

Système Minceur est une formule unique de nutraceutiques et de phytonutriments efficaces pour le contrôle du poids. Ils agissent en synergie pour réguler l'appétit, brûler les graisses et soutenir le métabolisme, et développer la masse musculaire et l'énergie.

Système Minceur contient des catéchines de thé vert, des agents thermogènes et lipotropes, des diurétiques, ainsi que les apports journaliers recommandés (AJR) de plusieurs vitamines et minéraux. Ce produit naturel apporte les nutriments nécessaires pour perdre du poids efficacement et en toute sécurité. Il nourrit l'organisme, le protège de maladies telles que l'obésité, et peut être utilisé dans le cadre d'un mode de vie sain et d'un programme de contrôle du poids. Cette formule contient 300 mg de gallate d'épigallocatechine (EGCG) qui aide à prévenir les maladies affectant les seins.

Système Minceur sera efficace s'il est pris dans le cadre d'un programme incluant une activité physique et une alimentation saine.

Ingrédients: Fruit de tamarin de Malabar (*Garcinia cambogia* - *G. gummi-gutta*), extrait e noix de kola (*Cola acuminata*), extrait de feuille de thé vert (*Camellia sinensis*), extrait de racine de *Coleus forskohlii* (*Plectranthus barbatus*), extrait de feuille de *Gymnema sylvestris*, inositol, *Spirulina platensis*, fruit de Cayenne, bitartrate de choline, rhizome de gingembre (*Zingiber officinale*), citrate de potassium (25 mg de potassium), acide L-ascorbique (vit. C), acétate de d- α -tocophéryle (vit. E), anti-agglomérant: sels de magnésium d'acides gras végétales, d-biotine, chlorhydrate de betaine, nicotinamide (vit. B3), l-méthylfolate de calcium, l-sélénométhionine, chlorhydrate de pyridoxine (vit. B6), picolinate de chrome, riboflavine (vit. B2), méthylcobalamine (vit. B12), iodure de potassium, capsule végétale (agent d'enrobage: hydroxypropylméthylcellulose; eau purifiée).

Déclaration nutritionnelle:	6 capsules (4 368 mg)
Tamarin de Malabar (<i>Garcinia cambogia</i>), 50% d'acide hydroxycitrique	1 500 mg (**)
Noix de kola, 10% de caféine	510 mg (**)
Thé vert, 6% de caféine	400 mg (**)
EGCG (pure)	300 mg (**)
<i>Coleus forskohlii</i> , 10% de forskoline	300 mg (**)
<i>Gymnema sylvestris</i> , 25% d'acides gymnémiques	150 mg (**)
Inositol	100 mg (**)
<i>Spirulina platensis</i>	100 mg (**)
Cayenne (<i>Capsicum annuum</i>)	100 mg (**)
Choline (bitartrate de choline)	100 mg (**)
Gingembre (<i>Zingiber officinale</i>)	100 mg (**)
Betaine (chlorhydrate de betaine)	25 mg (**)
Riboflavine (vit. B ₂)	1,7 mg (121%*)
Niacine (vit. B ₃) (de nicotinamide)	20 mg (125%*)
Vitamine B ₆ (de 2 mg de chlorhydrate de pyridoxine)	1,65 mg (118%*)
Vitamine B ₁₂ (méthylcobalamine)	6 µg (240%*)
Vitamine C (acide L-ascorbique)	60 mg (75%*)
Vitamine E (acétate de d- α -tocophéryle) [30 IU]	20,1 mg AT (168%*)
Biotine (D-biotine)	300 µg (600%*)
Acide folique (L-méthylfolate de calcium)	400 µg (200%*)
Iode (d'iodure de potassium)	150 µg (100%*)
Sélénium (L-sélénométhionine)	50 µg (91%*)
Chrome (de picolinate de chrome)	235 µg (588%*)

*VNR: Valeurs Nutritionnelles de Référence en %

Format:

60 capsules végétales

Dose journalière recommandée:

2 capsules trois fois par jour avec de la nourriture.

Indications et utilisations:

Plusieurs études ont montré que les ingrédients de **Système Minceur** peuvent être utiles contre l'obésité, l'insuffisance hépatique et la stéatose hépatique dans le cadre d'un mode de vie sain et d'un programme de contrôle du poids.

Précautions d'utilisation:

Déconseillé en cas de grossesse ou d'allaitement. Consulter un professionnel de santé avant utilisation en cas de : suivi de traitement pharmaceutique, notamment par anticoagulants ou sédatifs, troubles ou symptômes hépatiques (tels que douleur abdominale, urine foncée, ictère), diabète, trouble intestinal, douleur abdominale, ulcère, inflammation de l'estomac, nausée, vomissements, fièvre, en cas de maladie cardiovasculaire, ou de carence en fer.

TAMARIN DE MALABAR (*Garcinia cambogia*): cette plante originaire du Sud-Est asiatique est aujourd'hui un ingrédient commun des compléments alimentaires pour la perte de poids. Son fruit est utilisé depuis des siècles comme conservateur alimentaire, et contient des substances aromatiques et carminatives. C'est un excellent aliment pour la régulation du métabolisme et des graisses corporelles. Il agit par inhibition de la synthèse des lipides et du cholestérol, et en réduisant l'appétit et les fringales de sucre. Cela empêche la formation et l'accumulation de graisse^(1,2). L'acide hydroxycitrique, composant le plus intéressant de cette plante, augmente la capacité de stockage du glycogène par le foie et les muscles. Ceci réduit la production de graisses et empêche le cerveau d'envoyer des signaux de faim, bloquant donc l'appétit, avec trois conséquences: davantage de calories sont brûlées sous forme d'énergie; moins de calories sont converties en réserves de lipides; et la sensation de faim diminue⁽¹⁾. Des études ont montré que l'acide hydroxycitrique peut bloquer la lipogenèse et la synthèse des acides gras (entre 40 et 80 %, de 8 à 12 heures après le repas), et favoriser la glycogénolyse et la néoglucogenèse⁽²⁾. Atout supplémentaire: cet acide permet aussi de prévenir les maladies cardiaques en abaissant le taux de triglycérides⁽⁴⁾.

L'effet de la plante peut être encore plus marqué lorsque combiné avec des substances thermogènes (qui augmentent la combustion des graisses, telles que le poivre rouge, le thé vert, le gingembre ou le chrome)⁽³⁾.

NOIX DE COLA (*Cola acuminata*): c'est une source naturelle de caféine qui stimule le corps et l'esprit, combat la fatigue, et réduit l'appétit⁽⁵⁾.

THÉ VERT: ses nombreux effets physiologiques et pharmacologiques sont dus principalement aux catéchines, notamment au gallate d'épigallocatechine (EGCG). Des études montrent que l'EGCG augmente le métabolisme et aide à brûler les graisses. Outre ses propriétés antioxydantes, le thé vert a un effet antibactérien et antiviral⁽⁶⁾. C'est également un hépatoprotecteur qui stimule aussi les processus de détoxification.

La capacité des flavonoïdes à inhiber plusieurs mécanismes biochimiques liés à la cancérogenèse, notamment la prolifération cellulaire, est bien établie. Les flavonoïdes favorisent l'induction de l'apoptose des cellules néoplasiques et préneoplasiques, et inhibent l'invasion tumorale et l'angiogenèse. Ceci réduit considérablement les premières phases des cancers du sein⁽⁷⁾. Le thé vert apporte également des vitamines B, C et E, et du fluorure.

COLEUS FORSKOHLII: cette plante originaire d'Inde est la seule source de forskoline. Elle est utilisée traditionnellement pour soigner divers troubles. Elle déclenche la libération dans le sang des réserves lipidiques afin qu'elles soient utilisées comme d'énergie. Elle favorise la masse corporelle maigre, inhibe la synthèse des gras, et augmente le taux d'adénylate cyclase (une enzyme qui convertit l'ATP en AMP cyclique) pour déclencher la^(8,9). D'après plusieurs études, *C. forskohlii* réduit le poids corporel, la consommation alimentaire et l'accumulation de graisses. *C. forskohlii* se révèle utile pour lutter contre l'obésité⁽⁸⁾.

GYMNEMA SYLVESTRIS: cette plante ligneuse, réputée « tueuse de sucres », a de nombreuses applications thérapeutiques. Elle aide à réduire l'envie de sucre, le poids corporel, le pourcentage de graisse corporelle et les tissus adipeux, et donc à limiter le tour de taille, de hanche et d'abdomen. Elle favorise également la production d'insuline et le contrôle glycémique⁽¹⁰⁾.

INOSITOL: il s'agit d'une vitamine hydrosoluble de la famille des vitamines B. Elle entretient l'état des membranes cellulaires et a un effet lipotrope qui contribue à mobiliser les lipides hors du foie. Elle contribue à la détoxification, et réduit également le taux de cholestérol LDL⁽¹⁶⁾.

SPIRULINA PLATENSIS: cette microalgue bleu vert est réputée pour sa valeur nutritionnelle. Elle est considérée comme l'une des plus riches sources naturelles de protéines, de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments. On attribue à la spiruline des effets bénéfiques pour les maladies neuropathiques, le diabète, certains types de tumeurs, et l'anémie. Sa teneur élevée en acides gras polyinsaturés est à l'évidence un atout supplémentaire pour la santé, du fait notamment de leurs effets sur le cholestérol. La spiruline se lie également aux métaux lourds, et favorise la fonction rénale d'élimination des substances toxiques⁽¹⁴⁾.

PIMENT DE CAYENNE ET GINGEMBRE: leurs propriétés thermogènes stimulent la perte de poids en augmentant le métabolisme. Ils sont particulièrement efficaces lorsqu'ils sont combinés avec d'autres nutriments pour le contrôle du poids^(11,12). Ils régulent également l'appétit et réduisent de façon nette le taux de glucose, de cholestérol et de triglycérides (11).

CHOLINE: vitamine du groupe B, elle provient de la dégradation de la phosphatidylcholine (la lécithine). La choline favorise le métabolisme des lipides en optimisant leur dégradation et leur conversion en énergie. Elle protège donc le foie d'un excès lipidique, ce qui lui permet de se consacrer efficacement à ses fonctions. Elle se révèle aussi très utile pour se débarrasser de l'excédent de graisse et d'autres éléments⁽¹⁵⁾.

BÉTAÏNE: un nutriment non essentiel et source d'acide chlorhydrique, une substance chimique présente naturellement dans l'estomac où elle décompose lipides et protéines. L'un des avantages recherchés de la bétaïne est son effet positif sur le foie, car les cellules hépatiques en produisent naturellement. Elle aide aussi à prévenir la formation de dépôts gras dans le foie dû à l'abus d'alcool, au diabète ou à l'obésité⁽¹³⁾.

RIBOFLAVINE (vitamine B2): cette vitamine hydrosoluble soutient un ensemble d'enzymes qui contribuent à la libération et à l'utilisation de l'énergie des glucides, des lipides et des protéines⁽²⁵⁾.

NIACINE (vitamine B3): cette vitamine hydrosoluble est liée au métabolisme énergétique cellulaire. En raison de son rôle dans le métabolisme des lipides, des protéines et des glucides, la niacine est recommandée pour améliorer le fonctionnement du système digestif^(28,29).

VITAMINE B6: une vitamine hydrosoluble connue également sous le nom de pyridoxine. Elle est conseillée dans les régimes amaigrissants dans la mesure où elle utilise les graisses accumulées pour libérer de l'énergie. La vitamine B6 permet en outre d'augmenter les performances musculaires des sportifs^(26,27).

VITAMINE B12: une vitamine hydrosoluble vitale, impliquée dans la synthèse de l'ADN et dans la production des globules rouges. Elle est cruciale pour la production d'énergie, et favorise le métabolisme⁽²⁶⁾.

VITAMINE C: cette vitamine hydrosoluble est nécessaire à la production des molécules utilisées pour l'oxydation, c'est-à-dire le métabolisme des tissus adipeux. Une carence en vitamine C peut entraîner une accumulation de graisse, notamment abdominale. L'organisme devient alors incapable d'utiliser le gras pour produire de l'énergie⁽²⁷⁾.

VITAMINE E: appelée aussi tocophérol, cette vitamine liposoluble est essentielle pour la santé puisque c'est un antioxydant qui contribue à protéger les acides gras. Elle évite également la formation de molécules toxiques lors des processus métaboliques⁽²¹⁾.

BIOTINE: cette vitamine aide à métaboliser les lipides et les glucides alimentaires, favorisant ainsi la perte de poids. Elle aide à la transformation de la nourriture en énergie^(19,20).

ACIDE FOLIQUE: c'est une vitamine hydrosoluble de la famille des vitamines B. L'acide folique stabilise le taux d'insuline, de vitamine B12 et de vitamine C, et s'avère indispensable au métabolisme des lipides. Il aide aussi à protéger l'organisme des effets nocifs de toxines telles que le bisphénol A (BPA) et d'autres produits œstrogéniques similaires, associés à plusieurs types de cancer notamment ceux du sein et de la prostate⁽¹⁹⁾.

IODE: l'iode stimule la glande thyroïde, et augmente donc l'activité métabolique du corps⁽¹⁷⁾.

SÉLÉNIUM: cet oligo-élément est indispensable à la régulation de l'activité thyroïdienne. La glande thyroïde contribue au contrôle du poids en régulant la libération d'hormones qui affectent la manière dont les lipides, les protéines et les glucides sont utilisés par l'organisme⁽²²⁾. Il fait aussi fonction d'antioxydant pour le contrôle des radicaux libres, prévenant ainsi les maladies cardiaques et le cancer.

CHROME: il permet de réduire la graisse corporelle et d'augmenter la masse musculaire maigre en augmentant la sensibilité à l'insuline. Cela prévient l'obésité. Le chrome est un oligo-élément nécessaire au contrôle de la glycémie par l'insuline. Il aide également à brûler les graisses et à réduire le taux de cholestérol et de triglycérides⁽²³⁾.

Références:

- 1) Rasha, H. M., Salha, A., Thanai, A., & Zahar, A. (2015). The Biological Importance Of Garcinia Cambogia: A review. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, (S15), 1. 2) Krishnamoorthy, V., Nagappan, P., Sereen, A. K., & Rajendran, R. (2014). Preliminary phytochemical screening of fruit rind of Garcinia cambogia and leaves of Bauhinia variegata-A comparative study. *Int. J. Curr. Microbiol. App. Sci*, 3(5), 479-486.
- 3) Heymsfield, S. B., Allison, D. B., Vasselli, J. R., Pietrobelli, A., Greenfield, D., & Nunez, C. (1998). Garcinia cambogia (hydroxycitric acid) as a potential antiobesity agent: a randomized controlled trial. *Jama*, 280(18), 1596-1600.
- 4) Márquez, F., Babio, N., Bulló, M., & Salas-Salvadó, J. (2012). Evaluation of the safety and efficacy of hydroxycitric acid or Garcinia cambogia extracts in humans. *Critical reviews in food science and nutrition*, 52(7), 585-594.
- 5) Burdock, G. A., Carabin, I. G., & Crincoli, C. M. (2009). Safety assessment of kola nut extract as a food ingredient. *Food and chemical toxicology*, 47(8), 1725-1732.
- 6) Stagg, G. V., & Millin, D. J. (1975). The nutritional and therapeutic value of tea—a review. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 26(10), 1439-1459.
- 7) López Mt. (2002). El té verde. *Fitoterapia* 5(21).
- 8) Kavitha, C., Rajamani, K., & Vadivel, E. (2010). Coleus forskohlii A comprehensive review on morphology, phytochemistry and pharmacological aspects. *Journal of Medicinal Plants Research*, 4(4), 278-285.
- 9) Lakshmanan, G. A., Manikandan, S., & Panneerselvam, R. (2013). Plectranthus forskohlii (Wild) Briq. (Syn: Coleus forskohlii)—A Compendium on its Botany and Medicinal uses. *Int. J. Res. Plant Sci*, 3, 72-80.
- 10) Thakur, G. S., Sharma, R., Sanodiya, B. S., Pandey, M., Prasad, G. B. K. S., & Bisen, P. S. (2012). Gymnema sylvestre: An Alternative Therapeutic Agent for Management of Diabetes.
- 11) Ali, B. H., Blunden, G., Tanira, M. O., & Nemmar, A. (2008). Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (*Zingiber officinale Roscoe*): a review of recent research. *Food and chemical Toxicology*, 46(2), 409-420.
- 12) Ahuja, K. D. K., Robertson, I. K., Geraghty, D. P., & Ball, M. J. (2007). The effect of 4-week chilli supplementation on metabolic and arterial function in humans. *European journal of clinical nutrition*, 61(3), 326-333.
- 13) Murray, M. J., & Stein, N. (1968). A gastric factor promoting iron absorption. *The Lancet*, 291(7543), 614-616.
- 14) Sánchez, N., Bu, M., León, N., & Pérez-Saad, H. (2002). Fundamentos de una posible acción beneficiosa de la Spirulina platensis en las neuropatías periféricas. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 7(3), 0-0. Online: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-47962002000300008&script=sci_arttext&lng=pt
- 15) Leermakers, E. T., Moreira, E. M., Kieft-de Jong, J. C., Darweesh, S. K., Visser, T., Voortman, T., ... & Felix, J. F. (2015). Effects of choline on health across the life course: a systematic review. *Nutrition reviews*, nuv010.
- 16) Andersen, D. B., & Holub, B. J. (1980). Myo-inositol-responsive liver lipid accumulation in the rat. *The Journal of nutrition*, 110(3), 488-495.
- 17) Guy E, et al. (2007). Iodine for Greatest Mental and Physical Health.
- 18) Jane Higdon, et al. (2002). Linus Pauling Institute Oregon State University: Folic Acid.
- 19) de la Vega-Monroy, M. L., Larrieta, E., German, M. S., Baez-Saldana, A., & Fernandez-Mejia, C. (2013). Effects of biotin supplementation in the diet on insulin secretion, islet gene expression, glucose homeostasis and beta-cell proportion. *The Journal of nutritional biochemistry*, 24(1), 169-177.
- 20) Tong, L. (2013). Structure and function of biotin-dependent carboxylases. *Cellular and Molecular Life Sciences*, 70(5), 863-891.
- 21) Márquez, M., Yépez, C., Naranjo, R. S., & Rincón, M. (2002). Aspectos básicos y determinación de las vitaminas antioxidantes E y A. *Investigación clínica*, 43(3), 191-204.
- 22) Sánchez, A. (2009). Selenio y tiroides. *Ariel*, 18, 40-45.
- 23) Tian H, Guo X, Wang X, He Z, Sun R, Ge S, Zhang Z. Chromium picolinate supplementation for overweight or obese adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 11. Art. No.: CD010063. DOI: 10.1002/14651858.CD010063.pub2
- 24) Naylor, G. J., Grant, L., & Smith, C. (1985). A double blind placebo controlled trial of ascorbic acid in obesity. *Nutrition and health*, 4(1), 25-28.
- 25) de Souza, A. C. S., Ferreira, C. V., Jucá, M. B., Aoyama, H., Cavagis, A. D. M., & Peppelenbosch, M. P. (2005). Riboflavina: uma vitamina multifuncional. *Química Nova*, 28(5), 887-891.
- 26) Shane B. (2000). Folic acid, vitamin B-12, and vitamin B-6. In: M. Stipanuk (ed.), *Biochemical and Physiological Aspects of Human Nutrition* (483–518). Philadelphia: W.B. Saunders Co.
- 27) Vitamins. Drug Facts and Comparisons. St. Louis, 2000, Facts and Comparisons; 6–33.
- 28) Knopp, R. H. (2000). Evaluating niacin in its various forms. *The American journal of cardiology*, 86(12), 51-56.
- 29) Greenbaum, C. J., Kahn, S. E., & Palmer, J. P. (1996). Nicotinamide's effects on glucose metabolism in subjects at risk for IDDM. *Diabetes*, 45(11), 1631-1634.