LINEA

MONOGRAFICO

FITO•NewS periodico trimestrale nº 1/2 • marzo 2005 Poste Italiane Spa Sped. in abbonamento Postale D.L.353/2003 (conv. In L. 27/02-2004 nº 46) Articolo 1 comma 1

DCB Milano

Una Vita senza Zavorre

di Lina Suglia

Lontano il tempo in cui l'obesità era simbolo di ricchezza e distinzione, è ironico constatare come oggi nelle società

avanzate, ormai liberate alla necessità di alimentars per la sopravvivenza, la maggior parte della popolazione sia non solo afflitta dal sovrappeso ma anche costretta alla frustrazione del confronto imperativo con un senso estetico diffuso, che impone il prototipo dell'individuo magro, giovanile, scattante. Qui non si intende prescrivere alcun modello da emulare: chi si strugge nel malumore di non vedere il proprio corpo corrispondere ai canoni correnti e si affanna nell'urgenza di rincorrerli, dove la fretta di vedere risultati rischia a volte di indurre squilibri di maggiore entità, perde il contatto con il reale. Dimentica il fascino che l'artista riconosce nel chiaro scuro di una piega del ventre, il desiderio che per l'amante si racchiude nella rotondità di una curva, l'intimità tenera di alcune

il bambino nascosto in esse. Quanto di un corpo esprime fascino, sensualità, affettività spesso è negli occhi di chi guarda e poco spartisce con l'oggettiva quanto astratta accezione di bellezza: perché, scriveva Matisse, "la perfezione

morbidezze dell'adulto, che testimoniano

non è la verità". Questo numero monografico propone una riflessione per potere controllare il peso corporeo evitando gli eccessi di ogni tipo: non tanto per imitare improbabili modelli che porterebbero ciascuno lontano da se stesso, da chi veramente è, e nel suo corpo è scritto. Piuttosto, perchè possa davvero esprimersi, non più segregato dall'ossessione di un'eccessiva magrezza, né dalla zavorra di una traboccante corpulenza: entrambe diventano disagio quotidiano che condiziona ogni gesto, ogni relazione con sé e con gli altri.



Sommario Peso, Sovrappeso e Riequilibrio

	p a g i n a
Vale quanto pesa	2
Le Dimensioni del	Problema 4
Appetiti confusi	6
Sollevati di Peso	8
Contro i Rischi da	XXL 10
Per fare una bella	Figura 14
Fare Pace con la I	Bilancia 19
Aromaterapia Sottile come un Pr	
Alimentazion A Tavola non si ba	e







Vale quanto pesa

QUELLO ADIPOSO

È UN TESSUTO NOBILE,

NON UN MAGAZZINO

DI DEPOSITO INERTE

Quanto chiamiamo spregevolmente "ciccia" è il tessuto adiposo: la sua caratteristica è di essere composto da cellule, gli adipociti, che sono veri e propri magazzini di stoccaggio. Il loro interno, infatti, è quasi completamente occupato da una grossa goccia di trigliceridi, al punto che il nucleo e altri organuli cellulari risultano quasi schiacciati contro la parete.

I grassi qui depositati sono il risultato finale dei processi metabolici cui sono sottoposti i cibi introdotti con l'alimentazione (in particolare grassi, zuccheri semplici e amidi), che il fegato rielabora: mentre una parte viene destinata ad un utilizzo immediato, un'altra è appunto accumulata come riserva energetica nelle zone sottocutanee e periviscerali.

La Ciccia non è una Massa informe

I condizionamenti culturali estetici ci inducono spesso a considerare ingiustamente l'adipe come una massa ingombrante e informe, un distretto del corpo umano inattivo e statico. Di parere contrario è la fisiologia che, studiando l'organizzazione e il funzionamento dell'essere vivente, giudica questo tessuto uno dei più nobili per specificità anatomica e ruolo funzionale. Completamente privati del nostro grasso non potremmo sopravvivere: alcune gravi malattie metaboliche lo dimostrano. In questo senso, l'adipe è paragonabile al cervello, al fegato, al rene, la cui salute è un elemento strategico per l'economia e l'equilibrio complessivo dell'organismo.

Ciccia Network

Ogni adipocita non è infatti una paffuta unità relegata in isolamento, ma parte attiva di una rete complessa di fattori interagenti: è efficientemente servito da una rete di vasi sanguigni e di terminazioni nervose che lo tengono in contatto con tutti gli altri distretti del corpo umano, costantemente al corrente delle loro esigenze metaboliche. Messaggi ormonali neuroendocrini percorrono tali vie di comunicazione in ambo i sensi, permettendo alle cellule del tessuto adiposo di rispondere con precisione e immediatezza alle sollecitazioni in entrata, ma al tempo stesso anche di lanciare messaggi al resto dell'organismo.

Un Lavoro senza Fine

Così esse possono, tramite il circolo, saggiare la concentrazione di glucosio, protidi e lipidi presenti nel sangue e venire a conoscenza delle necessità energetiche di tessuti e cellule lontani: la suscettibilità a tali variazioni metaboliche permette loro di rispondere di volta in volta adeguatamente, con l'accumulo delle eccedenze (lipogenesi), o con la liberazione delle scorte (lipolisi). Il tessuto adiposo partecipa anche alla regolazione termica dell'organismo e interviene nello svolgimento dei processi digestivi: le contrazioni gastriche, l'assorbimento intestinale dipendono anche dalla "fame" o "sazietà" periferica di queste cellule. Inoltre, attraverso complessi meccanismi di feedback, interagisce nella dinamica che orienta il comportamento alimentare, inducendo golosità o sensazioni di appagamento.

Umore pesante

In virtù della rete di comunicazione in cui è incluso, l'adipe subisce le fluttuazioni del tono nervoso e dell'umore, come si nota in situazioni di stress cronico, che possono fare ingrassare o dimagrire un individuo, ma anche le condiziona! Modula l'assetto endocrino e vi si adatta: lo dimostrano le variazioni di peso legate alla gravidanza e al climaterio, o ad alterazioni funzionali del ciclo mestruale, o patologie complesse quali il diabete, ecc. La sua distribuzione, il suo "peso", dipendono quindi da un complesso sistema di interrelazioni neuroendocrine, delle quali è bene tener conto.





di Lina Suglia

PROBLEMATICHE

LEGATE AL SOVRAPPESO

Esiste un ricorrente profilo psicologico, comune tra le persone in sovrappeso: non completamente coscienti dei propri errori alimentari, spesso guardano con invidia la categoria dei "magri" e, sentendosi vittime di un'ingiustizia biologica, si chiedono come e perché si diventa grassi.

Inestetici, ma soprattutto problematici

Da tempo la scienza tenta di rispondere a questa domanda, anche in considerazione del fatto che le "taglie forti" cominciano ad essere veramente troppe, al punto da costituire un problema per i paesi dove si è diffuso il benessere: non tanto perché questi individui esulino da canoni estetici prestabiliti, ma perché più facilmente si ammalano, quindi socialmente costano.

Piccolo, medio e grosso Calibro

Impietose formule algebriche suggeriscono il peso-forma: si considera l'indice di massa corporea, che ha il vantaggio di indicare i limiti oltre i quali sussiste un rischio per la salute. Si calcola indipendentemente dal sesso, dividendo il peso per l'altezza moltiplicata al quadrato (espressa in metri): la norma è tra 20-25; 25-30 è l'ambito del sovrappeso, oltre 40 dell'obesità grave.

Si riconoscono quadri moderati o gravi, secondo lo scostamento dalla "norma"; oltre il 20% si parla di obesità, vera e propria patologia. Il sovraccarico ponderale interessa oltre un terzo della popolazione. Fino a qualche decina di anni fa, esso era statisticamente più diffuso tra le donne che tra gli uomini, ma ormai questo confine è sempre più labile.

Piccoli ma pesanti

Generalmente, il peso tende ad aumentare con gli anni, sia per la minore attività fisica, sia per il mutato assetto endocrino, ma ormai la tendenza all'incremento ponderale interessa anche i giovani e negli ultimi tempi persino i bambini, assuefatti a merendine e snack ipercalorici, urbanizzati e abituati a lunghe ore di televisione o computer, a discapito dei giochi all'aria aperta. Ciò suscita grande allarme a livello sociale: si teme infatti il crescere di nuove generazioni già compromesse sul piano della salute.

Geni dell'Appetito

Seppure nella maggior parte dei casi l'esubero è riconducibile a pessime abitudini alimentari, ultimamente si stanno affermando tesi secondo le quali i "ciccioni" non sarebbero individui di debole volontà, ma piuttosto vittime

della genetica. Le prime ipotesi riguardo alla componente ereditaria sostenevano in modo semplicistico che numero e dimensione delle cellule adipose fossero stabiliti geneticamente; oggi si propende per l'ipotesi di un condizionamento dei sofisticati meccanismi del comportamento alimentare: è stato infatti individuato (per ora nei topi) un gene che, trasmesso da una generazione alla successiva, inibirebbe la produzione della "proteina della sazietà", quella che a livello ipotalamico regola il termometro della fame.

Sempre Colpa dei Genitori!

Ma le responsabilità dei genitori riguardano anche il loro ruolo di educatori, che orientano quantitativamente e qualitativamente il palato dei figli, scegliendo per loro gli alimenti e il rituale che li accompagna: ad esempio, nell'infanzia la concessione di dolci come premio istaura coercizioni comportamentali che l'adulto, più meno consciamente, tende a perpetuare.

Il Peso degli Anni

Circa la drammatica questione per cui è tanto facile ingrassare e così difficile dimagrire, l'accumulo è insidioso, generalmente costituito da poche decine di grammi al giorno, che fanno progressivamente "lievitare" di 5-10 kg all'anno. Per perderli ed essere certi di eliminare dall'organismo il grasso e non la massa muscolare o l'acqua tessutale, è indispensabile procedere nello stesso modo: poco alla volta, concedendo all'assetto nervoso ed endocrino il tempo di adeguarsi ad una nuova immagine. Chi cede alle illusioni miracolistiche, compresa quella che il risultato raggiunto si mantenga da solo, resta o ritorna grasso.

I Rischi della Fisarmonica

Quanto ai chili persi in tempi stretti, ma poi tornati al loro posto con inaudita velocità, pochi sanno che le rapide fluttuazioni ponderali sono più dannose dello stesso sovrappeso. Il grasso accumulato risulta infatti non solo dalla presenza di molte cellule adipose, ma anche dal tessuto in cui si localizzano, dai capillari che le irrorano, da una rete di innervazione che le collega, da livelli enzimatici e ormonali che ne garantiscono il funzionamento. L'immagine di questo intero sistema è codificata a livello dell'ipotalamo, struttura nervosa che controlla l'equilibrio generale dell'organismo e non sopporta frenetiche metamorfosi: tende quindi sempre a ristabilire i parametri biologici che sono alla base di quella "taratura" metabolica, detta "fat-point" che, per quanto anomala, è propria a ciascun individuo.

Ci vuole Tempo per Cambiare Vita

Solo un calo di peso modesto, ma costante e progressivo, seguito dal mantenimento del peso-forma raggiunto, assicura risultati durevoli nel tempo. Invece, il rapido dimagrimento, scombinando equilibri sofisticati, risulta più dannoso dello stesso sovrappeso. Questo è quindi un segnale che consiglia un profondo e duraturo cambiamento di vita: dalla correzione delle abitudini alimentari, all'abbandono della sedentarietà. Per maturare un simile convincimento la fretta è sicuramente una cattiva consigliera.

FitoNews è distribuito gratuitamente, per riceverlo compilate e spedite questo coupon a: Fitomedical Via Norma Parenti, 22 20090 Fizzonasco di Pieve Emanuele (MI) oppure inviate via Fax al n° 02 90781996	Nome Cognome Ragione sociale Professione
Ai sensi della Legge n°675/96 autorizzo l'utilizzo dei dati di fianco riportati per ricevere «Fitonews» ed ogni altra informazione circa l'attività aziendale di Fitomedical e le sue iniziative promozionali. In nessun caso i dati potranno essere trattati a scopi diversi.	Indirizzo CAP Città Provincia Nazione
Data: Firma:	Telefono Fax E-mail



Appetiti confusi

I MECCANISMI BIOCHIMICI

E PSICOLOGICI CHE INDUCONO

LA SENSAZIONE DI FAME

Si legge che la fame è il segnale di un'esigenza energetica dell'organismo: ma quanti l'evoluzione economica ha evinto dalla necessità di nutrirsi per la sopravvivenza, anche a discapito di altri, vanno a tavola più per nutrire la mente che il corpo.

Il cibo è scelto rispondendo alla "voglia di...", obbedendo ad appetiti che sono golosi più di emozioni che di vero e proprio nutrimento. In tempo di edonismo gli alimenti fanno cultura e tendenza, distinguono e discriminano: il partito del biologico da quello degli ogm, lo sushi dai primi pronti e surgelati, lo slow food dal fast food.

Dove nasce la Fame

I meccanismi che determinano il profilo quantitativo e qualitativo delle abitudini dietetiche, la preferenza per alcuni cibi o sapori rispetto ad altri e nell'insieme il comportamento alimentare di un individuo, sono il risultato di una complessa rete di fattori. Sotto il profilo biochimico, fame e sazietà sono impulsi complementari, dettati dall'ipotalamo, struttura che elabora complesse informazioni sullo stato generale dell'organismo: tali notizie giungono al cervello per via ematica, portati da ormoni endocrini e neurotrasmettitori che regolano l'attività di organi e apparati e "relazionano" al sistema nervoso centrale quanto accade in periferia. Da questo circuito di dati e dalla loro coordinazione nasce una precisa richiesta di alimenti: che dosi (quanto), che qualità nutrizionale (quale).

Mangiare è un'Emozione

In tale scelta, non è da trascurare la partecipazione del cervello limbico: da questa area derivano le motivazioni

affettive che orientano alla preferenza di un cibo (il piatto del proprio paese, la cucina della mamma), come spinta alla ricerca di quel sapore che evoca un piacere amplificato: dal gusto all'odore, alla cremosità o alla croccantezza. Il cibo non è infatti solo energia chimica: chiama e risponde ad emozioni profonde. Così, secondo l'inclinazione d'animo, selezioniamo gli alimenti: questi, a loro volta, influenzano il nostro comportamento, probabilmente favorendo la sintesi di alcuni neurotrasmettitori rispetto ad altri. Semplificando, come la monodieta dei carnivori li rende più aggressivi dei mansueti erbivori, così zucchero e carboidrati possono svolgere un ruolo consolatorio.

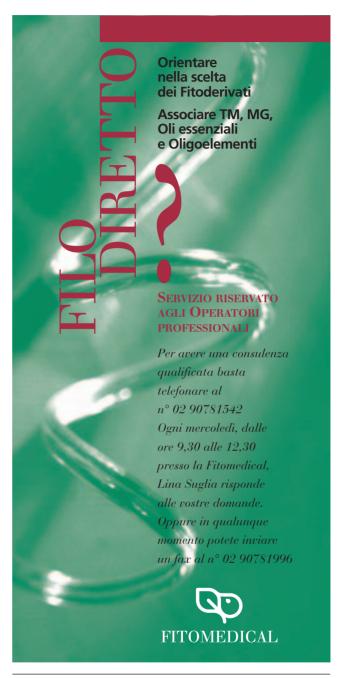
In Punta di Forchetta

Potremmo aggiungere che è anche eloquente il rituale che precede e accompagna il cibarsi, diverso per epoca e costumi: dalle tavole dei contadini, da cui erano escluse le donne e i bambini, dove tutti accedevano ad un unico piatto di polenta, a quelle della borghesia con molti piatti individuali e diverse posate per ogni pietanza; da quelle delle famiglie di una volta, luogo di incontro, scambio e litigio, a quelle odierne con la televisione accesa; dal minestrone che bolliva dal primo mattino, al panino consumato in piedi al bar. Ma il ruolo attribuito al nutrirsi si evidenzia anche per ogni individuo, variando da chi inghiotte velocemente con avida ingordigia cibo e probabilmente esperienze di vita, a chi, più prudente, assaggia con aristocratico distacco cibi e bevande.

Fame d'Amore

Nutrendo oltre il corpo la psiche, il cibo accentra in sé valori simbolici, che giocano un importante ruolo nelle alterazioni del comportamento alimentare: chi si riduce ad un paffuto orsacchiotto asessuato per proteggersi da altri piaceri, chi tenta di placare l'ansia con una patologica avidità di cibo, chi prova disgusto per esso e fugge dai peccati di gola come le sante, che cercavano nel digiuno l'estasi mistica.

In proposito, fa riflettere la sperimentazione in corso su gravi obesi di un farmaco che trasmette la sensazione di sazietà: al di là degli effetti collaterali (affaticamento, diarrea, ipertensione, sogni vividi, ecc.) che ne consigliano l'assunzione sotto stretto controllo medico, possiamo onestamente credere che una sola molecola possa risolvere nodi tanto intricati e che un corretto comportamento alimentare possa prescindere da un'igiene mentale?





Periodico trimestrale sui fitoderivati Anno 12 n°1-2 Aut.del Trib.di Milano n°398 del 04.06.90

Direzione, redazione e amministrazione: Editrice: Direttore responsabile: Direttore scientifico: Redazione: Ufficio pubblicità:

 $Art\ direction:$

Fotografie: Elaborazione immagini: Fotolito: Stampa: Fitomedical snc Via N. Parenti 22/24 20090 Fizzonasco di P. Emanuele (MI) Fitomedical snc Avv. Francesco Ribera Dr. Massima Bassi

Dr. Massimo Rossi Lina Suglia Tel. 02 90781896

Pierluigi Bruno visual design www.pierluigibruno.com Laura Ronchi - Photodisc Pierluigi Bruno F.G.V. & C. Cernusco S.N. (MI) Lithotris (MI)



Sollevati di Peso

SLIM BODY PROJECT.

UNA LINEA STUDIATA

PER RITROVARE SNELLEZZA

E TONICITÀ

La leggerezza è una condizione di benessere fisico e mentale. Un corpo tonico, una figura agile permettono di sentirsi a proprio agio in ogni situazione quotidiana. Per acquisire questo equilibrio e mantenerlo nel tempo, occorre un programma mirato ai diversi fattori che contribuiscono al sovrappeso, che intervenga su essi in modo sano e naturale.

Quattro Carte da giocare

Slim body project è una linea di integratori alimentari e preparazioni dermocosmetiche studiati per ritrovare e mantenere snellezza e tonicità. Si articola in quattro prodotti: Flaconcini, Tavolette, Gel crema e Gel, le cui diverse formulazioni valorizzano l'azione complementare di estratti di piante, succhi vegetali ed essenze.

Un Programma di Requilibrio integrato

Ogni referenza è costituita da un insieme di componenti attivi diretto ad un preciso bersaglio; ciascun prodotto è quindi finalizzato a una specifica funzione di riequilibrio: il drenaggio e la depurazione per gli integratori (Flaconcini e Tavolette), la riduzione e il rassodamento dei tessuti per le preparazioni ad uso topico (Gel crema e Crema). Ciò permette sia di sviluppare una reale sinergia, intervenendo con meccanismi d'azione differenti su precise problematiche, sia di modulare l'utilizzo dei singoli prodotti secondo le esigenze individuali.

Pulire Dentro per apparire Fuori

La saldezza e l'elasticità delle forme esteriori non possono prescindere da un'efficiente funzionalità degli organi emuntori, tale da assicurare la fluidità degli scambi a livello tessutale. A tale scopo, l'azione dei due integratori alimentari presenti nella linea Slim body project, **Flaconcini drena** e **Tavolette depura**, è rivolta alla sollecitazione di fegato e rene, distretti strategici per la detossicazione dell'intero organismo.

Per Drenare i Tessuti

Flaconcini drena è una preparazione fluida, di sapore gradevole, confezionata in comodi flaconcini da 15 ml. Si avvale di estratti e succhi di piante, associati per correggere la stasi di liquidi e la tendenza alla ritenzione di scorie metaboliche: favorendo la loro eliminazione, permette ai tessuti di ritrovare un aspetto asciutto e tonico. È quindi particolarmente indicato nella tendenza alla ritenzione idrica e al gonfiore, che induce atonia del derma e ne favorisce profonde modificazioni (cellulite). Per l'utilizzo, si consiglia un flaconcino al giorno, bevuto tal quale o diluito in una bottiglia d'acqua da consumare nel corso della giornata.

Dall'Europa all'India

Tra i suoi componenti figurano i succhi di Sedano (Apium graveolens L.), stimolante epatopancreatico e renale, e Ananas [Ananas comosus (L.) Merr.], abbinati a piante diuretiche a antinfiammatorie, utili per ridurre la permeabilità vascolare. Si tratta sia di specie della nostra tradizione, come Verga d'oro (Solidago virgaurea L., parti aeree), Betulla

(Betula pendula Roth., foglie), Tarassaco (Taraxacum officinale Weber, radici), sia di altre di origine indiana, come Fillanto (Phyllanthus emblica L.). Ricerche recenti hanno dimostrato che i suoi frutti, considerati uno dei "mirobalani", tra i più importanti rimedi della medicina ayurveda, possiedono interessanti proprietà antiradicaliche e antiossidanti.

Fegato: Pulizia di Primavera

Confezionate in pratici blister, le **Tavolette depura** contribuiscono all'efficacia di un corretto approccio alimentare per la riduzione del peso corporeo. Le caratterizza l'attività di piante detossicanti, come Carciofo (Cynara scolymus L., foglie), Combreto (Combretum micranthum G. Don, foglie) e Fumaria (Fumaria officinalis L., parti aeree), anche in questo caso associate a Tarassaco e ai succhi di Sedano e Ananas.

Il loro insieme è formulato per sostenere le funzioni del fegato, in modo da sollecitare l'eliminazione per via epatica dei metaboliti di scarto, correggendone la stasi e l'impregnazione dei tessuti e facilitando il recupero di parametri metabolici fisiologici. La posologia è di tre tavolette al giorno, da assumere preferibilmente prima dei pasti principali.





Modellare in Superficie

All'azione degli integratori si affianca quella delle preparazioni dermocosmetiche, **Gel crema riduce** e **Crema rassoda**, confezionate in tubi da 200 ml, il cui utilizzo costante consente di raggiungere buoni risultati nel favorire una figura asciutta e forme elastiche. Prodotti entrambi con materie prime selezionate e di elevata tollerabilità, vanno applicati sulle zone interessate, una o due volte al giorno, in un sottile strato da stendere con un leggero massaggio circolare verso l'alto, fino a completo assorbimento. Gli estratti vegetali e le pregiate essenze in essi contenuti (vedi anche pag.14) stimolano la riattivazione degli scambi e della nutrizione, la tonificazione e la saldezza dei tessuti.

Sciogliere e rinsaldare

Gel crema riduce è indicato per asciugare, assottigliare e dare tono ad addome, glutei, cosce e braccia: qui accelera le reazioni del tessuto adiposo, sciogliendo progressivamente l'accumulo idrolipidico e riattivando il drenaggio linfatico. Completa la linea Crema rassoda, un'emulsione studiata per rinsaldare e rinvigorire il tono dei tessuti delle zone più delicate, che possono essere soggette ad atonia ipodermica, eterogeneità connettivale, muscolatura lassa. Corregge quindi la tendenza al rilassamento di braccia, gambe, addome e seno, conferendo loro compattezza e un sensibile miglioramento anche a livello estetico.

Tempi e Strategie

Come detto, i prodotti della Linea Slim body project si prestano ad un utilizzo modulato: possono essere scelti solo quello o quelli che più si adattano alla situazione individuale, oppure si può affrontare la problematica intervenendo contemporaneamente su più fronti. In questo secondo caso, si consiglia di iniziare con l'assunzione dei **Flaconcini drena**, protraendola per un mese, applicando contemporaneamente **Gel crema riduce** sulle aree da rimodellare. In seguito, è indicato subentrare con le **Tavolette depura** (3/dì) per cinque settimane, unitamente all'uso della **Crema rassoda**. Eventualmente, è possibile ripetere i cicli all'occorrenza.











Con l'aria di guerra che tira attualmente nel mondo, è difficile stabilire se ne uccida più la gola della spada: dipende dalle aree geografiche e sociali. Nelle nostre, che vivono certe realtà solo attraverso i telegiornali, il sovrappeso dovrebbe meritare attenzione, più che per gli aspetti estetici, per quelli salutistici. ALCUNE PATOLOGIE

POSSONO ACCOMPAGNARE

IL SOVRAPPESO

Meglio non pagarla a Peso

Si reputa che la vera e propria obesità elevi la soglia di mortalità dal 10 al 30%, in proporzione all'incremento ponderale. Ma frequentemente anche un sovrappeso di più modesta entità peggiora la qualità di vita di chi ne è affetto, condizionando l'individuo sia sul piano fisico che su quello psichico. Sul primo di questi livelli, si disegna uno stato di intossicazione cronica: la presenza in eccesso di grassi comporta infatti una loro degenerazione, che si traduce in un'elevata presenza nell'organismo di radicali liberi, fattori che accelerano tutti i processi di senescenza.

Cuore matto

Un loro danno primario riguarda il sistema cardiovascolare e in particolare il cuore: non tanto, come si dice, perché esso sia affaticato dal peso corporeo, piuttosto proprio per le modificazioni indotte a livello vasale dai radicali liberi, che creano le premesse per un aumento della pressione arteriosa e un rischio di lesioni cardiache e cerebrali. Peggiorano il quadro le malattie metaboliche, che vanno di pari passo con l'aumento di peso: iperglicemia e diabete, ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia.

Ciccia-Pera o Ciccia-Mela

Secondo alcune ricerche, il rischio cardiovascolare aumenterebbe in relazione alla distribuzione delle masse adipose. Per la valutazione del problema, quindi, l'attenzione andrebbe posta non solo sulla loro quantità, indicativamente definita sui rapporti peso-statura, ma anche sulla loro localizzazione: i pericoli cui espone l'obesità addominale sarebbero infatti maggiori di quelli favoriti dal grasso localizzato su cosce e fianchi.

Circolo vizioso

Il solo giudizio dello specchio, quindi, non è affidabile: stima unicamente gli inestetismi e spesso dà adito a una confusione nei termini del problema. Spesso, ad esempio, vengono confusi cuscinetti di grasso con cellulite.

Invece, queste alterazioni riguardano entrambe il tessuto adiposo, ma sono molto diverse, poiché il sovrappeso interessa il numero e la dimensione delle sue cellule, mentre nella cellulite si manifesta un problema di microcircolo: la compromissione dei piccoli vasi sanguigni che irrorano il tessuto comporta una sua sofferenza, fino all'involuzione di alcune aree, con la caratteristica e inestetica retrazione della superficie del derma.

In alcuni soggetti femminili in sovrappeso, i due quadri possono coesistere: richiedono quindi approcci differenti ed eventualmente integrati, con l'introduzione di piante attive sulla protezione vasale, che svolgono un importante ruolo nel controllare la cellulite. Se invece, come accade anche per ragioni costituzionali in certe donne, torace e arti superiori si presentano nella norma, ma sono appesantite nella parte inferiore della figura le zone di addome, glutei e cosce, le diete drastiche si rivelano del tutto inutili: migliore è il ricorso a rimedi come i Flaconcini drena, eventualmente abbinati a Meristemoderivati vasoprotettori come Ippocastano, Castagno e Sorbo.

Grassi nel Sangue dei Grassi

Meno evidenti sul piano estetico, ma molto più insidiose per la salute sono le dismetabolie che spesso accompagnano la tendenza all'aumento del peso corporeo e l'obesità, in particolare le dislipidemie, cioè le alterazioni relative ai grassi ematici. Tra i molti rimedi indicati per la correzione dei quadri di ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia e iperlipidemia, segnaliamo Commiphora, nota anche con il nome tradizionale di Guggul.

Se c'è "medoroga"

Questa oleoresina, disponibile in Estratto Secco (EST), è presente nella farmacopea della medicina ayurvedica, che la indica come rimedio attivo in "medoroga", un quadro traducibile nel linguaggio occidentale come aterosclerosi con obesità. La ricerca moderna ha confermato i suoi effetti ipolipidemizzanti e ipocolesterolemizzanti, sostenuti attraverso diversi e complessi meccanismi d'azione.

La pianta vanta inoltre indicazioni interessanti nel trattamento di stati infiammatori connettivali e articolari (artriti).

Dolcezze fuori luogo

Quanto alle tendenze iperglicemiche, allo stato iniziale un aumento degli zuccheri in circolo può essere corretto non solo con un'alimentazione equilibrata, ma anche con oligoelementi come Triticum + Zinco-Nichel-Cobalto, in associazione al diatesico e Triticum + Cromo, come pure con meristemoderivati come Gelso MG e Noce MG.

Sull'Orlo di una Crisi di Nervi

Non è infine da trascurar il disagio psicologico con cui spesso l'obeso vive il proprio corpo e la propria immagine, handicap che spesso favorisce l'isolamento sociale. Gli oli essenziali e le loro miscele possono essere di aiuto per modulare le fluttuazioni del tono e dell'umore che spesso inducono anche una ricaduta sul comportamento alimentare. In particolare, la miscela di essenze "Controllo", ha effetti riequilibranti che evitano la caduta in comportamenti compulsivi nei confronti del cibo e della conseguente scarsa autostima che ne deriva, immergendo il soggetto in giochi mentali viziosi.

Per finire in Bellezza...

Per quanti non sono ancora convinti della necessità di controllare il peso corporeo come importante misura di prevenzione di gravi disordini, le ricerche epidemiologiche offrono ulteriori motivi di riflessione: esse evidenziano una maggiore incidenza tra i soggetti in sovrappeso di litiasi biliari, di patologie legate ad insufficienza venosa (varici, flebiti), di malattie reumatiche alimentate da iperuricemia, di alterazioni osteoarticolari aggravate dal peso della massa corporea, nonché di disturbi respiratori con ipoventilazione e dispnea.



CON LE ESSENZE, GRATIFICANTI

ATTENZIONI PER IL PROPRIO CORPO E

GRATIFICAZIONI DAL PROPRIO CORPO

"Primavera di profumo, luce, vento, leggerezza": le sensazioni di risveglio e di piacere si legano e crescono quando viviamo esperienze di cambiamento nei passaggi di stagione, come l'ingresso in primavera, o quando veniamo sollecitati da impressioni sensoriali piacevoli ed evocative, che richiamano analogie con la natura, i suoi ritmi e le sue impronte. Uno stato d'animo in cui si fondano sensazioni di

piacere del proprio corpo, di sintonia e benessere nell'ambiente, può essere favorito dal massaggio con un olio adatto, magari profumato con un'essenza o una miscela d'essenze gradita e indicata al momento. Tali gratificazioni influiscono sulla psiche, ma anche sulle molte funzioni regolatrici dell'organismo: sul sistema endocrino e quindi sul metabolismo, sull'utilizzo dell'energia da parte delle cellule e sulle loro caratteristiche plastiche.

Ormoni in Circolo

Alcuni oli essenziali (OE), in particolare, possono aiutare a rendere più omogenei, tonici ed equilibratamente idratati quei tessuti ipodermici, connettivi e adiposi, che vengono regolati dagli ormoni. L'essenza di Sclarea, muliebre per eccellenza, favorisce proprio la percezione dei segnali ormonali da parte dei distretti periferici.

Il massaggio con l'equivalente di un cucchiaino da tè di oleolito di Verbena contenente 3 o 4 gocce di Sclarea, può favorire la saldezza e il tono di quelle zone che con il passare del tempo tenderebbero a rilassarsi.

Fiorito, balsamico, ligneo, speziato...

Dato che la circolazione sanguigna e linfatica nutrono e al contempo depurano ogni parte dell'organismo, è opportuno favorirne il vigore del flusso e l'efficienza dei vasi.

Diversi oli essenziali ben si prestano a questo compito, in modo dolce e con risultati talvolta sorprendenti: fra questi il caldo e fiorito Geranio, che regola tono e integrità dei piccoli vasi sanguigni, il balsamico Cipresso che protegge e consolida le pareti delle vene, il ligneo e speziato Sandalo delle Indie, che decongestiona i vasi linfatici e ne stimola le funzioni.

Anche queste essenze possono essere veicolate da oli vegetali o oleoliti, scegliendo quelli con maggiore affinità funzionale: molto adatti si rivelano l'oleolito di Achillea e oli leggeri, come quello di Girasole o Nocciola. È possibile fare un bagno aromatico e leggermente stimolante del circolo sanguigno mettendo 4 o 5 gocce

di OE di Geranio e altrettante di Cipresso in un cucchiaio da minestra di Bagnoschiuma Disperdente o di Kalen Olio detergente, avendo cura di mescolare bene prima di versare nell'acqua del bagno.

Calma e Determinazione

Per tonificare il circolo linfatico e favorirne le funzioni e quindi il drenaggio, il Sandalo delle Indie, insieme a Ginepro, Sedano e Legno cedro, rappresenta un approccio fruttuoso e piacevole. Le note profumate - profonde, di truciolo recente e di succhi di foglie - che si possono sviluppare a partire dalle combinazioni di questi oli essenziali aiutano a predisporre la mente a quello stato di quiete e al contempo di determinazione, importanti in una fase di necessaria autodisciplina nella dieta e nell'attività fisica.

Sferzate metaboliche

Oltre alle possibilità di aiutare i processi circolatori in senso lato che ossigenano e al contempo ripuliscono tessuti sovraccarichi e appesantiti, vi sono essenze che stimolano le funzioni metaboliche cellulari dei pannicoli adiposi, determinando progressivamente la riduzione degli accumuli di grasso. Questa azione, detta "lipolitica", può essere svolta da Cedro dell'Atlante OE, applicato in diluizione oleosa con un massaggio sulle zone interessate dalla cellulite e dall'adiposità.

Veicoli ideali

L'oleolito di Elicriso e quello di Timo, oppure l'olio di Jojoba, che non unge, o di Mandorle, facilmente assorbito, sono possibili veicoli per quest'essenza, aggiunta in quantità pari a 30 - 40 gocce per ogni 50 ml di base. Il massaggio, effettuato con movimento rotatorio dal basso verso l'alto, dovrebbe essere praticato almeno una volta al giorno prima della doccia o di un bagno, che contribuiscono ad aiutare l'assorbimento. Questa pratica può essere controindicata, come per molti altri oli essenziali, soprattutto in corso di gravidanza e durante l'allattamento.





SLIM BODY PROJECT

GEL CREMA E CREMA

COMPONENTI E L'AZIONE

Per fare una bella Figura

È possibile che l'applicazione di creme o gel possa influire sulla struttura e l'aspetto dei tessuti sottocutanei? La risposta è affermativa, a patto di rispettare alcune regole troppo spesso eluse: in primo luogo la composizione delle basi, che deve essere tale da favorire l'assorbimento delle sostanze attive e la loro diffusione negli ambiti di competenza funzionale.

Inoltre, le sostanze di origine vegetale che caratterizzano il prodotto devono essere compatibili con la base cosmetica, di agevole passaggio transcutaneo ed efficaci, anche in bassi quantitativi, nei confronti dei processi cellulari sui quali si sviluppa l'attività fisiologica funzionale.

Magazzini stipati...

L'azione riducente di Slim body project Gel crema si basa sulla presenza di estratti di piante e di oli essenziali che influenzano i diversi ambiti in cui stasi degli scambi e squilibrio metabolico determinano le condizioni per la ritenzione idrica, la conseguente progressiva riduzione dell'elasticità dei tessuti connettivi e lo sviluppo delle cellule dei pannicoli adiposi. Nel tessuto adiposo, in particolare, i grassi sono immagazzinati come riserva energetica.

In determinate condizioni, influenzate dal sistema endocrino e dal controllo metabolico, si assiste a un accumulo superiore alle reali necessità con conseguente ipertrofia dei pannicoli.

... e Riserve smantellate

Il Coleus (Coleus forskohlii) interviene sui meccanismi di attivazione dell'utilizzo dell'energia da parte della cellula, invertendo la tendenza alla deposizione di grassi, accelerando piuttosto la lipolisi, cioè il consumo di questi. Possiede azione termogena: è cioè in grado di determinare un aumento della produzione di energia da parte delle cellule che, in questo modo, demoliscono e utilizzano le riserve di grassi accumulati.

L'essenza di Cedro dell'Atlante stimola le funzioni del sistema linfatico, aiutando il drenaggio e nel contempo, analogamente a Coleus, favorisce la lipolisi.

Vasi comunicanti

L'Edera è spesso impiegata per la notevole azione antiossidante e antinfiammatoria, ma la sua capacità di ridurre la contrazione dei vasi sanguigni dà motivo di comprendere la ragione per cui così frequentemente è utilizzata nei prodotti anticellulite. Lo stato di infiammazione cronicizzata, infatti, tende a determinare vasocostrizione e rallentamento della circolazione sanguigna con tutte le conseguenze che questo comporta.

Gli oli essenziali di Ginepro e di Sedano aiutano ad accrescere il drenaggio dei liquidi interstiziali che espandono disomogeneamente i tessuti. L'essenza di Carota favorisce il metabolismo cellulare, permettendo di eliminare l'eccesso di scorie depositate; al contempo stimola la riproduzione e la crescita delle cellule che entrano a far parte della tessitura giovanile dell'ipoderma.

Fisico da Atleta

In Slim body project Crema, ad effetto rassodante, troviamo l'estratto dei frutti di Tribulus terrestris, una pianta di origine asiatica tradizionalmente considerata tonica e ricostituente delle funzioni vitali. I frutti contengono sostanze analoghe a quelle di Fieno greco e Dioscorea: possiede quindi funzioni di stimolo dei recettori steroidici e dei metabolismi cellulari, con l'effetto di un aumento della biosintesi delle proteine (elemento plastico), degli elementi tensori del connettivo sottocutaneo e della lipolisi.

Per via orale Tribulus viene utilizzato come anabolizzante dai body builders e dagli sportivi.

L'Albero dei Salami

Un altro componente della Crema è l'estratto dei frutti di Kigelia, un albero tipico dell'Africa dove è chiamato "albero dei salami" per la forma dei suoi frutti.

Tradizionalmente, le donne delle popolazioni Yoruba e di altre etnie ne applicano la polpa sul corpo, per aiutare lo sviluppo del seno delle giovani e per conservare la saldezza dei tessuti.

In effetti le sostanze tipiche di Kigelia facilitano gli scambi all'interno dei tessuti evitandone il rilassamento.

Lavoro d'Equipe

L'olio essenziale di Sclarea rappresenta l'elemento più propriamente analogo all'aspetto ormonale fra i componenti della Crema. Attivando i recettori dei messaggi endocrini che guidano normalmente il mantenimento della funzionalità e della saldezza dei tessuti connettivi ipodermici, tende a ripristinarne l'efficienza riportandoli alla tipica sensibilità giovanile. L'essenza di Geranio aiuta il mantenimento dell'attività circolatoria sottocutanea e di conseguenza corregge la tendenza ad una scarsa ossigenazione, così come l'olio essenziale di Sandalo delle Indie stimola il funzionamento del circolo linfatico che sottrae liquidi e scorie ai tessuti, dove il ripristino dei metabolismi comporta al contempo un'accresciuta produzione di scorie.

Verbena, Pianta muliebre

Un'azione complementare a quella di Kigelia e di Sclarea è garantita dalla presenza dell'oleolito di Verbena. Come noto, in questa forma estrattiva la pianta è messa in macerazione in un olio vegetale in grado di solubilizzare prevalentemente le sostanze che hanno affinità con esso, le stesse che riescono ad essere assorbite dall'epidermide e a raggiungere i distretti sottocutanei.

In tutta l'area mediterranea, sin dall'antichità premicenea, la Verbena era considerata vegetale posto sotto l'influenza delle divinità femminili, generatrici e feconde. Per questo motivo era la pianta muliebre per eccellenza, usata dalle donne a partire dai riti di iniziazione all'ingresso della pubertà a tutti i momenti della vita, per la salute e la bellezza. Una delle tipiche applicazioni dell'olio alla Verbena era ed è il massaggio per il rassodamento e la tonificazione del seno e di altri ambiti soggetti al rilassamento dovuto all'età e alla ridotta funzione endocrina.

Questa ed altre piante, utili per la riattivazione degli scambi e della nutrizione e per la tonificazione e la saldezza dei tessuti, sono estratte e distillate per comporre il morbido massaggio di piacevolezza e giovinezza delle preparazioni dermocosmetiche Slim body project.



COME RIEDUCARE L'ISTINTO

A UN'ALIMENTAZIONE

EQUILIBRATA E VINCERE I

CONDIZIONAMENTI CULTURALI

"Non si può pensare bene, né amare bene, né dormire bene, se non si è pranzato bene" (Virginia Woolf)

A tavola non si bara

Orientandosi attraverso l'istinto e la razionalità, l'uomo è in grado di realizzare un'alimentazione equilibrata: con l'istinto individua le necessità nutritive, con la componente razionale cerca di soddisfarle.

Purtroppo, alcuni condizionamenti psicologici (abitudini alimentari acquisite in famiglia, spots pubblicitari, stress, ecc.) e biochimici (manipolazioni nella coltivazione e nell'allevamento) possono disorientare l'istinto nel riconoscimento dei fabbisogni nutrizionali.

Quando ciò accade l'individuo perde la capacità di

Quando ciò accade l'individuo perde la capacità di attenersi a una giusta quantità e qualità di cibo, modificando così il complesso equilibrio alimentare dell'organismo.

Obiettivi e Strategie

Tra i vari disordini nutrizionali, quello calorico è il più evidente, perché comporta come conseguenza un aumento di peso; ad esso si accompagnano numerosi inconvenienti, che si manifestano non solo sul piano estetico, ma anche su quello fondamentale della salute.

L'obiettivo "dieta e salute" si fonda su tre capisaldi: un regime alimentare equilibrato, una buona attività fisica e un'interiore serenità. Queste sono le variabili che influenzano la biochimica dell'organismo sulle quali è possibile intervenire concretamente e attivamente, eliminano così le principali fonti del malessere: un'alimentazione squilibrata, la sedentarietà, lo stress.

Regole della Tavola

La salute si conquista e si conserva a tavola imparando, sin da bambini, le regole per una sana alimentazione: tra le principali, quella di consumare alimenti integrali. Perchè forniscono all'organismo, insieme all'energia (calorie), anche proteine, vitamine, sali minerali e fibre; queste ultime sono particolarmente importanti per regolare le funzioni intestinali, per controllare i livelli di zucchero e di colesterolo nel sangue e per fornire un maggiore senso di sazietà.

C'è Grasso e Grasso

Giova anche limitare il consumo di grassi di origine animale, per ridurre i rischi di malattie cardiocircolatorie, aumentati da un consumo eccessivo di alimenti troppo ricchi di colesterolo; eliminare dunque grassi saturi (burro, lardo, panna...) e sostituirli con oli spremuti a freddo, ricchi di acidi grassi polinsaturi (olio di girasole, olio di oliva).

Chi ben comincia...

Si consiglia di iniziare sempre il pasto con verdure crude, che favoriscono l'assimilazione dei cibi, mantengono l'equilibrio della flora intestinale e attivano i centri di sazietà. Esse forniscono un importante apporto di fibre, di sali minerali e diverse sostanze (bioflavonoidi, carotenoidi, indoli, etc.) di cui solo da qualche anno si conosce l'azione irrinunciabile.

La frutta, invece, andrebbe assunta lontano dai pasti e con moderazione; dà lo stesso apporto di vitamine e sali minerali delle verdure, però con una ricchezza superiore di zuccheri che, per quanto nobili, possono compromettere l'equilibrio intestinale per un'eccessiva fermentazione, oltre ad innalzare il livello di glicemia nel sangue.

Note esotiche

È bene introdurre nell'alimentazione germogli e alghe. I primi forniscono vitamine, minerali, oligoelementi ed enzimi; sono più digeribili dei semi da cui provengono e molto più attivi. Possono essere usati semi di legumi (lenticchie, soia





verde, azuki), di cereali , di Brassicaceae (ex Crocifere: senape, cavolo, rucola, broccoli). Le alghe sono ricchissime di proteine, sali minerali (tra cui calcio e ferro) e vitamine, tutti in forma facilmente assimilabile dall'organismo.

Raffinati, ma poco appropriati

Conviene utilizzare prodotti biologici: la somma di additivi, pesticidi e conservanti contenuta nei cibi in commercio può diventare gravemente pericolosa per l'organismo e provocare seri disturbi.

Anche gli zuccheri raffinati andrebbero eliminati. Lo zucchero bianco concorre all'aumento plasmatico di colesterolo, trigliceridi e acido urico, favorisce l'aggregazione piastrinica, provoca una diminuita tolleranza al glucosio, perché tende ad innalzare rapidamente l'insulina nel sangue, creando così le premesse per una nuova "fame di zuccheri"; provoca inoltre fermentazioni intestinali e carie dentarie.

Zucchero in Incognito

Fare attenzione allo zucchero nascosto: alcune bevande (aranciate, chinotti, ecc.) ne contengono molto, come pure i succhi di frutta, la pasticceria e i gelati industriali, che andrebbero aboliti.

Tutti gli zuccheri, semplici e complessi, sono da ridurre rigorosamente. Nei bimbi un loro eccesso può dar luogo a disturbi del comportamento: da prove di tolleranza al glucosio su 256 bambini iperattivi Langseth e Down riscontrarono che in 5 ore il 74% di questi presentava una curva glicemica anomala.

Ouali Dolcezze?

Allora, quali zuccheri prediligere? Sicuramente quelli a basso indice glicemico (IG), parametro che stimola la capacità maggiore o minore di provocare un rialzo nel sangue di glucosio e conseguentemente di insulina.

In questa categoria gli alimenti più preziosi sono i cereali, da utilizzare in seme, perché in tale forma sono "vivi" e non ossidati (come ad esempio le farine) e integrali, per non perdere le proprietà nutrizionali presenti nel tegumento esterno del seme. Altra fonte di carboidrati sono le radici come la scorzonera e la scorzobianca, le carote, la zucca, tutti alimenti estremamente digeribili con un indice glicemico basso.

Cose da Bambini

È consigliabile eliminare latte e latticini. Il primo contiene numerosi allergeni: è stato sperimentato che a volte la sua sola abolizione dalla dieta è sufficiente per a risolvere diverse forme patologiche. Il latte comporta inoltre diversi rischi per la salute per la presenza di diversi componenti: di grassi saturi; di acido butirrico, che agisce come dilatatore degli interstizi cellulari delle pareti intestinali, con il risultato di permettere il transito di sostanze tossiche; e infine di lattosio, principale zucchero del latte, ritenuto un fattore cancerogeno favorente i tumori al seno e all'utero. Analogo discorso si può fare in merito ai formaggi, contemplati tra le sostanze a più alta presenza di grassi saturi.

Coccole per l'Istinto

In conclusione, per mettere l'istinto nelle condizioni di individuare i suoi reali bisogni e di favorire la complessa biochimica dell'organismo, occorre che il razionale apprenda le regole dietetiche fondamentali, che sia comprensivo e lo rassicuri costantemente, proponendogli qualche buon consiglio. Quando la componente razionale si integra con l'istinto, tra i due si instaura una collaborazione positiva, fondamentale per garantire un'alimentazione equilibrata, un'attività fisica stimolante e una gradevole serenità, fattori alla base della salute fisica e psichica. Impariamo dunque ad ascoltare l'istinto per evitare che il cibo diventi un antidoto contro il vuoto.



Esistono precise regole per garantire il successo di un regime dietetico mirato alla perdita di peso: sono quelle che garantiscono un dimagrimento "sano", senza indurre squilibri e senza alterare le condizioni generali di salute.

Attenersi a tali principi assicura, soprattutto, il mantenimento dei risultati raggiunti. Tuttavia molte di queste norme, benché note, sono spesso eluse, perché più forte della ragionevolezza è il richiamo delle illusioni, con la premura e l'ossessione di realizzarle in tempi veloci.

Partire con il Piede giusto In primo luogo, è importante la richiesta e la valutazione di un medico degli esami di laboratorio, per escludere la presenza di modificazioni endocrine o altre alterazioni patologiche.

Una specifica valutazione delle condizioni generali soggettive permette anche di definire correttamente obiettivi, tempi e modalità di un programma dietetico.

Chi va piano va lontano Non bisogna avere fretta di vedere subito i risultati: si perderebbero altrettanto velocemente. L'approccio vincente sul lungo termine è quello che prevede un dimagrimento graduale ma progressivo: 200-250 grammi sono considerati l'obiettivo settimanale ideale. Possono sembrare pochi, ma sono quelli che permettono all'organismo un coerente reset dei parametri metabolici.

Buttare via la Bilancia! Non permettete che il giudizio della bilancia vi ossessioni e non fatevi angosciare: è più importante perdere volume che peso.

Prenderla con le buone No a diete drastiche, rigide, punitive, che stravolgono abitudini insane ma consolidate: esercitate dolcemente l'organismo e la psiche a progressive modificazioni qualitative e quantitative nel comportamento alimentare. Spesso, il problema è cambiare mentalità, prima che taglia.

Individualisti è meglio Non esiste la "dieta standard" adatta a tutti: evitate di seguire regimi dimagranti suggeriti da conoscenti non esperti o riviste femminili, senza esservi prima informati e consultati con un professionista: il suo aiuto può orientarvi correttamente nel formulare un programma alimentare personalizzato, che tenga conto dei vostri gusti e vi permetta di conciliare dieta ed esigenze di vita individuali.

Addio agli Spuntini Piluccare con furtiva avidità è un ingannevole modo per accumulare calorie: no a caramelle, stuzzichini, aperitivi, piccoli assaggi. Si mangia a pranzo!

Salti: solo in Palestra È controproducente saltare i pasti: conviene mangiare poco, ma a intervalli regolari. Piuttosto sport, ginnastica, moto sono gli "ingredienti" migliori per aumentare la spesa energetica, ma anche per distrarsi e distogliere dall'ansia che spesso orienta ad uno scorretto comportamento alimentare.





Una figura asciutta e forme elastiche per sentirsi a proprio agio con un programma di riequilibrio sano e naturale

> Flaconcini drena

depura Tavolette

Gel crema

rassoda rassoda



