, composizione e farmacologia
- 28 Le sostanze naturali utili a favorire il catabolismo e l'utilizzo di grassi
- 33 Il blocco metabolico
- 35 Lo stimolo della termogenesi
- 37 ACTIFORM, composizione e farmacologia
- 38 La termogenesi indotta da sostanze naturali sicure ed efficaci
- 40 L'azione drenante sui principali emuntori
- 42 DRENAFORM, composizione e farmacologia

- 43 Le sostanze naturali utili a favorire la fisiologica attività degli emuntori
- 47 Aspetti psicologici della dieta
- 49 LIETAFORM, composizione e farmacologia
- 50 Le sostanze naturali per migliorare il tono dell'umore durante i regimi dietetici controllati
- 54 Linea Bioforma, guida alla prescrizione



Introduzione

Questo manuale è destinato a chi si occupa di nutrizione, in particolare vuole essere un mezzo per fornire al terapeuta strumenti di supporto al regime dietetico che si pensa di impostare per il proprio paziente tenendo conto **delle azioni farmacologiche delle piante medicinali che possono favorire il controllo del peso.**

Su questo testo non esprimiamo pareri sulle varie diete, essendo consapevoli che ogni regime dietetico controllato sia sicuramente un punto di partenza verso il benessere.

Tuttavia per coloro che si occupano del rapporto tra nutrizione e patologie ci sono degli elementi fondamentali che rappresentano la base della nutrizione moderna.

Qualsiasi problematica di obesità o comunque di sovrappeso patologico, pur complessa circa le cause ed il suo sviluppo, per essere affrontata dal punto di vista terapeutico, fa riferimento ad alcuni percorsi principali di base:

- ▶ Aumento del senso di sazietà.
- ▶ Riduzione dell'assunzione calorica.
- ▶ Aumento del catabolismo.
- ▶ Aumento della termogenesi.
- ▶ Ripristino e mantenimento di un opportuno drenaggio.
- ▶ Approccio mentale positivo.

Una corretta alimentazione con un'adeguata attività fisica riesce spesso a risolvere il problema; altrettanto spesso però, ci si trova di fronte a casi in cui ciò si dimostra insufficiente o estremamente lento, oppure casi in cui si recupera il peso perduto in pochissimo tempo.

È questo il momento in cui scatta la necessità di ricorrere ad aiuti esterni. La farmacologia moderna mette a disposizione mezzi potenti e risolutivi ma non scevri di grossi rischi per la salute.

La medicina naturale, e nel suo ambito la fitoterapia in particolare, offre invece dei preparati sicuramente privi di effetti collaterali ma altrettanto efficaci se saputi gestire e personalizzare nel loro utilizzo. Questo settore, però, scarsamente regolamentato, lascia spesso spazio a costosi preparati, dichiarati magici o miracolosi, ricchi di promesse che non saranno mai mantenute.

Posta comunque l'esigenza di una sana alimentazione e di una moderata attività fisica, inquadrato l'ambito costituzionale e le altre condizioni psico-fisiche del paziente in cui la problematica viene a porsi, una moderna fitoterapia riesce a dare valida risposta ai percorsi sopra indicati.

Dieta ed evoluzione

L'uomo è cresciuto per milioni di anni in un ambiente con scarsità di cibo ed i nostri progenitori per procurarsi qualcosa da mangiare dovevano camminare molte ore al giorno, quindi l'equilibrio tra le calorie che riuscivano ad introdurre e ciò che consumavano era spesso al limite della sopravvivenza. Proprio per questo l'uomo ha sviluppato la capacità di accumulare il più possibile zuccheri e grassi, questo però che per millenni ha rappresentato un vantaggio, oggi che il cibo è in forte eccesso, diventa uno svantaggio, molto spesso infatti capita di non riuscire a mobilitare le sostanze di riserva.

Nel corso dei 2,5 milioni di anni dell'evoluzione umana che hanno preceduto l'avvento dell'agricoltura, i nostri antenati si sarebbero alimentati principalmente con frutta, vegetali, tuberi, noci, carne magra e pesce, e questa sarebbe ancora la dieta ideale per il nostro organismo.

È proprio a questi alimenti, che l'organismo umano si è adattato. Dopo l'insediamento agricolo invece la dieta dei nostri progenitori si è arricchita di carboidrati complessi, che ha portato notevoli cambiamenti. Tuttavia, quando i carboidrati, soprattutto i raffinati, sono in eccesso si sviluppano nell'organismo, resistenza insulinica ed infiammazione che favoriscono diverse patologie, in particolare, il diabete e le problematiche cardiovascolari.

Cibi eugenetici e cibi elaborati

Quali cibi consumavano i nostri antenati?

Il nostro genoma si è formato in milioni di anni e durante la sua formazione appunto, non esistevano cibi raffinati o elaborati, per milioni di anni abbiamo consumato bacche, frutta carne e pesce. Il nostro organismo riconosce e sa utilizzare questi alimenti.

Pertanto possiamo distinguere gli alimenti in due grosse categorie:

- ▶ 1. **i cibi eugenetici**, ovvero quelli che sono stati consumati per milioni di anni e per i quali siamo predisposti geneticamente: frutta, verdura, bacche, vegetali in genere, carne, pesce.
- ▶ 2. **i cibi elaborati** come gli zuccheri ed i carboidrati raffinati o alcuni tipi di grassi (trans), ovvero sostanze che creano squilibri nel nostro organismo poiché esso non possiede gli strumenti per metabolizzarli correttamente (es. eccesso di zucchero e problemi del pancreas).

Questi prodotti sono del tutto estranei ad una alimentazione “ideale” per il nostro disegno evolutivo. La nostra struttura fisica, nonostante i progressi recenti, è fissata sul disegno che si è perfezionato per milioni di anni con l’evoluzione. Noi siamo sempre gli stessi, sono le condizioni intorno a noi che sono cambiate.

Eccesso di calorie e calorie vuote

L'eccesso di calorie e il pochissimo movimento sono alla base di numerose malattie, in particolare le patologie cardiovascolari ed il diabete.

Oggi nel campo dell'alimentazione esiste un problema enorme: introduciamo una quantità esagerata di calorie con modeste quantità di cibo, mentre i nostri antenati per ottenere lo stesso quantitativo di calorie dovevano introdurre una grossa quantità di cibo ad esempio di vegetali. Tra l'altro oggi si mangia molto più velocemente e quindi occorrono maggiori quantità di cibo ad alto contenuto energetico per avere senso di sazietà, basti pensare ai fastfood!

L'indice di sazietà degli alimenti è fortemente influenzato dal loro contenuto in acqua e in fibre. Un motivo in più per consumare molta frutta, verdura ed alimenti a basso indice glicemico.

È pertanto fondamentale in un regime dietetico controllato favorire il senso di sazietà onde evitare un surplus calorico assolutamente ingiustificato e ridurre l'assorbimento delle calorie vuote.

Dallo studio attento della letteratura scientifica si possono estrapolare sostanze che, se associate nelle giuste proporzioni, possono indurre in modo del tutto naturale e senza effetti secondari senso di sazietà.

satio**form**

Preparato attenuante l'appetito tramite l'induzione del senso di sazietà.

Tenore degli ingredienti caratterizzanti
Valori medi per dose giornaliera

Componenti	Per dose giornaliera pari a 3 cps
Fico d'India plv.	337,5 mg
Glucomannano plv.	150 mg
Acacia plv.	150 mg
Guar plv.	150 mg
Ispaghul plv.	112,5 mg
Ananas E.S. 0,3% apporto di bromelina	75 mg 0,225 mg
Spirulina plv.	75 mg

Modo d'uso

Una capsula 30-60 minuti prima di colazione, pranzo e cena.

Le sostanze naturali in grado di indurre senso di sazietà

Fico d'India (*Opuntia ficus-indica* (L.) Miller) cladodi

Pianta originaria del Messico e dell'America Latina, il Fico d'India è diffuso in gran parte del globo soprattutto in Australia e nel bacino Mediterraneo. I frutti si formano all'inizio dell'estate e vengono consumati perché hanno una polpa molto dolce. La parte della pianta utilizzata in fitoterapia è costituita dai cladodi (ovvero le "pale" o il fusto), privati delle spine, essiccati e polverizzati. Questi contengono principalmente fibre solubili come pectine, mucillagini, gomme (ma anche cellulosa, lignani, emicellulose) che nel tratto gastrointestinale formano un gel naturale in grado di ridurre l'assorbimento dei nutrienti. In virtù di queste proprietà, i preparati a base di Fico d'India sono indicati nell'ambito di regimi dietetici finalizzati al controllo del peso.

Glucomannano (*Amorphophallus konjac* K. Koch) tubero

Fibra dietetica, cresce in Oriente ed è ricavata dal tubero di *Amorphophallus Konjac* della famiglia delle Araceae. È particolarmente utile in soggetti in sovrappeso. Può essere utile anche come lassativo. È dotata infatti di una notevolissima capacità di assorbire i liquidi, in presenza dei quali è in grado di aumentare il proprio volume fino a circa 80 volte rispetto a quello secco. Questo rigonfiamento è massimo in ambiente acido e pertanto è assai utile per la sua azione saziante di tipo meccanico a livello dello stomaco, dove predomina un ambiente fortemente acido. Questo aumento di volume inizia circa 15 minuti dopo l'ingestione delle capsule e raggiunge il massimo valore dopo circa 60 minuti. Questa pianta rimane nello stomaco per circa due ore, dopodiché passa nell'intestino tenue, dove non viene assorbito e non causa quindi alcun effetto sistemico.

Acacia (*Acacia catechu* (L.f.) Willd.) gomma plv

Albero spinoso di media altezza, appartenente alla famiglia della Fabaceae. L'area di distribuzione di questa pianta si estende dal sud dell'Himalaya (Pakistan, India) alla Birmania e alla Tailandia. La parte della pianta con un elevato contenuto in principi attivi è l'estratto acquoso del legno convenientemente evaporato e dissecato. I costituenti principali sono: tannini catechici (dal 2 al 12%), flavonoidi e derivati flavanici ed anche mucillagini. Presenta pertanto spiccate attività astringente ed antisettica, con azione alquanto energica, trova indicazione ogni qualvolta che stomaco ed intestino hanno bisogno di essere stimolati e tonificati. La pianta possiede inoltre attività antiinfiammatoria. Preparati a base di *Acacia catechu* risultano particolarmente indicati per le dispepsie, la diarrea, le enteriti, ma anche per le forme catarrali a carico dell'apparato respiratorio.

La fibra di Acacia è idrosolubile, insapore, che favorisce la normalizzazione della flora intestinale ed aiuta in modo meccanico l'evacuazione. Risulta essere ideale per aumentare la flora batterica nelle disbiosi, ed anche per fare un "carico" leggero nelle rieducazioni intestinali; limita inoltre l'ormone della fame, chiamato colecistochinina (CCK) o pancreozimina (PZ), un ormone secreto dopo un pasto ricco soprattutto in grassi dal duodeno (ed in minor quantità dal digiuno) che causa il rilascio di bile dalla cistifellea e di enzimi digestivi pancreatici, stimola la secrezione di insulina a livello delle cellule beta delle isole di Langerhans del pancreas e tramite stimolazione vagale determina il senso di sazietà. La Fibra di Acacia è nota anche in quanto aiuta ad eliminare le tossine che si accumulano nel sistema digestivo. La Fibra assorbe queste tossine, che poi vengono rimosse attraverso il processo digestivo.

Guar (*Cyamopsis tetragonoloba* (L.) Taub.) semi plv

È una pianta erbacea annuale, di origine indiana, ma diffusa anche in altre parti del mondo, come Pakistan, Cina e Stati Uniti; produce frutti contenenti 5-9 semi dai quali si ricava la famosa gomma di Guar. Una volta raccolti, i semi vengono fatti essiccare, sbucciati, per separare l'albume dai tegumenti esterni, e quindi macinati. Il risultato è una polvere idrosolubile, di colore bianco-avorio. La polvere dei semi di Guar è un polisaccaride idrocolloidale, costituito in maggioranza da galattomannani ad alto peso molecolare cioè, polimeri formati da catene lineari di monomeri di mannosio, rami-

ficati con unità monosaccaridiche di galattosio. I semi di Guar contengono quindi: galattomannano (70-80%), acqua (10-13%), proteine (4-5%), fibre grezze (1,5-2%), grassi (0,50-0,75%) e tracce di Ferro. La polvere dei semi di Guar viene ampiamente usata nell'ambito di diete finalizzate al controllo e alla riduzione del peso corporeo. Le sue notevoli proprietà igroscopiche infatti, favoriscono la distensione gastrica, inibendo, di conseguenza, il riflesso dell'appetito. Se accompagnata da abbondanti quantità di acqua, la polvere dei semi di Guar può rivelarsi un complemento utile anche alla cura della stitichezza.

Ispaghul (*Plantago ovata* Forssk) semi

Risulta particolarmente importante come coadiuvante nelle diete dimagranti in quanto favorisce un'immediata sensazione di sazietà e di pienezza grazie al rallentamento dell'assorbimento del cibo a livello intestinale. Si distingue, però, dal Glucomannano per una più spiccata azione di protezione delle mucose gastroenteriche per cui può essere indicata anche nei casi di colon irritabile. L'Ispaghul infatti, forma un gel all'interno dell'apparato digerente e questo gel tutela le pareti intestinali formando un sottile strato protettivo, permettendo alla flora intestinale di svilupparsi e ricostruirsi.

Il cibo stesso viene avvolto da questa sostanza gelatinosa e, se ha un eventuale potere irritante, esso viene ridotto e annullato.

Ananas (*Ananas comosus* (L.) Merr.) stipiti

Il principio attivo contenuto nel frutto è la bromelina, un enzima che agisce sulle proteine rendendone più rapida la digestione. Grazie a questa proprietà viene spesso utilizzato quando lo stomaco secerne una quantità insufficiente di succhi gastrici (nei casi di ipocloridria, carenza di succhi gastrici, gastrite cronica) migliorando la digestione.

Spirulina (*Spirulina maxima* Setchell et Gardner) tallo

La Spirulina è un'alga che presenta una completezza nutrizionale difficilmente rilevabile nel mondo vegetale. Contiene infatti un'ampia gamma di vitamine, minerali, oligoelementi, aminoacidi, fibre e nutrienti vari. Tra le vitamine è notevole la presenza di β -carotene e di vitamine del gruppo B, tra cui anche la vitamina B12. Tra gli oligoelementi e i minerali particolarmente alta è la concentrazione di Ferro, Magnesio e Potassio. Contiene ben 18 amminoacidi sui 22 conosciuti; uno dei suoi principali costituenti è la Fenilalanina che

ha la funzione di stimolare la secrezione da parte della corteccia cerebrale di colecistochinina, sostanza attenuante l'appetito grazie a un immediato senso di sazietà. Soddisfacendo eventuali carenze vitaminiche o minerali potrebbe anche contribuire ad attenuare la comparsa di crisi bulimiche.

Meno calorie vuote, più benessere

Uno studio dell'Istituto Superiore di Sanità mostra, per la prima volta nell'uomo, gli effetti della dieta ipocalorica sull'invecchiamento del cuore. Mangiare meno calorie "vuote" (quelle cioè prive di vitamine e sali minerali) mantiene giovane il cuore. Più precisamente, un'alimentazione a basso contenuto calorico, ma con il giusto apporto di tutti i nutrienti essenziali, rallenta nell'uomo l'invecchiamento del cuore. Lo studio, condotto nell'ambito di un progetto di collaborazione internazionale tra Italia e USA è apparso su PubMed (Il servizio della National Library of Medicine statunitense che racchiude oltre 16 milioni di pubblicazioni dal 1950).

Questo studio a lungo termine, si iscrive nel quadro degli studi diretti alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. I ricercatori hanno preso in esame 25 volontari sani che, nella convinzione di poter vivere più a lungo e sani, per circa 7 anni hanno praticato (e praticano tuttora) una dieta ipocalorica (in media 1700 calorie al dì), ma con il giusto apporto di proteine (1.8 g/kg/die) e di tutte le vitamine, i sali minerali e i micronutrienti essenziali. Il gruppo di controllo era costituito da altrettanti individui praticanti una tipica dieta occidentale, ricca di cibi raffinati e processati: all'incirca 2500 calorie al giorno, di cui il 17% fornito dalle proteine, il 52% dai carboidrati e il 31% dai grassi. Lo studio condotto alla Washington University di St. Louis dimostra che, mangiando meno calorie "vuote" (quelle cioè prive di vitamine e sali minerali), è possibile rallentare il fisiologico invecchiamento del tessuto cardiaco anche nell'uomo.

«Il cuore di chi pratica un regime equilibrato di restrizione

calorica (CR) è più giovane, elastico ed efficiente di quello di persone che seguono una tipica dieta occidentale caratterizzata da un elevato apporto calorico».

Mangiar meno e meglio, dunque, favorisce la longevità, aiutando oltretutto ad invecchiare in salute. Attenzione però: la restrizione calorica deve essere associata ad una dieta bilanciata e ricca di nutrienti, oltre che ad una regolare attività fisica, perché ridurre le calorie mangiando male causa gravi malattie ed accelera l'invecchiamento. Non serve a nulla, quindi, mangiare metà hamburger o mezzo cartone di patatine fritte, né bere mezza lattina di una delle tante bevande zuccherate in commercio. Meglio preferire ai cibi industriali raffinati e particolarmente elaborati, quelli naturali e meno processati quali verdure, cereali integrali, legumi, pesce, olio di oliva e frutta. Ridurre pertanto l'assorbimento delle calorie vuote e delle sostanze in eccesso diventa un vero vantaggio per la salute.

redu**form**

Preparato naturale specifico per ridurre l'assorbimento delle calorie in eccesso

Tenore degli ingredienti caratterizzanti

Valori medi per dose giornaliera

Componenti	Per dose giornaliera pari a 2 cps
Gimnema E.S. 25% apporto di acido gimnemico	315 mg 78,75 mg
Banaba E.S. 1% apporto di acido corosolico	180 mg 1,8 mg
Garcinia E.S. 60% apporto di acido idrossicitrico	180 mg 108 mg
Fagiolo E.S. D/E 10/1	135 mg
Guggul E.S. 10% apporto di guggulipidi	90 mg 9 mg

Modo d'uso

Una capsula prima dei pasti principali.

Le sostanze naturali utili a ridurre l'assorbimento delle calorie in eccesso

Gimnema (*Gymnema sylvestre* (Retz) R. Br.) foglie

Originaria dell'India e del Pakistan, è un rampicante arboreo molto ramificato, che raggiunge anche grandi altezze. La droga è costituita dalle foglie che si utilizzano come estratto secco nebulizzato e titolato in acidi gimnemici totali, è usata da secoli in India per ridurre la glicemia nel paziente diabetico. In effetti si è notato che il fitocomplesso di questa droga è in grado di abbassare la glicemia in modo statisticamente significativo, agendo sull'assorbimento del glucosio a livello intestinale. Infatti, la molecola dell'acido gimnemico è simile a quella del glucosio, ma è più grande dal punto di vista dimensionale. Essa è quindi in grado di legarsi ai recettori deputati all'assorbimento del glucosio posti sui villi intestinali, riducendo in tal modo il legame recettore-glucosio che è condizione essenziale per l'assorbimento di questo zucchero. Questo blocco si instaura velocemente (circa 60 minuti) e permane per circa 5-6 ore e, grazie ad esso, l'assorbimento degli zuccheri viene inibito per circa il 50%.

Banaba (*Lagerstroemia speciosa* (L.) Pers.) foglie

La *Lagerstroemia speciosa* Pers., conosciuta anche con il nome comune di "Banaba", è una pianta appartenente alla famiglia delle Lythraceae che cresce spontaneamente nel Sud-est asiatico (Filippine, Malesia, Indonesia, Thailandia, Taiwan), ma è molto diffusa anche in Australia e sulle coste del Pacifico. La moderna ricerca scientifica ha permesso di confermare, grazie alla conduzione di studi *in vitro* e *in vivo*, la valenza ipoglicemizzante di un composto identificato nelle foglie di questa pianta, l'acido corosolico, al quale viene attribuita la principale responsabilità dell'azione insulino-simile associata alla somministrazione di preparati a base di foglie

di Banaba. In particolare, l'acido corosolico è in grado di stimolare il trasporto del glucosio all'interno delle cellule. Da uno studio condotto su ratti, sembra che anche altri tannini presenti nel fitocomplesso, in particolare modo quelli derivati dall'acido ellagico (lagerstroemin, flosin B e reginin A), possano funzionare da attivatori del trasporto del glucosio all'interno degli adipociti. Le prime evidenze scientifiche emerse a supporto dell'utilizzo tradizionale delle foglie di *Lagerstroemia speciosa* come droga ipoglicemizzante, sono da attribuirsi a gruppi di ricerca giapponesi. La somministrazione degli estratti derivati dalle foglie di *Lagerstroemia speciosa*, può rappresentare un valido aiuto nella regolazione del metabolismo degli zuccheri. L'azione ipoglicemizzante dell'acido corosolico, già ampiamente utilizzata come rimedio tradizionale nei paesi asiatici, ha trovato giustificazioni sperimentali nella moderna ricerca scientifica. Il fitocomplesso presente nelle foglie di *Lagerstroemia speciosa* potrebbe pertanto risultare di grande importanza per i soggetti predisposti allo sviluppo della resistenza insulinica (cosiddetta "sindrome X"). Nel corso delle ricerche cliniche eseguite fino ad ora, gli estratti ricavati dalle foglie di *Lagerstroemia speciosa* non sono stati collegati ad alcun effetto tossico.

Garcinia (*Garcinia gummi-gutta* (L.) Roxb.) scorza dei frutti

Diffusa nell'India centro-meridionale, in particolare nelle regioni costiere. La parte utilizzata è la buccia dei frutti. Il costituente principale è l'acido idrossicitrico o idrossicitrato. L'acido idrossicitrico inibisce nettamente l'azione dell'enzima citrato-liasi, che trasforma i carboidrati non consumati in grassi e quindi limita molto l'immagazzinamento di calorie sotto forma di grassi di deposito, che si accumulano soprattutto nel tessuto adiposo sottocutaneo e che sono i principali responsabili dell'aumento del peso corporeo. Inoltre stimola la sintesi epatica di glicogeno a partire dal glucosio, con aumento del deposito di questo zucchero di riserva nel fegato e nei muscoli. Il cervello, informato dell'aumento dei depositi di glicogeno nel fegato, reagisce inibendo il nucleo della fame e stimolando invece quello della sazietà, poiché ciò significa che le riserve di energia dell'organismo sono state ricostituite e quindi non è più necessario introdurre altro cibo.

Fagiolo (*Phaseolus vulgaris* L.) semi

Pianta appartenente alla famiglia delle Leguminose, originaria dell'America centrale; i suoi costituenti principali sono: trigonel-

lina, aminoacidi (arginina, tirosina, leucina, lisina, triptofano, asparagina, colina), glicosidi cianogenici, glucochinina, lectine, Vitamina C, faseolina, flavonoidi, acido guanidinaminovalerianico, sali minerali ed acido salicilico. Per le loro proprietà, in Fitoterapia, vengono utilizzati i semi della pianta, caratterizzati da una spiccata attività diuretica e ipoglicemizzante. Il Fagiolo rappresenta infatti, un valido coadiuvante nelle diete dimagranti e nei regimi ipocalorici, il baccello del Fagiolo agisce, grazie alle sue fibre, riducendo lo stimolo dell'appetito e accelerando il transito intestinale; questa accelerazione fa in modo che il cibo risulti quindi meno disponibile ad essere completamente assimilato. Dal *Phaseolus vulgaris* si estrae inoltre una glicoproteina, chiamata faseolamina, che si comporta da eccellente inibitore selettivo delle alfa-amilasi, enzimi pancreatici deputati alla digestione dell'amido. Rallentando sia la digestione che l'assorbimento dell'amido, la faseolamina favorisce la riduzione del peso corporeo.

Guggul (*Commiphora mukul* Engl.) resina

Il Guggul è una resina dura e dal colore verde bluastrò quando è grezza e bruna e malleabile quando viene purificata; ricavata dalla *Commiphora mukul*, pianta appartenente alla famiglia delle Burseraceae, che cresce nelle zone aride dell'India e nei paesi limitrofi. La porzione attiva della oleoresina della *Commiphora mukul* è composta dai cosiddetti guggulipidi (o guggulsteroli), la frazione apolare solubile in etil-acetato. La ricerca ha mostrato che i guggulipidi hanno un effetto potente e costante nell'abbassare i livelli ematici di colesterolo totale, LDL, VLDL e trigliceridi mentre non interferisce con i livelli di HDL. Durante l'assunzione del preparato i livelli di lipoperossidi (radicali liberi) decrescono fino al 34%. Questo effetto potrebbe essere importante per la protezione del miocardio dal danno causato dai radicali liberi. A quanto risulta dalla ricerca l'effetto ipolipidemico è dovuto primariamente ad una stimolazione dell'uptake e del metabolismo dei lipidi da parte del fegato. La riduzione del colesterolo durante l'assunzione del preparato per periodi da 4 a 12 settimane si aggira intorno al 14% - 27%, mentre la riduzione dei livelli di trigliceridi è intorno al 22% - 30%. Lo Z-guggulsterone (Tripathi et al. 1984) inoltre, stimola la produzione di ormoni tiroidei. Questo effetto potrebbe spiegare la diminuzione dei grassi corporei ed ematici. Potrebbe indicare una azione terapeutica in caso di mixedema.

Il tessuto adiposo ostinato, favorire l'aumento del catabolismo

Il **tessuto adiposo** è costituito da cellule chiamate **adipociti** che sono in grado di accumulare grasso sotto forma di trigliceridi e di liberarlo come acidi grassi e glicerolo. Gli adipociti, quindi, funzionano come contenitori capaci di immagazzinare grasso (lipidi).

Pertanto, visto che il grasso viene utilizzato soprattutto per produrre energia, il tessuto adiposo costituisce una vera e propria riserva di energia.

Il tessuto adiposo, inoltre, può essere distinto in due tipi: il **tessuto adiposo bianco**, che ha prevalentemente il compito di produrre energia utilizzabile per le varie attività dell'organismo, e il **tessuto adiposo bruno** che, invece, serve per produrre energia non utilizzabile ma disperdibile solo sotto forma di calore.

Gli adipociti, possono aumentare di numero (**iperplasia**) solo durante i primi 2 anni di vita e durante la pubertà; questo processo è irreversibile (ovvero un adipocita, una volta formato, non può essere più eliminato).

Nell'adulto, invece, le cellule del tessuto adiposo possono solo aumentare di dimensioni (**ipertrofia**) attraverso il riempimento o diminuire con lo svuotamento degli adipociti. Dato che l'iperalimentazione tende a far incrementare sia l'ipertrofia che l'iperplasia del tessuto adiposo, il numero totale di cellule contenenti grasso in un individuo dipenderà dal tipo di alimentazione avuta durante i primi anni di vita e durante la pubertà. Quindi in un adolescente che mangia in modo

scorretto iperalimentandosi, si formeranno molti adipociti che non potrà mai più eliminare per tutto il resto della sua vita; tutt'al più potrà ridurre la quantità di grasso contenuta in essi ma mai eliminarli completamente divenendo un soggetto predisposto all'incremento ponderale.

I grassi, carburante ideale per l'attività fisica

Le riserve lipidiche dell'organismo umano sono molto elevate e, agli effetti del lavoro muscolare, virtualmente illimitate. L'ossidazione dei grassi costituisce una sorgente energetica di primaria importanza per il muscolo, sia a riposo che durante contrazioni sostenute. Il muscolo può disporre di grassi sia sotto forma di riserva endogena che di provenienza dai depositi (tessuto adiposo, fegato). Il contributo dei lipidi alla miscela metabolica durante l'esercizio è in relazione all'intensità dell'esercizio stesso. Da studi condotti su individui allenati che pedalano al 25-85% del livello massimale del loro metabolismo aerobico, è stato visto che durante un esercizio leggero moderato (40% del massimale o meno), i grassi forniscono la principale fonte energetica, sostanzialmente come acidi grassi liberi plasmatici liberati dai depositi tissutali adiposi. Aumentando l'intensità dell'esercizio si osservava invece che, l'energia totale dal catabolismo dei grassi rimane essenzialmente immutata, mentre il glucosio ematico e il glicogeno muscolare forniscono l'energia accessoria per l'esecuzione di un esercizio più intenso. Durante un esercizio da leggero a moderato, infatti, la maggiore quantità di energia proviene da due fonti principali:

- ▶ 1. Gli acidi grassi rilasciati dai trigliceridi conservati negli adipociti e trasportati, in modo relativamente lento, ai muscoli sotto forma di acidi grassi liberi (FFA) legati all'albumina plasmatica;
- ▶ 2. I trigliceridi presenti nel muscolo attivo.

Tuttavia, quando l'esercizio diventa più intenso, il rilascio di FFA dal tessuto adiposo non riesce a reggere il ritmo, come si può osservare dalla diminuzione degli acidi grassi liberi

plasmatici. Questo, a sua volta, stimola l'uso del glicogeno muscolare con concomitante incremento significativo dell'ossidazione dei trigliceridi a livello intramuscolare. In proporzione quindi, durante l'esercizio a bassa intensità l'energia utilizzata proviene in buona parte dalla ossidazione degli acidi grassi. Per esempio, la combustione dei grassi fornisce quasi totalmente l'energia necessaria a eseguire un esercizio condotto al 25% della capacità aerobica.

L'ossidazione dei grassi aumenta gradualmente man mano che l'esercizio supera l'ora di durata mentre, contemporaneamente, i carboidrati vengono esauriti. Verso la fine dell'esercizio prolungato (con basse riserve di glicogeno), gli acidi grassi liberi circolanti forniscono quasi l'80% dell'energia totale richiesta.

La somministrazione orale di sostanze naturali può promuovere l'ossidazione dei grassi.

metaform

**Preparato naturale che agisce facilitando la
mobilizzazione del tessuto adiposo**

Tenore degli ingredienti caratterizzanti

Valori medi per dose giornaliera

Componenti	Per dose giornaliera pari a 2 cpr
Garcinia frutti E.S. 60% apporto di acido idrossicitrico	500 mg 300 mg
Cassia nomame folium E.S. 1:4	400 mg
Rodiola radix E.S. 1% apporto di salidroside	200 mg 2 mg
Rhododendro folium E.S. 1:4	150 mg
Matè flium E.S. 3,6% apporto di xantine	100 mg 3,6 mg
Cromo picolinato	100 mcg

Modo d'uso

Una compressa dopo i pasti principali.

Le sostanze naturali utili a favorire il catabolismo e l'utilizzo dei grassi

Garcinia (*Garcinia gummi-gutta* (L.) Roxb.) scorza dei frutti

Diffusa nell'India centro-meridionale, in particolare nelle regioni costiere. La parte utilizzata è la buccia dei frutti. Il costituente principale è l'acido idrossicitrico o idrossicitrato. L'acido idrossicitrico inibisce nettamente l'azione dell'enzima citrato-liasi, che trasforma i carboidrati non consumati in grassi, e quindi limita molto l'immagazzinamento di calorie sotto forma di grassi di deposito, che si accumulano soprattutto nel tessuto adiposo sottocutaneo e che sono i principali responsabili dell'aumento del peso corporeo. Inoltre stimola la sintesi epatica di glicogeno a partire dal glucosio, con aumento del deposito di questo zucchero di riserva nel fegato e nei muscoli. Il cervello, informato dell'aumento dei depositi di glicogeno nel fegato, reagisce inibendo il nucleo della fame e stimolando invece quello della sazietà, poiché ciò significa che le riserve di energia dell'organismo sono state ricostituite e quindi non è più necessario introdurre altro cibo.

Cassia nomame (*Chamaecrista nomame* (Sieber) H. Ohashi) erba

La *Cassia nomame* è una pianta della tradizione fitoterapica orientale, conosciuta anche come "Japanese Tea Bush" e ritenuta da tempo uno dei migliori rimedi naturali per il controllo dei grassi e del sovrappeso. Recenti ricerche scientifiche l'hanno resa oggi assai popolare: infatti la *Cassia mimosoides* var. *nomame* ha mostrato di possedere una significativa azione di inibizione della lipasi pancreatica. Quindi risulta un utile rimedio naturale nell'ambito dei trattamenti del sovrappeso ed, in special modo, se questo è correlato ad abitudini alimentari ricche in grassi. La ricerca farmacologica ha infatti già indicato che molecole in grado di interferire nel primo step del metabolismo dei grassi, ovvero nell'idrolisi dei

grassi alimentari ad opera degli enzimi, indispensabile per il loro assorbimento intestinale e dunque per la loro utilizzazione da parte dell'organismo a fini energetici o di deposito, siano di importante ruolo nel controllo del sovrappeso. Il fitocomplesso della *Cassia nomame* è stato oggetto di numerose ricerche che hanno portato alla caratterizzazione di alcune frazioni a cui sono state attribuite le attuali proprietà fitoterapiche della pianta. In particolare l'attenzione è stata volta al fitocomplesso delle foglie in cui è stata trovata una grande concentrazione di polifenoli. Dapprima è stata riconosciuta la luteolina, dotata di attività inibitoria sulla lipasi pancreatica e poi, sempre dalle foglie, si è ottenuto in particolare, l'estratto etilacetato e da etere etilico della droga che contiene una serie di dimeri flavanici. Queste molecole sono dotate di potente azione inibitoria sulla lipasi pancreatica: fra esse, la molecola più attiva è risultata una catechina, la (2S)-3'-4'-7'-triidrossiflavan-(4alfa)-8-catechina, e gli scienziati attribuiscono alla sua unicità stereochimica la sua capacità di potente inibitore della lipasi. Tuttavia la complessità del fitocomplesso della *Cassia nomame* lascia ancora da chiarire molti dei principi attivi presenti. Ad oggi, i dimeri flavanici possono essere presi come marker per la standardizzazione degli estratti. Gli studi preliminari sia analitici che di attività farmacologica *in vitro* hanno trovato un seguito anche in ulteriori ricerche *in vivo*. Il possibile effetto anti-obesità delle preparazioni a base di estratti di *Cassia nomame* è stato studiato in protocolli su animali contro gruppo placebo. Il protocollo più significativo prevedeva l'uso di ratti sia normali che obesi, alimentati con una dieta ad alto contenuto di grassi: nei ratti di peso normale la somministrazione di *Cassia nomame* ha avuto come effetto la riduzione dell'aumento di peso dovuto alla dieta; nei ratti obesi non solo si riduce questo parametro, ma anche l'indice di massa corporea dell'animale e la sua massa grassa totale. Inoltre è stato quantizzato che circa il 30% del contenuto in grassi del pasto rimaneva non digerito in presenza dell'estratto di *Cassia nomame*. Effetti positivi sono stati rilevati anche sulla steatosi epatica e sugli accumuli di grassi a livello di reni e cuore. Anche i trigliceridi circolanti ed il colesterolo totale sono sensibilmente ridotti nei ratti trattati con l'estratto rispetto ai gruppi di controllo. Questi dati sperimentali sono stati successivamente confermati da studi clinici preliminari sull'uomo che confermerebbero la fondatezza dell'uso della pianta come presidio complementare nel trattamento del sovrappeso. Gli studi farmacologici non riportano tossicità, non sono riportati effetti collaterali significativi.

Rodiola (*Sedum roseum* (L.) Scop.) radix

Pianta erbacea che predilige aree montagnose e fredde. Molto usata nella tradizione popolare russa ma oggi oggetto di numerosi studi che ne hanno confermato le sue preziose qualità. Molteplici sono i suoi principi attivi e tra essi ricordiamo alcuni acidi organici (ossalico, citrico, succinico, malico, gallico), oli essenziali, monoterpeni, beta-sitosterolo, tannini, micro e macroelementi tra cui il manganese. È stata isolata la presenza di ben ventotto particolari composti fenolici; si è dimostrata efficace per la cura della depressione attraverso un meccanismo serotoninergico; facilita l'attività intellettuale in condizioni di stress per cui migliora l'apprendimento e la memoria; migliora le performance sportive. La Rodiola stimola l'attività della lipasi, enzima che agisce idrolizzando il legame estereo presente nella molecola dei trigliceridi liberando gli acidi grassi che possono essere così metabolizzati. Più di un trentennio di ricerche condotte in Occidente, hanno dato evidenze incontestabili che la somministrazione di *Rhodiola rosea*, sia a volontari in perfetta salute, sia a pazienti obesi, provoca l'attivazione specifica della lipasi ormono-sensibile e la conseguente mobilitazione di acidi grassi dal tessuto adiposo. Ricercatori dimostrarono che la *Rhodiola rosea* stimola la biosintesi degli ormoni epinefrina, norepinefrina e adrenocorticotropo. Questi tre ormoni attivano l'adenilato-ciclastasi a livello di cellule adipose. L'aumentato livello di adenilato-ciclastasi, a sua volta, attiva la lipasi ormono-sensibile che gioca un ruolo primario nel catabolismo dei lipidi immagazzinati nel tessuto adiposo.

Gli acidi grassi rilasciati nel sangue alla fine vengono utilizzati dai mitocondri cellulari per produrre energia. Una volta che gli acidi grassi sono liberati dal tessuto adiposo devono essere utilizzati al più presto facendo, ad esempio, un po' di esercizio fisico. La *Rhodiola rosea* favorisce la mobilitazione dell'eccesso di grasso dal tessuto adiposo, rendendo nel contempo disponibili gli acidi grassi per l'utilizzo immediato. L'esercizio fisico facilita l'utilizzo degli acidi grassi rilasciati. Studi clinici sovietici hanno esaminato il rilascio di acidi grassi in conseguenza della somministrazione di *Rhodiola rosea*. Il rilascio di acidi grassi è stato misurato a riposo e dopo un'ora di esercizio fisico (bicicletta) su un gruppo di 121 volontari sani (23-65 anni di età). La *Rhodiola rosea* ha provocato un aumento degli acidi grassi nel sangue in tutte le condizioni fisiologiche testate.

Rododendro (*Rhododendron ferrugineum* L.) foglie

Cresce nelle regioni ad elevata altitudine della Georgia. I suoi prin-

cipi attivi sono costituiti da flavonoidi, antocianidine, proantocianidine, fenilpropanoidi, ad elevata azione antiossidante. Il raccolto migliore, ricco in sostanze attive dal punto di vista terapeutico, è quello effettuato in primavera. Tra le proprietà del Rododendro si riconosce: la normalizzazione della pressione sistolica e del battito cardiaco, attività antiartritica per inibizione dell'enzima ialuronidasi, la riduzione del tasso di colesterolo e l'inibizione dell'assorbimento dei grassi, soprattutto se associato alla *Rhodiola rosea*.

Matè (*Ilex paraguariensis* A. St. Hill) folium

Pianta originaria del sud del Brasile, del Nord Est dell'Argentina, del Paraguay ed Uruguay; è molto comune presso i corsi d'acqua, in luoghi umidi. L'albero raggiunge circa i 12-16 metri di altezza, caratterizzato da un tronco dal diametro di circa 50-70 cm, dalla corteccia liscia e color cenere e da numerose foglie. La droga è rappresentata dalle foglie. I principi attivi sono: alcaloidi purinici (xantine) comprendenti la caffeina, la teobromina e tracce di teofillina; vitamina A, B, C, E, tannini, saponine triterpeniche, flavonoidi, trigonellina, antocianine, zuccheri e oligoelementi. Il Matè risulta particolarmente efficace nel trattamento del sovrappeso in quanto determina un aumento dell'uso dei lipidi come substrato ossidativo. Un esperimento effettuato su 30 persone ha dimostrato che l'infuso di Matè è in grado di ridurre l'appetito grazie alla presenza della xantina in sinergia con terpeni, resine ed acido clorogenico. Altri componenti, tra cui la caffeina, la teobromina, i flavonoidi, le saponine ed i composti polifenolici aiutano a bruciare i grassi ed a perdere peso. Altre azioni, non meno importanti della pianta in esame, sono quelle di apporto vitaminico minerale, stimolante, grazie alla presenza della caffeina, antiossidante e protettrice delle coronarie.

Cromo picolinato

Il cromo è un importante minerale traccia, essenziale per il corpo umano. I processi di raffinazione degli alimenti ne hanno impoverito i contenuti, giustificandone, per gli atleti, l'assunzione come integratore. La carenza di questo metallo comporta squilibri nel metabolismo, che causano: sovrappeso, iperglicemia, diminuzione della sensibilità all'insulina e minor resistenza alle infezioni. Per gli sportivi, il cromo è utile in quanto ne favorisce la crescita muscolare (incrementando l'entrata degli aminoacidi nelle cellule muscolari, migliorando l'assorbimento nei tessuti del glucosio plasmatico,

favorendo l'immagazzinamento del glicogeno) e ne aumenta la resistenza alla fatica. Il cromo picolinato può essere utilizzato nei programmi di riduzione o di mantenimento del peso corporeo, associato ad un adeguato regime dietetico e all'esercizio fisico, perché:

- ▷ causa un calo del senso di fame (regolarizza la glicemia);
- ▷ provoca un aumento della velocità del metabolismo;
- ▷ conserva la massa muscolare.

Il blocco metabolico

Durante una dieta chi prima, chi dopo va incontro ad un blocco metabolico. Il suo organismo smette di perdere peso. La bilancia resta ferma e non si dimagrisce più, nonostante l'impegno nel portare avanti la dieta. È la fase dell'abbandono della dieta. Quando si ha una restrizione di apporto energetico giornaliero, come è avvenuto, l'organismo riduce in modo progressivo il suo dispendio energetico fino a bloccare la perdita di peso. Questo momento è variabile da persona a persona, ma in genere avviene dopo circa tre-quattro settimane dall'inizio della dieta. L'organismo reagisce modificando il suo metabolismo, che si abbassa, e attivando un nuovo profilo ormonale. La tiroide ha un ruolo davvero importante in questa fase di blocco di perdita di peso corporeo. Si ha una riduzione di ormoni tiroidei metabolicamente attivi. Il blocco del peso corporeo è accompagnato dalla comparsa di marcata sensazione di freddo. Il blocco nella perdita di peso corporeo è causato dalla riduzione della efficienza del vero ormone tiroideo chiamato T₃. Oltre ad avere un blocco di peso corporeo e sentire più freddo, la persona si sente stanca, ha insonnia, rallentamento del battito cardiaco, difficoltà digestive, riduzione della memoria e della forza. Tutti sintomi di una ridotta funzionalità tiroidea indotta da una alimentazione troppo severa. È sbagliato pensare: siccome il peso è fermo, quindi occorrerà ridurre calorie e alimenti ancora di più se si vuole dimagrire! Così facendo si riduce la funzionalità tiroidea. Il blocco si consolida, la sensazione di freddo aumenta, la temperatura corporea può scendere anche sotto il livello dei 36 °C! Anche gli altri sintomi peggiorano, fino ad arrivare a una irresistibile sensazione di fame. È l'organismo che si di-

fende attivando il senso della fame. Per uscire dal blocco del peso occorre stimolare la termogenesi!

Lo stimolo della termogenesi

I moderni studi in ambito nutrizionale stanno conferendo sempre maggiore importanza al concetto di termogenesi, si è notato che in realtà soltanto un aumento del consumo calorico giornaliero riesce ad intaccare i livelli di massa grassa e quindi smuovere le riserve di adipociti. È ormai appurato che diete basate sulla semplice restrizione calorica non danno risultati duraturi nel tempo, infatti ad un rapido dimagrimento segue un altrettanto rapido aumento di peso.

Molto spesso per innescare un ulteriore calo viene percorsa la via di inasprire ulteriormente le restrizioni caloriche. Dopo qualche tempo il soggetto in dieta non regge più un duro regime dal quale non ha più risultati. Riprende a mangiare “normalmente”, ma, a causa dell’abbassamento metabolico subito, riprende rapidamente il peso perso, con gli interessi. Il rialzo metabolico è *sempre* più lento dell’abbassamento.

Dunque perché il peso perso si recupera subito?

L’organismo si adatta ad un regime ridotto e appena si interrompe l’alimentazione sottodimensionata, impiega tempo per rialzare i consumi. Nel frattempo, il corpo, temendo una nuova carestia, trasforma le calorie aggiuntive in grasso, ben stipato negli adipociti.

Le oscillazioni di peso sono un’altalena frustrante e pericolosa sia da un punto di vista fisico, sia da un punto di vista psicologico.

Appare pertanto molto chiaro che un buon programma dietetico non può assolutamente basarsi sul solo concetto di riduzione calorica, viste le conseguenze non certo positive di questo approccio.

È importante consumare ciò che mangiamo, piuttosto che

mangiare sempre meno, è importante stimolare correttamente la termogenesi.

Attivazione della termogenesi

Sono diverse le leve da azionare per attivare la termogenesi nell'organismo e indurlo ad un aumento del consumo calorico, in particolare:

- ▶ dieta;
- ▶ attività fisica;
- ▶ piante medicinali.

actiform

Preparato naturale ad azione termogenica e coadiuvante la funzionalità tiroidea

Tenore degli ingredienti caratterizzanti

Valori medi per dose giornaliera

Componenti	Per bustina da 4,5 g
Coleus E.S. 20% di cui Forskolin	150 mg 30 mg
Tè verde E.S. 95% di cui Polifenoli	150 mg 142.5 mg
Arancio amaro E.S. 8% di cui Sinefrina	120 mg 9,6 mg
Guaranà E.S. 10% di cui Caffaina	100 mg 10 mg

Modo d'uso

Una o due bustine al giorno, preferibilmente nella prima parte della giornata.

La termogenesi indotta da sostanze naturali sicure ed efficaci

Coleus (*Coleus forskohlii* Brit.) radici

Il *Coleus forskohlii* si caratterizza per la presenza di una sostanza detta forskolin, principio attivo che oltre alle ben note proprietà riportate in letteratura scientifica dovute alla capacità di aumentare la concentrazione all'interno delle cellule di cAMP, interagisce con i recettori beta adrenergici aumentando il rilascio di noradrenalina.

La bibliografia scientifica attribuisce al forskolin le seguenti attività:

- ▷ Aumento fisiologico della funzionalità tiroidea con incremento del catabolismo.
- ▷ Aumento del processo di lipolisi per effetto termogenico.
- ▷ Aumento nella secrezione d'insulina con conseguente trasporto e utilizzo nelle cellule muscolari di carboidrati e aminoacidi.
- ▷ Azione antiossidante nel contrastare la perossidazione lipidica sulla membrana cellulare degli eritrociti, dovuta ad alti livelli ematici di glucosio.
- ▷ Modulazione nella produzione dei succhi biliari.
- ▷ Aumento nella secrezione di fattori digestivi quali il pepsinogeno ecc.

Attenzione bisogna prestare unicamente in caso di presenza nel paziente di ulcera gastrica od ipotensione arteriosa e in soggetti in cura con farmaci antiasmatici ed antipertensivi di cui possono essere potenziati gli effetti.

Tè verde (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze) foglie

Il Tè verde possiede, tra i suoi principi attivi, la caffeina, molecola nota per la sua azione termogenica e l'epigallocatechina gallato (EGCG) che ha dimostrato, in numerosi studi, la capacità di prevenire l'accumulo di grassi. L'EGCG, inoltre, sinergizza ed amplifica il ruolo della

caffeina prolungando, quindi, l'azione di rilascio di noradrenalina e di conseguenza l'effetto termogenico. Allo stesso risultato si giunge attraverso un effetto adrenergico espresso dal Tè verde mediante l'inibizione della COMT, un enzima che degrada la noradrenalina.

Arancio amaro (*Citrus aurantium* L. var. *amara*) frutti

Il frutto di questa pianta contiene amine simpaticomimetiche: sinefrina, tiramina, N-metiltiramina, octopamina, ordenina. L'amina maggiormente presente è la l-sinefrina.

Queste amine mancano della struttura catecolaminica ritenuta responsabile dei danni ossidativi cardiaci per cui, ai dosaggi terapeutici raccomandati non svolgono alcun effetto tossico o comunque dannoso. Attraverso il meccanismo di attivazione della noradrenalina nei recettori beta del grasso bianco con aumento del cAMP, promuove la β -ossidazione dei grassi depositati e favorisce la loro trasformazione in energia: termogenesi.

Guaranà (*Paullinia cupana* Kunth) semi

I semi di questa pianta contengono caffeina ma anche teobromina, teofillina, tannini e polifenoli. La percentuale di caffeina presente nel Guaranà è la più alta tra quelle presenti nelle piante produttrici di questo alcaloide, ma la sua azione è meno intensa rispetto a quella del caffè in quanto, grazie al legame con alcune saponine, viene rilasciata più lentamente.

Grazie all'attivazione del cAMP il Guaranà aumenta la lipolisi e promuove un effetto termogenico con conseguente riduzione della massa grassa. Il Guaranà è considerato un tonico, disinfettante intestinale, cardiotonico, antiemicranico, possiede bassissima o nulla tossicità ma va somministrato con cautela in caso di presenza di ulcere duodenali, in cardiopatici, gravidanza e durante l'allattamento.

L'azione drenante sui principali emuntori

La depurazione da sostanze nocive è un processo che avviene incessantemente all'interno del nostro organismo. Il grado di detossificazione e di eliminazione delle tossine è in larga misura responsabile dello stato di salute di ciascuno di noi, in particolare durante il dimagrimento. Poiché sappiamo che diverse tossine la cui concentrazione nell'ambiente è destinata ad aumentare, possono causare disturbi anche gravi, è essenziale promuovere il funzionamento ottimale degli organi emuntori in particolare del fegato e dei reni.

L'organismo, che cerca sempre di proteggersi e di mantenersi integro, tende a non accumulare tossine in prossimità o addirittura all'interno degli organi vitali (anche se talvolta questo succede con i risultati che si possono ben immaginare... broncopolmonite, calcoli, arteriosclerosi): in parole povere, le tossine eccedenti rimaste nel corpo, verranno immagazzinate nei tessuti non vitali in particolare nel tessuto adiposo.

Gli organi deputati alla depurazione

Quando gli emuntori, funzionano in uno stato ottimale, le tossine prodotte vengono adeguatamente eliminate e l'organismo si mantiene in equilibrio e in salute. Quando, o per un eccessivo accumulo di tossine che rallenta l'attività degli emuntori, o perché i sistemi di drenaggio non sono sufficienti, si crea un sovraccarico di sostanze dannose e questo equilibrio viene meno. Risultato: lo scatenamento o la recrudescenza dei disturbi più disparati sia sul piano psi-

chico come affaticamento, difficoltà mnemoniche, insonnia e talora ansietà e depressione che sul piano fisico come difficoltà digestive, facilità a febbri, costipazioni, raffreddori, recrudescenza delle malattie immuno-allergiche. Ne risente anche la pelle che appare asfittica e opaca, inoltre per osmosi queste tossine trattengono l'acqua, dando luogo al classico fenomeno della ritenzione idrica.

La ritenzione idrica diminuisce la velocità di circolazione nei tessuti adiposi e nei muscoli: come prevedibile conseguenza avremo nel corpo un aumento di cuscini di grasso in punti come cosce, natiche, vita, pancia, parte superiore delle braccia, sotto mento, ecc.

Il risultato finale sarà quindi non solo una sensazione generica di disagio ma anche aumento di peso.

La depurazione determina un aumento dell'energia e dello stato generale di benessere dell'organismo e in particolare alla cute che apparirà più liscia, luminosa e senza impurità.

Naturalmente di fronte a questo disordine generale dell'organismo si impone il ritorno all'armonia di tutte le funzioni alterate; in particolare sarà necessario agire sulle funzioni epato-biliari, renali ed intestinali.

In questi casi è opportuno un intervento detossificante, che tenda innanzitutto a ripristinare la funzionalità epatica e digestiva, operando su più fronti. Bisogna iniziare con un'alimentazione più corretta, sana ed equilibrata, priva di sostanze potenzialmente tossiche ed eliminando quelle sicuramente nocive, come i superalcolici e i pasti iperglucidici o iperlipidici. Inoltre bisogna evitare la sedentarietà, introducendo nelle proprie abitudini di vita un sano movimento, anche delle semplici passeggiate se non una vera e propria attività sportiva.

A completamento di tutto ciò possiamo intervenire con la fitoterapia, che svolge un ruolo importantissimo nel coadiuvare le fisiologiche funzioni degli organi emuntori.

drenaf^orm

**Svolge attività drenante sui principali emuntori
e nel trattamento del sovrappeso ed adiposità**

Tenore degli ingredienti caratterizzanti

Valori medi per dose giornaliera

Componenti	Per dose giornaliera pari a 3 ml
Cicoria radici estr. idroalc.	0.45 ml
Pilosella pianta intera estr. idroalc..	0.45 ml
Olmara sommità fiorite estr. idroalc.	0.39 ml
Betulla bianca gemme estr. idrogliceroalc.	0.30 ml
Faggio gemme estr. idrogliceroalc.	0.30 ml
Castagno gemme estr. idrogliceroalc.	0.30 ml
Fumaria pianta intera estr. idroalc.	0.30 ml
Tarassaco pianta intera estr. idroalc.	0.30 ml
Pungitopo rizomi estr. idroalc.	0.15 ml
Cayenne fiore californiano estr. idroalc.	0.02 ml
Crab Apple fiore di Bach estr. idroalc.	0.02 ml
Ipomée fiore francese estr. idroalc.	0.02 ml

Modo d'uso

20 gocce tre volte al giorno a digiuno.

Le sostanze naturali utili a favorire la fisiologica attività degli emuntori

Cicoria (*Cichorium intybus* L.) radici

Erba perenne, originaria dell'Europa e dell'Asia, è da sempre conosciuta per le sue spiccate proprietà depurative, diuretiche e leggermente lassative; non ha azione irritante per cui viene impiegata a scopo terapeutico anche nei bambini e negli anziani. I principi attivi sono rappresentati da inulina, per più del 50%, lattoni sesquiterpenici quali la lattucina e la lattucopirina, responsabili del sapore amaro, acido dicaffeiltartarico e sali minerali. L'impiego terapeutico è previsto come coleretico e colagogo, antidiseptico, drenante e diuretico, per cui rientra a buon titolo in un programma terapeutico finalizzato al dimagrimento.

Pilosella (*Hieracium pilosella* L.) erba

Piccola pianta erbacea, originaria dell'Europa, molto comune nelle nostre campagne. La droga è rappresentata dalla pianta intera. I suoi principali costituenti sono: flavonoidi (luteoloside, glicosidi dell'apigenolo), cumarine (umbelliferone), polifenoli (acido caffeico, clorogenico), tannini, saponosidi triterpenici, sostanze amare, resine, manganese.

La proprietà diuretica della pianta è stata segnalata, per la prima volta, dalla Badessa di Bingen, Santa Hildegarda nel XII; questa attività viene esplicata grazie alla presenza dell'umbelliferone. Viene impiegata anche nel trattamento di ritenzione idrica, cellulite e sovrappeso, conseguenti a disordini alimentari, cure farmacologiche ecc.

Olmara (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim) fiori

Appartenente alla famiglia delle Rosaceae, è originaria dell'Europa

centrale e meridionale, molto comune nei luoghi erbosi, di montagna. La droga è costituita dalle sommità fiorite. I suoi componenti principali sono rappresentati da: derivati flavonici (spireoside, rutoside, iperoside, ecc.), tannini pirogallici, aterosidi di acidi fenoli, olio essenziale. Nella medicina popolare la pianta, per le sue proprietà diuretiche, viene usata nel trattamento dell'obesità in quanto è considerata il "medicamento" del tessuto connettivo ed adiposo.

Betulla bianca (*Betula pubescens* Ehrh.) gemme

È molto comune lungo i corsi di torrenti, nei luoghi incolti, nei boschi dell'Europa, in Russia occidentale, in Asia minore centrale. La droga è costituita dalle gemme fresche. È un importante diuretico e depurativo, usato da sempre nel trattamento di adiposità, cellulite ed ipercolesterolemia. Stimola l'attività dei macrofagi, accelera i processi catabolici dell'urea, acido urico e colesterolo attivando la funzione antitossica del fegato.

Faggio (*Fagus sylvatica* L.) gemme

Il Faggio è originario delle zone montane dell'Europa e della Russia occidentale. La parte utilizzata è costituita dalle gemme fresche. Viene usato spesso come stimolante delle cellule di Kupfer e per favorire la produzione di gamma-globine. Trova indicazione nel trattamento di obesità da ritenzione idrica, fibrosclerosi secondaria a processi infiammatori non suppurativi, ipogammaglobulinemie acquisite (infiammazioni recidivanti, ipoimmunità da stress).

Castagno (*Castanea sativa* Miller) gemme

Appartenente alla famiglia delle Fagaceae, cresce in Europa meridionale, Asia minore ed in Iran. La droga è rappresentata dalle gemme ed i suoi principali costituenti sono: flavonoidi (querce-tina), triterpeni (acido ursolico, ecc.), vitamine C, E, fosforo, magnesio, 9% di tannini. La pianta esplica una notevole azione di drenaggio sulla circolazione linfatica degli arti inferiori caratterizzati spesso da edema e sensazione di pesantezza.

Fumaria (*Fumaria officinalis* L.) erba con fiori

È una piccola erba caratterizzata da fiori disposti in racemi rosa e rosso scuro all'apice denominati in gergo "manine di Gesù". È originaria delle coste atlantiche a partire dalla Manica fino ai Tropici; molto comune anche in Gran Bretagna. La droga è rappresentata

dalla pianta intera. I principi attivi sono: polifenoli (floroglucinolo, fucufuretolo), mucopolisaccaridi (algina, fucoidina, laminarina), mucillagini, olio essenziale, sali minerali. La medicina popolare attribuisce alla Fumaria attività depurative soprattutto a livello epatico e cutaneo.

Tarassaco (*Taraxacum officinale* (L.) Weber ex F.H. Wigg.) erba con radici

Erba perenne dalle foglie profondamente incise, è originaria dell'Europa. La parte utilizzata è la pianta intera. I suoi principi attivi sono rappresentati da: tarassacina, tarassasterolo, steroli (sistosterolo, stigmasterolo), caroteni, flavonoidi, acido caffeico, vari enzimi, potassio. È molto conosciuto per le sue funzioni digestiva ed epatica oltre ad una notevole attività diuretica che, insieme, giustificano l'utilizzo della pianta come depurativa e diuretica. Il Tarassaco è in grado, quindi, di agire sul ricambio generale mediante un'aumentata eliminazione di scorie da parte dell'organismo e, pertanto, un alleggerimento del distretto epatorenale. Possiede anche un'attività ipocolesterolemizzante grazie al comparto flavonico e può essere impiegato nelle cure dimagranti per le sue proprietà depurative.

Pungitopo (*Ruscus aculeatus* L.) rizomi

Piccola pianta del sottobosco, sempre verde, caratterizzata da foglie coriacee ed appuntite, bacche rosse. Insieme al Vischio ed all'Agri-foglio viene spesso usato come pianta ornamentale. La parte utilizzata è il rizoma con le radici. I suoi principi attivi sono: saponine steroliche (ruscogenina e neoruscogenina), olio essenziale, sali minerali. È molto noto per le sue proprietà venotoniche e diuretiche; trova indicazione, pertanto, nel trattamento di edemi, ritenzione idrica, stati infiammatori del circolo venoso e linfatico, insufficienza venosa, varici, cellulite.

Cayenne (*Capsicum annuum* L.) fiore californiano

È indicato per coloro che temono il cambiamento e tendono, pertanto, a rimanere sempre fermi nella stessa posizione, si sentono bloccati. A livello fisico si possono riscontrare problemi circolatori, edemi linfatici, cellulite.

Crab Apple (*Malus sylvestris* (L.) Miller) fiore di Bach

È il fiore per eccellenza della purificazione; è indicato, quindi, per

coloro che si sentono continuamente imperfetti, poco puliti e non degni di appartenere alla loro società.

Spesso hanno tendenze maniacali per l'eccessiva cura e pulizia di se stessi, della loro casa. Il fiore aiuta a riportare il senso di purezza, sia fisica che psichica.

Ipomée (*Ipomoea purpurea* (L.) Roth.) fiore francese

Indicato per qualsiasi forma di intossicazione e/o dipendenza: dal caffè, dolci, alcool, droghe e farmaci.

Aspetti psicologici della dieta

In tutte le culture il cibo non è solo apporto calorico necessario alla sopravvivenza ma si riveste di molteplici significati affettivi sociali e culturali. Superata l'impostazione che vedeva nell'obesità la semplice conseguenza di una disfunzione endocrina o di una eredità di famiglia, si rileva dal resoconto preciso del consumo quotidiano abituale, che gli obesi sono tali, certo per tutta una serie di motivi, ma in primis mangiano troppo. Difficilmente i sovrappeso se ne rendono conto perché il reale problema dell'obeso è che non si regola sul meccanismo fisiologico della fame/sazietà. Gli obesi non si basano sugli stimoli enterocettivi per definire la sensazione di fame, ma su altro: la vista del cibo e la quantità disponibile, non riescono a valutare con esattezza se e quanto cibo hanno nello stomaco, le sensazioni di fame e sazietà e di distinguere la fame, lo stimolo di mangiare, da altri segnali di malessere che nulla hanno a che fare con la privazione di cibo.

Davanti a problemi acuti o cronici, molte persone cambiano il loro modo di alimentarsi. Questi problemi possono essere i più vari, possono andare da un lutto grave fino alla causa più futile e ridicola. I problemi acuti (una crisi di ansia, un'arrabbiatura, una delusione, la perdita di un oggetto) o cronici (l'insoddisfazione per la vita che si conduce, le incomprensioni con il partner, un lavoro insoddisfacente o la paura di perderlo), possono incidere tutti sul comportamento alimentare. Possono aumentare l'ingestione di cibo o possono diminuirla (=variazione quantitativa). Possono anche aumentare il desiderio di certi cibi (es. cioccolato, dolci) anziché di certi altri, o il loro rifiuto selettivo; si ha in quest'altro caso un'azione non più quantitativa ma qualitativa.

La dieta può auto innescare, però, un meccanismo di insoddisfazione. La persona in dieta non riesce a resistere al richiamo del cibo, poi si sente infelice perché ha trasgredito e ha reso inutili alcuni suoi sacrifici precedenti, queste trasgressioni generano infelicità che la spingono di nuovo al cibo.

Alcuni, durante un regime dietetico controllato, sentono delle note depressive. In questi casi potrebbe essere utile intervenire con sostanze naturali utili a migliorare il tono dell'umore e facilitare pertanto il percorso verso una dieta equilibrata.

lieta**form**

Migliora la componente psicologica e psicosomatica nel trattamento del sovrappeso e adiposità

Tenore degli ingredienti caratterizzanti
Valori medi per dose giornaliera

Componenti	Per dose giornaliera pari a 3 ml
Rodiola rizomi estr. idroalc.	0.90 ml
Rhododendro caucasico estratto primaverile estr. idrogliceroalc.	0.45 ml
Guaranà frutti estr. idroalc.	0.45 ml
Eleuterococco radici estr. idroalc.	0.30 ml
Avena frutti estr. idroalc.	0.30 ml
Witania radici estr. idroalc.	0.30 ml
Muir Puama radici estr. idroalc.	0.15 ml
Cherry Plum fiore di Bach estr. idroalc.	0.025 ml
Milkweed fiore californiano estr. idroalc.	0.025 ml
Rock Water fiore di Bach estr. idroalc.	0.025 ml
Blu China Orchid fiore australiano estr. idroalc.	0.025 ml
Mariposa Lily fiore californiano estr. idroalc.	0.025 ml
Hound's Tongue fiore californiano estr. idroalc.	0.025 ml

Modo d'uso

20 gocce tre volte al giorno a digiuno.

Le sostanze naturali per migliorare il tono dell'umore durante regimi dietetici controllati

Rodiola (*Sedum roseum* (L.) Scop.) rizomi

Pianta erbacea che predilige aree montagnose e fredde. Molto usata nella tradizione popolare russa ma oggi oggetto di numerosi studi che ne hanno confermato le sue preziose qualità. Molteplici sono i suoi principi attivi e tra essi ricordiamo alcuni acidi organici (ossalico, citrico, succinico, malico, gallico) oli essenziali, monoterpeni, beta-sitosterolo, tannini, micro e macroelementi tra cui il manganese. È stata isolata la presenza di ben ventotto particolari composti fenolici: flavonoidi, glicosidi, tirosolo, ecc. Possiede attività adattogene apportando benefici all'organismo senza provocare alcun danno; si è dimostrata efficace per la cura della depressione attraverso un meccanismo serotoninergico; facilita l'attività intellettuale in condizioni di stress per cui migliora l'apprendimento e la memoria; migliora le performance sportive. La Rodiola stimola l'attività della lipasi, enzima che agisce idrolizzando il legame estereo presente nella molecola dei trigliceridi liberando gli acidi grassi che possono essere così metabolizzati. È stato dimostrato che la Rodiola può aiutare a perdere peso; grazie alla sua azione sul tono dell'umore può contrastare la fame nervosa; favorisce lo sviluppo della massa magra a discapito di quella grassa.

Rhododendro (*Rhododendron ferrugineum* L.) foglie

Cresce nelle regioni ad elevata altitudine della Georgia. I suoi principi attivi sono costituiti da flavonoidi, antocianidine, proantocianidine, fenilpropanoidi, ad elevata azione antiossidante. Il raccolto migliore, ricco in sostanze attive dal punto di vista terapeutico, è quello effettuato in primavera. Tra le proprietà del Rododendro caucasico si riconosce: la normalizzazione della pressione sistolica

e del battito cardiaco, attività antiartritica per inibizione dell'enzima ialuronidasi, la riduzione del tasso di colesterolo e l'inibizione dell'assorbimento dei grassi, soprattutto se associato alla *Rhodiola rosea* L.

Guaranà (*Paullinia cupana* Kunth var. *sorbilis*) semi

Arbusto originario del Brasile. Il suo frutto è caratterizzato da una capsula rossa all'interno della quale si trovano i semi usati, già dalle popolazioni pre-colombiane, come stimolanti. I semi, infatti, sono costituiti da una grande quantità di tannini e di caffeina e modeste quantità di teofillina e teobromina. La caffeina svolge un'azione anti-fatica tipica del Guaranà; i tannini, invece, stimolano la secrezione ed aumentano la vita media di un ormone lipolitico, quale l'adrenalina, tra le cui funzioni si ricorda quella di estrarre gli acidi grassi dalle cellule adipose e di bruciarli; è indicata, pertanto, nelle diete dimagranti.

Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus* Rupr. et Maxim.) radici

Denominato anche *Ginseng siberiano*, è un arbusto alto circa 1-3 metri con rami spinosi. Originario del Nord Est dell'Asia, Russia e Siberia. La droga è costituita dalla radice. I principi attivi sono: vari glucosidi, polisaccaridi, composti fenolici. È considerato un ottimo tonico generale, adattogeno, stimolante del SNC, antidepressivo, stimolante dell'attività endocrina. Per quanto concerne la sua proprietà adattogena in particolare, la pianta è in grado di aumentare la resistenza fisica contro lo stress ambientale e l'efficienza generale in situazioni di carico straordinario; a tal proposito si attua un aumento delle difese nei confronti di noxe di tipo fisiologico, chimico e biologico. La pianta, quindi, è molto simile al Ginseng per cui risulta efficace come tonico in caso di stress, nella ridotta capacità di apprendimento e di concentrazione, nelle convalescenze, in casi di ansia, angoscia, astenia sessuale.

Avena (*Avena sativa* L.) frutti

Originaria dell'Europa settentrionale, è da considerare un tonico nervino e cardiaco, sedativo ed antidepressivo. La droga è rappresentata dalla parte aerea e dai semi germinati. I suoi principali costituenti sono i flavonoidi (infiorescenze), saponine triterpeniche (foglie), vitamine, gramina, zinco, ferro, manganese, trigonellina.

Grazie alla presenza nella pianta di sali minerali è stata considerata “donatrice di oligoelementi”. È molto indicata nelle forme di astenia fisica od intellettuale, nelle convalescenze, contro la fatica, nelle forme lievi di depressione. La trigonellina, in particolare, contenuta nelle cariossidi, è un importante stimolante neuromuscolare.

Le parti aeree della pianta, invece, sono indicate soprattutto per il trattamento di insonnia e nervosismo, stati acuti o cronici di ansia, tensione, neurastenia. Studi clinici hanno messo in evidenza anche alcune proprietà della pianta nella cura del tabagismo.

Witania (*Withania somnifera* (L.) Dunal) radici

Appartenente alla famiglia delle Solanaceae, la Witania è originaria dell'India, Africa ed alcune regioni del Medio Oriente. La parte utilizzata è la radice. I suoi principali costituenti sono: alcaloidi (withanina) ed un gruppo di lattoni steroidei chiamati withanolidi; oli volatili, tannini ed acidi grassi. Molto usata nella medicina ayurvedica come un ottimo ansiolitico e tonico; trova particolare indicazione nelle nevrosi. I withanolidi svolgono un'azione particolare sul sistema immunitario. Esperimenti di laboratorio hanno dimostrato come animali trattati con la Witania rivelino un significativo aumento del titolo di anticorpi fissanti il complemento favorendo, in questo modo, attività immunostimolante generica. L'estratto della pianta è molto efficace anche nell'immunosoppressione indotta chirurgicamente nel topo. Altri studi clinici hanno individuato due glicosidi witanolidici, i sitoindosidi IX e X come i costituenti responsabili dell'attività immunostimolante della pianta. La pianta è in grado anche di aumentare l'apprendimento e la capacità mnemonica.

Muiru Puama (*Ptychopetalum olacoides* Benth.) radici

Denominata anche con il nome di “Marapuama”, è una pianta originaria del Brasile. La droga è rappresentata dalle radici della pianta molto ricche di sostanze resinose e di un particolare alcaloide. Molto conosciuta sin dall'antichità, presso le tribù autoctone del Brasile, per i suoi effetti afrodisiaci. È in grado di agire sui sistemi “catecolaminergici” del sistema nervoso centrale e i suoi principi attivi fungono da precursori dei neurosteroidi cerebrali determinando, così, una notevole sensazione di energia e vitalità fisica complessiva con influssi positivi sullo stato generale.

Cherry Plum (*Prunus cerasifera* Ehrh.) fiore di Bach

Specifico per alterazioni del rapporto con il cibo; soprattutto in caso di anoressia e bulimia, anche alternanti.

Milkweed (*Asclepias cordifolia* Benth. Jeps.) fiore californiano

Desiderio eccessivo di cibo come compenso di deficit affettivi e sublimazione di problematiche psicologiche.

Rock Water (Acqua di roccia) fiore di Bach

Quando ci si sottopone a regimi alimentari eccessivamente restrittivi, nel tentativo di emulare modelli inadeguati ai propri caratteri costituzionali.

Blue China Orchid (*Caladenia gemmata* Lindl.) fiore australiano

Utile per ridurre la tendenza a mangiare di continuo o a fare grosse abbuffate.

Mariposa Lily (*Calochortus leichtlinii* Hook.f.) fiore californiano

Anoressia e bulimia da alterato rapporto con il genitore materno durante la prima infanzia: necessità di ingurgitare cibo quale risposta a carenza affettiva intesa simbolicamente come scarso apporto nutrizionale.

Hound's Tongue (*Cynoglossum grande* Dougl.) fiore californiano

Utile in caso di rapporto con il cibo alterato causato da atteggiamento eccessivamente edonistico nei confronti della vita.

Bioforma è una linea completa che coadiuva il dimagrimento, modulando positivamente i meccanismi coinvolti nell'equilibrio del peso corporeo

Coadiuvanti naturali per favorire il dimagrimento

- ▶ Satioform: aumenta il senso di sazietà.
- ▶ Reduform: riduce l'assorbimento delle calorie vuote.
- ▶ Metaform: aumenta il catabolismo ed ottimizza l'utilizzo dei grassi.
- ▶ Actiform: aumenta la termogenesi, favorisce la funzionalità tiroidea.
- ▶ Drenaform: aumenta l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle tossine.
- ▶ Lietaform: migliora il tono dell'umore durante i regimi dietetici controllati.

Guida alla prescrizione

satio**form**

Cos'è

È un integratore a base di piante medicinali per le quali è scientificamente provata la capacità di indurre senso di sazietà.

Cosa fa

Riduce la sensazione di fame, fa sì che non vengano introdotte calorie in esubero rispetto a quelle realmente necessarie, favorendo la perdita di peso.

A chi è rivolto

È specifico per persone che specialmente durante i primi periodi della dieta non controllano il senso della fame, pertanto Satioform assunto prima dei pasti principali, contribuisce ad attenuare il senso di fame a livello dello stomaco e dà luogo ad un minor assorbimento dei cibi a livello dell'intestino.

Modo d'uso

Una capsula: 30-60 minuti prima di colazione, pranzo e cena.

Guida alla prescrizione

redu**form**

Cos'è

È un integratore a base di piante medicinali per le quali è scientificamente provata la capacità di ridurre l'assorbimento delle calorie in eccesso.

Cosa fa

Riduce l'assorbimento delle calorie, in particolare di calorie vuote ovvero zuccheri e grassi presenti in eccesso negli alimenti.

A chi è rivolto

È specifico per persone che consumano alimenti ipercalorici o pasti veloci, introducendo pertanto in poco tempo molte più calorie di quelle realmente necessarie all'organismo.

Modo d'uso

Una capsula prima dei pasti principali.

Guida alla prescrizione

meta**form**

Cos'è

È un integratore a base di piante medicinali per le quali è scientificamente provata la capacità di aumentare il catabolismo dei grassi.

Cosa fa

Facilita la mobilitazione degli acidi grassi dal tessuto adiposo e l'utilizzo di questi ultimi come fonte di energia.

A chi è rivolto

È specifico per persone che hanno riserve di tessuto adiposo ostinato che non scompare nonostante il dimagrimento, risulta inoltre estremamente utile per gli sportivi in quanto consente di utilizzare al meglio gli acidi grassi per produrre energia.

Modo d'uso

Una compressa dopo i pasti principali.

Guida alla prescrizione

acti**form**

Cos'è

È un integratore a base di piante medicinali per le quali è scientificamente provata la capacità di aumentare il metabolismo e la termogenesi.

Cosa fa

Favorisce la funzionalità tiroidea, aumenta il metabolismo basale e stimola la termogenesi. Favorisce lo sviluppo della massa magra a scapito di quella grassa.

A chi è rivolto

È specifico per persone che ad un certo punto della dieta smettono di perdere peso e vanno incontro ad un blocco metabolico. La bilancia resta ferma e non si dimagrisce più, nonostante l'impegno nel portare avanti la dieta. È estremamente utile inoltre agli sportivi per migliorare il metabolismo preso a digiuno prima dell'allenamento.

Modo d'uso

Una o due bustine al giorno, preferibilmente nella prima parte della giornata.

Guida alla prescrizione

drenaf^orm

Cos'è

È un integratore a base di piante medicinali per le quali è scientificamente provata la capacità di coadiuvare l'azione degli emuntori.

Cosa fa

Svolge attività drenante sui principali emuntori e nel trattamento del sovrappeso ed adiposità. Favorisce l'eliminazione delle tossine e dei liquidi in eccesso.

A chi è rivolto

È specifico per persone che tendono a trattenere liquidi in eccesso, inoltre durante il periodo del dimagrimento è assolutamente utile per favorire l'eliminazione delle tossine accumulate nel tessuto adiposo.

Modo d'uso

20 gocce tre volte al giorno a digiuno.

lieta**form**

Cos'è

È un integratore a base di piante medicinali per le quali è scientificamente provata la capacità di migliorare il tono dell'umore.

Cosa fa

I principi attivi naturali migliorano la compliance a livello psichico durante il periodo della dieta. Migliorando la componente psicologica e psicosomatica durante i trattamenti di sovrappeso ed obesità, aumentano le possibilità di successo.

A chi è rivolto

È specifico per persone che durante la dieta si sentono leggermente depresse o infelici e pensano di non essere in grado di migliorare il proprio stato di forma. È utile in genere a tutte le persone nelle quali la dieta innesca meccanismi di insoddisfazione.

Modo d'uso

20 gocce tre volte al giorno a digiuno.

