

IL MACERATO DI LAMPONE

il tuo aiuto contro la ritenzione ormonale

Contiene chetoni, enzimi dall'efficace azione diuretica e anti fame, che riducono i liquidi e l'adipe in eccesso

Con la consulenza della dottoressa **Daniela Cimpeanu**, naturopata esperta in medicine naturali.

Il nome lampone deriva dal termine greco "lampo", ovvero "risplendo", in quanto questo frutto, di colore rosso, risplende in maniera sgargiante tra le foglie. Il lampone è il frutto di un arbusto della famiglia delle Rosaceae, utile per la circolazione, per depurare il sangue e per lenire i disturbi gastrointestinali; non solo, vanta anche innumerevoli proprietà per l'apparato femminile, per regolarizzare il ciclo in età fertile e per ridurre i disturbi tipici della menopausa, fra cui anche gonfiore e ritenzione idrica. I frutti, morbidi, leggermente aciduli e poveri di calorie (solo 32 per etto), sono ricchi di vitamine fra cui la C, mi-

AMICO DELLE DONNE, GIOVANI E MENO GIOVANI

Il macerato glicerico di lampone contiene una varietà di composti bioattivi, tra cui vitamine e polifenoli. Gli estratti di lampone vengono anche usati per regolarizzare i disturbi femminili, sia quelli legati al ciclo irregolare come irritabilità e ansia, sia per ridurre i sintomi della menopausa, quali vampate e sbalzi umorali. Il macerato ha infatti un'azione riequilibrante sul sistema ormonale femminile, con benefici sulla sfera sessuale e sui problemi mestruali. Normalmente in menopausa si assumono 40-50 gocce di gemmoderivato di lampone, diluite in due dita d'acqua, due volte al giorno, lontano dai pasti.

nerali, zuccheri, fibre e acido folico, oltre a contenere una serie di principi attivi davvero insuperabili. Ma anche gli estratti dalle gemme (Rubus idaeus, giovani germogli), disponibili come macerato glicerico, hanno un effetto antinfiammatorio, drenante e antifame.

Contiene i preziosissimi chetoni, i migliori "stoppa fame"

Il lampone e i suoi estratti contengono moltissimi chetoni, un aiuto fondamentale per la linea. Si tratta di enzimi che il corpo crea in autonomia quando brucia i grassi per produrre energia. I chetoni aiutano a perdere peso perché hanno un'azione diuretica e soprattutto riducono lo stimolo della fame, aiutando a prevenire la formazione di adipe. Queste sostanze vengono rilasciate dal corpo anche quando si segue una dieta chetogenica, che riduce il consumo di carboidrati a favore di proteine magre e grassi buoni. Il loro punto di forza è una notevole azione anoressizzante (riducono cioè il senso di fame), inoltre aumentano la secrezione di adiponectina, la proteina che accelera il dimagrimento, e hanno effetti termogenici, rassodanti e bruciagrassi. La quantità di chetoni nel macerato glicerico di lampone è tale da permettere al corpo di produrre energia senza aumentare il desiderio di zuccheri.

Per aumentarne l'effetto sgonfiante abbinalo alla bromelina

Per aumentare l'effetto sgonfiante del lampone, puoi associargli la bromelina, uno dei più potenti drenanti naturali, estratto dal gambo dell'ananas, capace di drenare i liquidi in eccesso e di favorire la circolazione linfatica e sanguigna, contrastando così anche gli inestetismi della cellulite. Ridurre la sensazione di pesantezza degli arti inferiori ci fa sentire immediatamente più leggeri. Ma la bromelina è anche un ottimo digestivo grazie all'azione stimolante sui succhi gastrici. Puoi assumerne una capsula la mattina a stomaco vuoto insieme al macerato glicerico di lamponi. Oppure, se soffri

GUSTA ANCHE I FRUTTI FRESCI

Gusta anche i frutti freschi, ricchissimi di fibra snellente, aggiungendoli alle macedonie estive, da condire con succo di limone (depurativo e antinfiammatorio) e un cucchiaino di sciroppo d'acero (diuretico e sgonfiante). In alternativa, trasforma i lamponi in uno spuntino saziante e snellente frullandone una ciotolina con un bicchiere di latte di mandorle e dei semi di chia. Metti tutto in frigo per una notte. Otterrai un goloso budino che smorza all'istante la fame, in particolare quella di dolci.

di disturbi digestivi, puoi anche prenderlo dopo i pasti, a stomaco pieno.

Anche per il gonfiore da ciclo e in menopausa

In fase premenstruale è possibile che aumentino la ritenzione e gli edemi sulle gambe, primo stadio della cellulite. Per stabilizzare la funzione ovarica e combattere la sindrome premenstruale il macerato glicerico di lampone è di grande aiuto. Questo rimedio agisce sul sistema ormonale femminile, regolando l'asse ipotalamo-ipofiso-gonadico e la secrezione ovarica. Riduce anche spasmi e contrazioni dolorose e favorisce il drenaggio dei liquidi trattenuti. L'estratto è utile anche per la ritenzione che compare o tende ad accentuarsi nella donna in menopausa a causa del calo estrogenico. Il lampone è un rimedio non solo sintomatico, ma di regolazione profonda, per questo va assunto con continuità per almeno tre mesi. In questo caso vanno prese 30-50 gocce del macerato glicerico 1 DH due volte al giorno, a stomaco vuoto, disciolte in un bicchiere d'acqua. Per risultati ancora più efficaci, puoi abbinare il macerato glicerico di lampone a 50 gocce di linfa di betulla 1 DH diluite in acqua e assunte prima di colazione e prima di pranzo.