

Pour qui ?

Les sédentaires pourront y trouver un certain intérêt, mais ces plantes fonctionnent d'autant mieux en complément d'une activité physique modérée mais régulière.

Pour brûler davantage de calories

Ces plantes qualifiées de « brûleurs de graisse » activent en fait la thermogénèse, le processus par lequel le corps génère de la chaleur. En augmentant le rythme du métabolisme, on brûle plus de calories. Ainsi on déstocke plus sans pour autant multiplier les activités sportives et devenir une championne de semi-marathon. La caféine stimule l'activité intellectuelle et physique ainsi que la digestion et augmente également les dépenses

énergétiques, contribuant ainsi à faciliter la perte de poids. Le café vert, plus riche en caféine que le grain torréfié, contient aussi de l'acide chlorogénique qui a le pouvoir de réguler le taux de sucres pour éviter son stockage sous forme de graisses. Le café vert constitue ainsi un ingrédient minceur très intéressant. Bourré d'anti-oxydants et en particulier de polyphénols, les vertus santé du thé vert ne sont plus à démontrer. Diurétique et lypolytique (active la combustion des graisses), le thé vert possède également le pouvoir de limiter la glycémie et d'abaisser le taux de cholestérol. L'action minceur anti-cellulite du maté provient de sa richesse en saponines, qui stimulent la thermogénèse, et en matéine, un composant proche de la caféine qui possède les mêmes effets sur la combustion

des graisses au niveau des capitons. Plante originaire d'Amazonie, le guarana aux petits fruits ronds, rouge vif, dont le principal ingrédient actif est la caféine (appelée aussi « guaranine ») avec une teneur plus importante dans ses grains (3 % à 5 %) que dans ceux du café (1 % à 2 %), le guarana est reconnu pour stimuler le système nerveux, combattre la fatigue et renforcer l'endurance physique.

Notre conseil phyto-minceur

- Brûle Excès Beautysane, 60 gélules, 29,50 €
- Cure Minceur Medispa, 60 comprimés, 42 €



Les « anti-gonflette »

Romarin, fenouil, carvi, anis, cannelle luttent contre la formation de ballonnements responsables de gaz intestinaux, entraînant le gonflement de la silhouette au niveau du ventre.

En augmentant la sécrétion de bile par la vésicule biliaire, toutes ces plantes favorisent la bonne digestion des lipides. De plus, certaines études récentes ont permis de montrer que l'augmentation de la sécrétion d'acides biliaires lors de la digestion pourrait contribuer à augmenter le métabolisme et participer ainsi à la lutte contre le surpoids.

Notre conseil phyto-minceur

- 4321 Minceur ultradraineur, Arkopharma, 280 ml, environ 17,80 €

Pour qui ?

Si plutôt plat le matin, votre ventre s'arrondit au fil de la journée, ces plantes vont aider à stimuler un métabolisme paresseux.



Les anti-capitons

Pour qui ?

Celles dont l'aspect capitoné de la peau désespère car hors de portée des régimes et du sport ! Combiner l'activité des plantes à des séances de palper rouler en institut peut donner d'excellents résultats.

Ces plantes contiennent des enzymes agissant sur les tissus entourant les graisses responsables des capitons. La bromélaïne contenue dans la tige de l'ananas ne présente aucune action sur les graisses. En revanche, cette enzyme protéolytique agit sur les tissus de soutien et les vaisseaux, généralement altérés en cas de cellulite importante avec fibrose. En permettant la dégradation des fibres de collagène altérées, la bromélaïne diminue la fibrose,

facilite le drainage des tissus et lutte donc contre la rétention d'eau. Autre enzyme proche de la bromélaïne : la papaïne, contenue dans la papaye, possède elle aussi des propriétés désinfiltrantes.

Notre conseil phyto-minceur

- Arkofluide synergie minceur Arkopharma, boîte de 20 ampoules de 15 ml chacune environ 10,20 €

