



Les produits drainants font-ils maigrir ?

Si vous venez d'entamer un régime ou que vous voulez donner un petit coup de pouce à votre corps pour continuer à perdre du poids, les produits drainants peuvent être vos meilleurs alliés.

En effet, pour un régime réussi, il vous faut avant tout éliminer les toxines de votre corps... Surtout si vous avez échoué auparavant à perdre du poids et que vous vous sentez fatigué ou mal dans votre corps.

Découvrons comment agissent ces produits drainants.

Les produits drainants sont réputés pour faciliter la circulation sanguine dans l'ensemble des tissus, et favoriser le travail du foie pour une meilleure élimination des déchets (toxines, radicaux libres, pollution, stress...).

Aliments, boissons, gélules... Comment s'y retrouver parmi tous les draineurs ?

QU'EST-CE QU'UN DRAINEUR ? À QUOI ÇA SERT ?

Les produits drainants ou "draineurs" drainent, au sens littéral du terme : ils permettent l'écoulement de l'eau ou d'un autre liquide, selon la définition exacte. Ils ont avant tout des propriétés diurétiques qui vont aider l'organisme à juguler la rétention d'eau, en partie responsable de la cellulite et de la fameuse peau d'orange.

Si l'excès d'eau reste coincé dans les tissus gras de l'organisme et les fibrilles de collagène, la cellulite se forme au niveau des cuisses et des fesses. Un drainant peut participer à évacuer cette eau.

A noter

Les dérèglements hormonaux sont souvent à la source de la rétention d'eau. Si vous vous sentez gonflée ou prenez quelques kilos à l'approche des règles ou de la ménopause, une cure drainante peut donc vous aider à combattre ces désagréments.

PRODUITS DRAINANTS ET PERTE POIDS : ÇA MARCHE ?

Oui. Plutôt que d'utiliser son énergie à stocker des graisses, le corps va se consacrer plus volontiers à la production d'urine, c'est-à-dire à l'élimination des déchets. Pas d'enthousiasme immodéré cependant : cette perte représente au maximum quelques dizaines de kilocalories par jour. Un produit drainant est donc un allié dans votre objectif de perte de poids, mais il n'aura aucun effet miracle.

Les produits drainants peuvent avoir un petit effet minceur quand on a quelques kilos à perdre, à condition d'avoir en parallèle un mode de vie approprié. Un complément alimentaire ne peut compenser les effets bénéfiques d'une alimentation équilibrée, conjuguée à une activité physique régulière.

QUEL EST LE MEILLEUR DRAINEUR MINCEUR ET NATUREL ?

Queue de cerise, bouleau, frêne, reine-des-prés, pissenlit, ananas, papaye, vigne rouge... Pas moins d'une quarantaine de plantes sont vendues pour leurs effets drainants ! Comme pour beaucoup d'aide-minceur, aucune étude clinique ne vient étayer la réputation de la plupart de ces actifs.

Une exception : l'hibiscus, dont les résultats précliniques et cliniques indiquent un rôle potentiel pour faciliter l'élimination d'eau et donc le surpoids sur certaines conditions.

Tisanes et thés drainants

En gélules, comprimés, ampoules buvables, flacons, boissons, les produits drainants existent sous diverses formes. Mais on les privilégie en infusion, tisane, et en extrait fluide.

Aliments drainants

Certains aliments draineurs sont réputés pour avoir des vertus diurétiques. Ce sont généralement ceux qui sont riches en eau, mais également en potassium,

avec un apport faible en calories. On pense à certains fruits et légumes notamment : artichaut, asperge, aubergine, concombre, épinard, courgette, haricot vert... L'ananas, la tomate, la pastèque, le melon, les agrumes et la fraise ont des vertus diurétiques, mais attention, car ils sont plus sucrés.

COMMENT UTILISER UN PRODUIT DRAINANT ?

Pour une perte de poids optimale, on peut compléter l'action d'un régime alimentaire et d'une activité physique régulière avec des produits drainants.

Voici les conseils pour bien s'y prendre :

Privilégiez les cures : deux semaines intensives, puis un mois d'entretien, durant lequel les doses sont divisées par deux ;

Veillez à prendre le drainant avec un grand verre d'eau, et à boire suffisamment tout au long de la journée. Ces produits favorisent l'élimination d'urine, mieux vaut les consommer avant 20 heures, pour éviter les envies pressantes nocturnes.

La prise d'un complément alimentaire ne doit jamais se faire à la légère. Consultez l'étiquette et respectez les prises indiquées. Attention à ne pas dépasser les prescriptions et doses utiles en cumulant plusieurs produits : lisez attentivement la composition de chacun.

A noter

Parmi les meilleures plantes drainantes conseillées pour lutter contre la rétention d'eau, on trouve entre autres le pissenlit et le fucus (algue).

Un conseil : associez-les à des actifs veinotoniques, comme le ginkgo ou la vigne rouge. Et assurez-vous d'en consommer régulièrement !

10 RECETTES DE BOISSONS DRAINANTES MAISON



Scannez-moi