



E.I.T.C.A.M. INFO est un bulletin trimestriel édité par E.I.T.C.A.M. (European Institute for Traditional Chinese and Ayurvedic Med.) qui a pour but d'informer de tout ce qui gravite autour de la santé, en Chine et en Inde.

SPECIAL MINCEUR

UNE ASSOCIATION A VOTRE SERVICE

Nous allons nous efforcer, dans un langage clair mais fidèle à la réalité, de vous apporter un maximum d'éléments pratiques capables d'améliorer votre qualité de vie.

Les Chinois et Indiens ont de tout temps accordés une importance primordiale à la prévention.

Les fondamentaux de la MINCEUR

Pour maigrir, il faut inverser le processus métabolique responsable de l'excès pondéral. Fondamentalement, il faut réduire la consommation des aliments ennemis du *pèse-personne*, les sucres et les graisses, et augmenter celle des aliments amis, les protéines et les légumes.

Les sucres

Qu'ils soient *simples* et *rapides* (ceux du sucre ou du miel) ou composés et *lents* (ceux des pâtes ou des pommes de terre) au terme de leur assimilation digestive, les sucres franchissent la muqueuse intestinale puis ils gagnent le foie où ils sont transformés en glycogène. Ce dernier est un sucre mis en réserve dans le foie et les muscles afin de produire l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps humain, au niveau de chaque cellule, de chaque tissu, de chaque organe.

Or si nous manquons de sucre, notre organisme a la capacité de tirer l'énergie dont il a un besoin vital dans la combustion des graisses qui sont mises en réserve dans les cellules de stockage réservées à cet effet, les adipocytes. C'est **la première clé de l'amincissement** : priver l'organisme de sucres afin qu'il puise dans ses réserves de graisses la source de l'énergie utile à son fonctionnement. Voilà pourquoi les *régimes* amincissants préconisent la réduction drastique des sucres.

Les graisses

Qu'elles soient d'origine *animale* (beurre, fromage, charcuterie) ou *végétale* (huile) au terme de leur assimilation digestive les graisses sont en partie utilisées directement par l'organisme pour produire notre énergie (brûlées dans les mitochondries du cytoplasme cellulaire) à l'instar des sucres, et en partie mises en réserve dans les adipocytes constituant le tissu graisseux, source de l'embonpoint.

Nous le comprenons facilement, si l'on réduit au maximum les sources alimentaires de graisses nous n'en avons ainsi pas de superflues à mettre en réserve au terme de leur digestion. Elles sont toutes brûlées (donc éliminées) lors de leur métabolisme. Pour maigrir le *jeu* consiste à créer un déficit lipidique au niveau alimentaire de façon à obliger notre organisme à puiser dans ses réserves, ce qui réduit la masse graisseuse et fait baisser le poids en conséquence. C'est **la deuxième clé de l'amincissement**: priver l'organisme de graisses afin qu'il brûle celles qui sont stockées dans les tissus responsables de l'excès pondéral.

Les protéines

Qu'elles soient d'origine *animale* (viande, poisson, œufs, produits laitiers) ou *végétale* (soja et autres légumineuses) nous avons un besoin vital de protéines qui constituent les *briques* de notre organisme, ses matériaux de construction. Toute notre vie durant au fur et à mesure que vieillissent et meurent nos cellules, leur nécessaire régénération implique un apport protéique constant. A plus forte raison dans le cadre d'un régime amincissant fondé sur la double réduction des glucides et des lipides. Dans ce cas, un apport supplémentaire de protéines est essentiel, ce qui a plusieurs conséquences : elles permettent de perdre du poids sans fatigue, stimulent le tonus et la vitalité, préservent l'intégrité de

- Une association à votre service
- Les fondamentaux de la MINCEUR
- En complément de la cure IndiaSlim
- Les plantes "MINCEUR" qui nous viennent des Indes
- Synergie "MINCEUR"
- Actions de la cure IndiaSlim
- Etude clinique du complexe amincissant "Garcinia, Gymnema, Commiphora, Terminalia"
- Informations

la masse musculaire, régulent la fonction de satiété.

Les légumes

La cause majeure de l'excès pondéral, nous venons de le voir, est d'ordre alimentaire. Certes, la sédentarité est nocive, car elle nous prive de *brûler* les calories excédentaires. Et d'autres facteurs amplifient l'obésité, dont le stress et les problèmes endocriniens.

Mais c'est avant tout le déséquilibre de notre alimentation qui génère le *surpoids* et il convient en particulier de manger davantage de légumes, précieuses sources de fibres, de vitamines et de minéraux.

Les légumes sont riches en vitamines et minéraux, et surtout en fibres, dont l'importance est grande dans l'intestin, car elles accélèrent le transit.

Pendant votre cure amincissante (et d'une façon générale, tout le temps), mangez des légumes à tous les repas, crus ou cuits, en salade, en plat, en garniture ou en soupe, peu importe, mais mangez des légumes en quantité.

En complément de la cure IndiaSlim

- ▶ Ménagez dans votre emploi du temps quotidien une plage horaire privilégiée afin de prendre du plaisir dans une activité gratifiante pour votre corps, pour votre esprit.
- ▶ Respectez les rythmes de l'horloge biologique qui régule votre existence, l'alternance des jours et des nuits, celle des saisons. Dormez suffisamment.
- ▶ Détendez-vous, relaxez-vous, recherchez la paix en vous-même, cette sensation de bien-être propre à dénouer les conflits intérieurs qui vous polluent.
- ▶ Retrouvez l'harmonie avec la nature, avec les valeurs authentiques, avec le bon sens. Fuyez le bruit et la fureur des nuisances futiles qui vous parasitent et vous fatiguent.
- ▶ Respirez. Respirez profondément, lentement. Réapprenez cette fonction vitale qui régénère au plus profond de votre organisme vos capacités immunostimulantes.
- ▶ Marchez. Marchez longuement. Une fois par semaine, c'est bien, une fois par jour mieux encore. Mobilisez votre corps. Refaites circuler votre sang, source de purification.
- ▶ Bougez. Courez. Faites du vélo, de la gymnastique ou de la natation peu importe, mais bougez. A votre rythme. Ne forcez pas. Soyez à l'écoute de votre corps.
- ▶ Apprenez à dire NON. Pensez à vous. Sortez. Dansez. Allez au spectacle. Lisez. Voyagez. Réconciliez-vous avec vous-même et votre corps va renaître. OUI, renaître.

Les plantes "MINCEUR" qui nous viennent des Indes

Garcinia cambogia

Garcinia cambogia est un arbre fruitier cultivé dans le Sud de l'**Inde**. Le fruit a la taille d'une grosse clémentine. Il est entouré d'une écorce épaisse identique à celle de l'orange. Sa saveur est douce, délicieuse rappelant tout à la fois celle de la pêche, de l'ananas et de la framboise.

L'écorce de **Garcinia** contient le fameux **ACIDE DE FRUIT HYDROXYCITRIQUE**, nommé en abrégé (et en anglais) **HCA** (Hydroxy Citric Acid). Des études cliniques ont démontré que le HCA du **Garcinia** inhibe l'action de l'enzyme ATP citrate lyase qui joue un rôle clé dans la mise en réserve des acides gras issus du catabolisme digestif des lipides. Le **Garcinia** freine ainsi, en amont, la lipogénèse.

D'autres études ont expérimentalement prouvé que le HCA favorise également la combustion des graisses stockées dans les adipocytes. Sous l'action du HCA, le métabolisme de la transformation des lipides en énergie est effectivement facilité.

On peut dire que le HCA **brûle les graisses** après avoir favorisé leur **déstockage**. Les choses se passent ainsi : le HCA favorise la **désincrustation des graisses** stockées dans les adipocytes, accélère leur **mobilisation** et facilite leur franchissement des membranes cellulaires afin de rejoindre les mitochondries, *centrales thermiques* de l'organisme où **elles sont brûlées**. Au total, donc, le **Garcinia** contribue activement à la **combustion des graisses** responsables de l'obésité.

Une autre série d'études a montré que le HCA du **Garcinia** agit sur la **réduction de l'appétit** en saturant le glucorécepteur hépatique responsable de la mise en réserve de glycogène au terme du catabolisme glucidique. Un message de satiété est alors adressé au cerveau, et la neuromédiation induite stoppe l'envie de manger. Cela fait du **Garcinia** un authentique **coupe-faim**.

Au total, l'**action minceur** du **Garcinia** est multiple : il **freine la lipogénèse, brûle les graisses** stockées dans les adipocytes et **coupe la faim**. Sans parler de sa vitamine C qui évite la fatigue en cas de régime alimentaire sévère.

Gymnema sylvestris

Aux Etats-Unis où l'obésité est un véritable fléau social, le **Gymnema** est associé au **Garcinia**. Il a été surnommé **sugar blocker**. Dans un récent article sur cette plante venue des **Indes**, un nutritionniste parle de **Terminator** destructeur du sucre. En fait, il ne détruit pas le sucre, mais il empêche son assimilation par l'organisme, ce qui revient au même quant au résultat.

Le **Gymnema** crée en effet un déficit en sucre et l'organisme pour produire l'énergie dont il a besoin afin de satisfaire son métabolisme basal brûle les graisses en réserve dans les adipocytes, ce qui a un **effet réducteur de la masse pondérale**. Cette action est la conséquence d'un blocage, par le **Gymnema**, des récepteurs glucidiques qui sont situés dans les microvillosités de la muqueuse intestinale, cette interface par laquelle les nutriments de l'alimentation pénètrent dans l'organisme.

Le **Gymnema sylvestre** est une plante grimpante qui ressemble à la vigne vierge. On utilise les feuilles, riches en **acide gymnémique**. Dans la médecine Ayurvédique, le **Gymnema** est associé au traitement du diabète gras. En effet, l'acide gymnémique freine la synthèse du glycogène par le foie (processus nommé inhibition de la lipogénèse). Le glycogène est habituellement mis

en réserve afin d'être brûlé pour produire l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme. A défaut de glycogène, ce sont les graisses que nous brûlons (phénomène de **lipolyse**) ce qui est bénéfique si on veut **maigrir**. D'où l'intérêt du Gymnema dans un protocole amincissant. L'acide gymnémique a également une action sur les îlots de Langerhans du pancréas, ce qui permet la **régulation de la glycémie**.

Cela **évite les hypoglycémies** qui interviennent entre les repas, par exemple vers 10 heures du matin si on a pris un petit-déjeuner peu copieux, ce qui est souvent le cas en suivant un régime amincissant. L'hypoglycémie entraîne alors la "**fringale**": une irrésistible envie de manger, qui conduit au **désastreux** (pour la ligne) **grignotage**.

Au total, le Gymnema **stimule la lipolyse et régule l'appétit** en s'opposant aux épisodes de fringale/grignotage.

Commiphora wightii

Commiphora wightii est un arbuste surnommé oliban (ou myrrhe) de l'**Inde**. On le connaît sous le nom de son exsudat, le **gug-gulu** qui est très utilisé en médecine Ayurvédique pour faire baisser les taux de macromolécules lipoprotéiques en suspension dans le sang: **cholestérol** et **triglycérides**.

Plusieurs fois par an, on incise son tronc et une **oléorésine** exsude naturellement, se solidifiant au contact de l'air en concrétions balsamiques.

Cette résine issue de l'exsudation du Commiphora contient plusieurs composants actifs: guggulostérols, acide ferrulique, eugénol, crésol, pinène, cadinène.

Commiphora est un précieux **hypolipidémiant**: il permet de faire baisser la quantité de lipides circulant dans le sang, en les émulsifiant, condition préalable à leur **élimination**.

Et moins il y a de graisses qui circulent, moins il y en a qui rejoignent leurs sites de stockage, les adipocytes responsables de l'**obésité**.

Terminalia chebula

Terminalia chebula est un arbre qui pousse dans les régions les plus chaudes de l'**Inde** où il a deux surnoms: le myrobolan et le bhishakpriya (littéralement: le "nectar favori"). Ce sont les fruits que l'on utilise en phytothérapie, riches d'un actif aux **vertus diurétiques, dépuratives et laxatives**: l'acide chebulinique.

Ainsi, Terminalia favorise la **diurèse** (excrétion urinaire), accélère le **transit intestinal** et stimule la sécrétion de **bile** par le foie, autant d'actions sur les émonctoires utiles dans une **cure amincissante**.

C'est l'**action laxative** qui est prépondérante. Dans la médecine Ayurvédique, la **purification des intestins** est le préalable à tout retour à l'état de santé. Dans le cadre d'un protocole amincissant, il importe par-dessus tout de **libérer l'intestin** chaque jour.

C'est précisément ce que fait cette plante en stimulant le péristaltisme, ce qui entraîne un "**confort**" **intestinal** qui a de bénéfiques conséquences aussi sur le plan **digestif**.

De plus, Terminalia **coupe la faim** en agissant au niveau cérébral sur l'hypothalamus, la tour de contrôle à laquelle parvient le "message" de la réplétion gastrique.

Terminalia bellerica

Terminalia bellerica a sensiblement la même composition, les mêmes fonctions et les mêmes indications. **Terminalia chebula** et **Terminalia bellerica** ont en commun une autre propriété: celle de réguler, dans le cerveau, la sécrétion des neuromédiateurs spécifiques qui **freinent l'appétit et stoppent l'envie de manger**.

Emblica officinalis

Encore appelée Phyllanthus, **Emblica officinalis** a un fruit nommé *amalaki* qui est la principale source de **vitamine C** de la médecine Ayurvédique, contenant 20 fois plus d'acide ascorbique naturel que l'orange, agrume de référence de la vitaminothérapie C.

Nous connaissons les innombrables propriétés de la vitamine C. La prise d'emblica est ainsi particulièrement conseillée en cas de **grande fatigue**, mauvais état général, immunodépression, maladies infectieuses (microbiennes et virales) et pour freiner le vieillissement.

L'**action anti-fatigue** de la vitamine C de l'emblica est vivement conseillée lors d'un **régime amincissant**, pour une raison facile à comprendre. La réduction de la quantité d'aliments ingérés chaque jour, pendant une cure, induit un état de « manque » qui a une double conséquence. Sur le plan physique, une baisse de tonus et d'énergie. Sur le plan mental, une nervosité et parfois une dépression.

L'emblica évite ce double épuisement et donne une **vitalité** et une **tonicité** nécessaires pendant toute la période où l'on suit un régime.

SYNERGIE "MINCEUR"

"Garcinia, Gymnema, Commiphora, Terminalia":

- Garcinia cambogia
- Commiphora wightii
- Gymnema sylvestris
- Terminalia chebula

"Terminalia chebula, Terminalia bellerica, Emblica":

- Terminalia chebula
- Terminalia bellerica
- Emblica officinalis

L'association des deux complexes "Garcinia, Gymnema, Commiphora, Terminalia" et "Terminalia chebula, Terminalia bellerica, Emblica" = **IndiaSlim**, ainsi nommée car tous les composants proviennent de l'Inde (phytonutrition Ayurvédique)

IndiaSlim comprend 3 boîtes pour une **Cure de 1 mois** :

- 2 boîtes du Complexe "**Garcinia, Gymnema, Commiphora, Terminalia**" (soit 120 comprimés)
- 1 boîte du complexe "**Terminalia chebula, Terminalia bellerica, Emblica**" (soit 60 gélules)

Mode d'utilisation:

- Après le déjeuner, à midi: 2 gélules du complexe "Garcinia, Gymnema, Commiphora, Terminalia"
- Après le dîner, le soir: 2 gélules du complexe "Garcinia, Gymnema, Commiphora, Terminalia"
- Avant le déjeuner, à midi: 1 gélule du complexe "Terminalia chebula, Terminalia bellerica, Emblica"
- Avant le dîner, le soir: 1 gélule du complexe "Terminalia chebula, Terminalia bellerica, Emblica"

IMPORTANT: pour renforcer l'action de la **Cure IndiaSlim**, prendre les produits avec un demi verre d'eau additionnée de **jus de citron**. Le citron stimule puissamment la sécrétion de bile par le foie et la distribution de cette bile par la vésicule. Or la bile émulsionne les corps gras dans le duodénum, ce qui aide leur catabolisme et induit un réel **confort gastrique**.

Par jus de citron nous entendons du citron (non traité) pressé frais. Le jus d'un citron par jour, à répartir dans la journée lors des 4 prises, incorporé à l'eau.

Actions de la cure IndiaSlim

► Réduction pondérale par :

- Mobilisation des réserves de graisses stockées dans les adipocytes.
- Combustion de ces graisses dans les mitochondries cellulaires.

► Régulation des dysfonctionnements métaboliques par :

- Blocage des récepteurs glucidiques de la membrane intestinale.
- Inhibition de la synthèse du glycogène.

► Stimulation du transit intestinal par :

- Fluidification du bol alimentaire et fécal.
- Stimulation des mouvements péristaltiques.

► Effet ventre plat par :

- Suppression des ballonnements post-prandiaux.
- Suppression des flatulences gastro-intestinales.

► Atténuation de la sensation de faim par :

- Diminution de l'appétit.
- Réplétion gastrique procurant une impression de satiété.

► Suppression du grignotage par :

- Régulation de la glycémie.
- Action sur la neurotransmission normo-pondérale.

► Revitalisation par :

- Stimulation du tonus et de l'énergie.
- Action anti-fatigue (physique et mentale).

Etude clinique du complexe "Garcinia, Gymnema, Commiphora, Terminalia"

Par Dr. Krishnan, C.V., Apollo Hospital, Chennai (Inde).

Une étude clinique a été réalisée en 1999 sur 20 personnes atteintes d'obésité.

On donne deux gélules 15 minutes après le repas, midi et soir pendant 2 mois.

Groupe 1: 10 personnes entre 10 et 20 ans (8 filles et 2 garçons).

Groupe 2: 5 personnes entre 20 et 40 ans (3 femmes et 2 hommes).

Groupe 3: 5 personnes au-dessus de 40 ans (3 femmes et 2 hommes).

Après la cure de 2 mois, tout le monde avait perdu du poids sans aucun effet secondaire.

Dans le groupe 1: une perte de poids moyennant 4,5 kg.

Dans le groupe 2: perte de poids moyennant 5-6 kg.

Dans le groupe 3: perte de poids moyennant 4 kg.

Cet étude confirme que le complexe "Garcinia, Gymnema, Commiphora, Terminalia" dans des différentes formes d'obésité, seul ou en adjuvant est efficace et sûr.



Oui, je voudrais:

- recevoir gratuitement un exemplaire de E.I.T.C.A.M. Info
- recevoir des informations par e-mail
- recevoir gratuitement un exemplaire du Guide de la Phynutrition Ayurvédique
- recevoir gratuitement le livret "Stimulez vos défenses naturelles, grâce à l'Astragale"
- recevoir gratuitement le livret "Halte à la fatigue grâce au Ginseng"
- devenir adhérent de l'E.I.T.C.A.M. en envoyant un chèque de 10 euro et devenir membre pour l'année 2004.

Vous recevrez alors gratuitement:

1. Votre carte de membre 2004.
2. Chaque trimestre un bulletin d'information "E.I.T.C.A.M. Info", plein de conseils pour garder ou retrouver la "PLEINE FORME".

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code Postale: Ville:

Tel:

Fax:

E-mail:

Pour recevoir, indiquez votre adresse et renvoyez ce bon à:

E.I.T.C.A.M.
B.P. 58
B- 8790 WAREGEM
Belgique

E-mail: info@eitcam.com
www.eitcam.com

*L'éditeur n'est pas responsable pour les dommages, quel que soit la nature, des actions ou décisions, basées sur l'information parue.