

Les substances dites "naturelles"

Les patchs

Ce ne sont pas des médicaments : ils sont composés de substances diverses dites "naturelles". Leur mode d'action est de couper l'appétit, d'activer le métabolisme en brûlant et réduisant le stockage des Lipides et des Glucides. Ils diminueraient le volume des prises alimentaires et déclencheraient ainsi la perte de poids. A la fin du traitement, l'habitude de moins manger serait prise. Et, même sans modifier les erreurs alimentaires, le poids resterait stable ?

Ces procédés sont un peu "simplistes" pour apparaître comme la Solution Miracle aux problèmes de surpoids ! Si leur efficacité était réelle et reconnue, le corps médical et diététique l'aurait probablement exploité : pourquoi garderait-il une image de "bourreau" de l'alimentation avec des régimes, soi-disant, restrictifs, si une méthode plus plaisante existait ?

Les mucilages

Ce sont des substances, sous forme de gélules ou d'infusions, à base d'algues qui gonflent au contact de l'eau dans l'estomac. Elles forment un gel et apportent ainsi une sensation de satiété. Le volume des prises alimentaires est diminué et une perte de poids est amorcée : elle ne sera efficace et durable que si la correction des erreurs alimentaires y est associée.

Les mucilages gonflent ont d'autres vertus. Une fois, absorbés, ils tapissent les parois intestinales ou pulmonaires. Ainsi, les fleurs et les feuilles de mauve favorisent le transit intestinal, et le bouillon-blanc calme la toux.