

Au secours, j'ai le ventre qui déborde !

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous avez le ventre qui « déborde » un peu, allez-voir s'il y a un mètre souple dans votre boîte à couture. Et sinon, notez sur la liste des courses qu'il faut vous en procurer un d'urgence. Vous allez voir pourquoi : c'est très sérieux.

Car un gros ventre, ce n'est pas du tout une simple question « esthétique ».

Cela peut cacher un problème de santé beaucoup plus grave, qu'on appelle le « syndrome métabolique ».

Aujourd'hui, 20 % des Français souffriraient de ce syndrome [1], souvent sans le savoir.

Et cela alors que de nombreuses études montrent que l'embonpoint est associé à des risques cardiovasculaires, de diabète ou encore de cancer.

Voilà pourquoi Plantes & Bien-Être vous propose un test pour savoir si vous êtes atteint du syndrome métabolique.

Pour le faire, il faudra vous équiper de notre fameux mètre souple de couturière et effectuer cinq mesures précises. Grâce à cette méthode, vous saurez. Et si vous dépassez deux des critères retenus, il est temps de réagir ! Et vous le verrez, il ne s'agit pas de faire un régime.

La pilule antigros

Ce numéro spécial de Plantes & Bien-Être ne se contente bien sûr pas de vous aider à identifier le syndrome métabolique.

Il vous donne un plan d'action détaillé pour limiter la résistance à l'insuline.

Car autant vous dire tout de suite que si vous comptez sur le tout chimique pour vous aider à régler votre problème, un petit rappel s'impose.

La « pilule antigros », c'était en effet le rêve de certains cardiologues travaillant pour l'industrie pharmaceutique. La recherche de la molécule miracle s'est soldée par des scandales sanitaires comme l'Acomplia ou le Médiator...

Vous verrez dans ce numéro de Plantes & Bien-Être que la médecine naturelle et la phytothérapie proposent, elles, des solutions extrêmement efficaces, et sans le moindre effet secondaire.

En matière alimentaire, il faut absolument éviter de manger ces aliments que les anglo-saxons appellent la « menace blanche ». Ils sont 5, leur nom figure dans le dossier. Vous le noterez bien sur un post-it collé sur le frigo, avec la mention : plus jamais eux !

D'autres aliments sont au contraire à inviter d'urgence à votre table : végétaux frais et secs, plantes aromatiques, vin rouge (un peu), etc.

Il existe également des micronutriments, souvent peu connus (vanadium, inositol) très utiles pour lutter contre la bedaine et ses effets délétères. Nous vous en disons plus à ce sujet.

Certaines plantes agissent également très efficacement contre les méfaits du surpoids. Notamment :

L'aronia noir : 300 milligrammes par jour d'anthocyanes de baie d'aronia noir pendant deux mois.

La margosse, dont les études ont montré qu'elle parvenait à diminuer l'obésité viscérale. A prendre à un moment un peu particulier.

La cannelle de Ceylan, prise à raison de 1/2 cuillère à café de poudre répartie en deux à trois prises quotidiennes.

Etc.