

Aprile 2003 - N. 12 - Anno 2

**RIZA**

Euro 3.40 - FRS 8

È diretta da  
**RAFFAELE MORELLI**

# Dimagrire

PER CHI NON VUOLE INGRASSARE E PER CHI VUOLE PERDERE PESO

**DAI LA CARICA ALL'OROLOGIO BRUCIAGRASSI**

## **SBLOCCA** *il tuo* **METABOLISMO**

Senza rinunce trasformi  
il grasso in energia!

Ce la fai in 2 settimane

**IN SALVO COL BIOTEST**

- ▶ Scopri i cibi "su misura" per te
- ▶ Trovi gli infusi che sgonfiano
- ▶ Esci più snella dai bagni di luce

**"DIMAGRISCI CON UN FIORE"  
È UN BOOM DI LETTERE!**

Dimagrire al telefono  
**FILO  
DIRETTO**  
CON  
I LETTORI



Spediz. in abb. post. - 45% - art. 2 comma 20b legge 662/96 - Filiale di Milano



**INDAGINE L'AMORE TI LIBERA DAL FUMO SENZA CHILI IN PIÙ**



I raggi solari stimolano il corpo a bruciare di più

# Meno chili con la luce (e

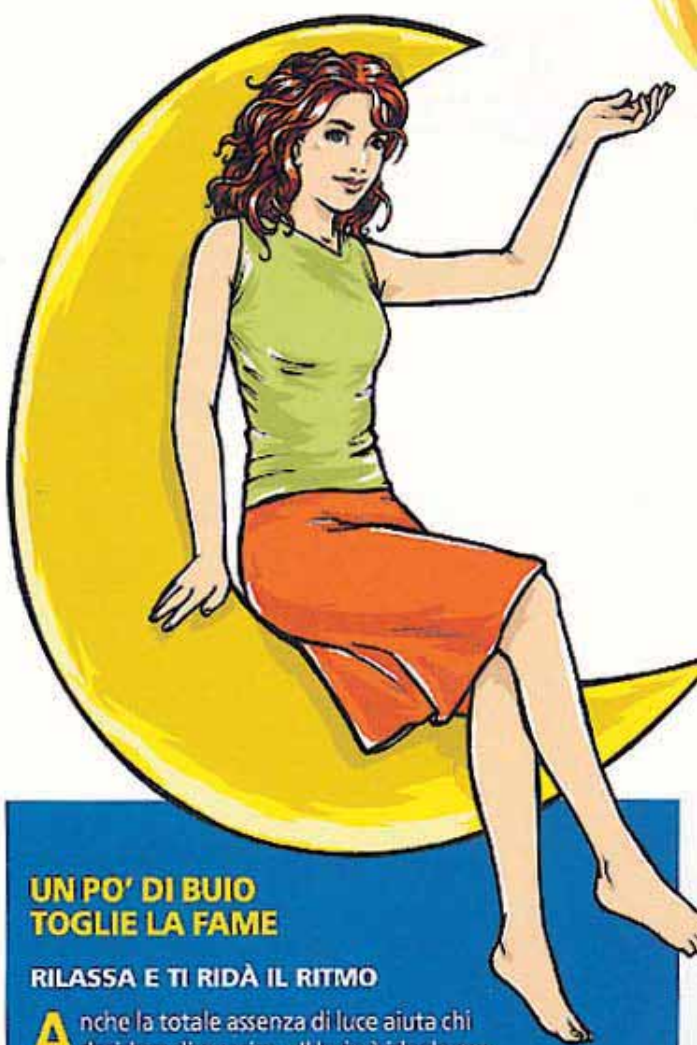
Aprile è il mese perfetto per fare abbuffate di luminosità. Basta un'ora al giorno per perdere peso

di **Fiammetta Bonazzi**

**P**oca luce, molti chili: possibile? «Se manca la luce, l'organismo si rivolge ad altre fonti d'appagamento: il cibo è tra tutte la più a portata di mano», conferma l'ingegner Fabio Marchesi, membro della New York Academy of Sciences ed esperto in sistemi di analisi della composizione corporea autore di *La luce che cura* (Tecniche Nuove).

«Se si vive in ambienti illuminati artificialmente è come se si stesse al buio», spiega Marchesi. «Il metabolismo frena e lo stato emotivo peggiora, scatenando la fame». Come mai? «Esistono un metabolismo aerobico, che fa consumare grasso, e uno anaerobico, che brucia zuccheri», dice l'esperto. «Più si è sedentari e più il metabolismo aerobico si riduce. Così il grasso continua ad accumularsi, il livello di zucchero nel sangue diviene instabile e viene fame, si diventa più sensibili allo sforzo fisico. E si entra in un circolo vizioso che porta al sovrappeso.

**LA SOLUZIONE:** riattivare il metabolismo aerobico usando la luce infrarossa. «I raggi solari del mattino, con frequenze blu e ultravioletto stimolano la produzione di serotonina, sostanza che riduce la fame», spiega Marchesi. Questa luce permette al corpo di consumare colesterolo convertendolo in ormone della crescita, testosterone e vitamina D: ormoni indispensabili per avere un corpo magro ed efficiente. «Non a caso fino all'invenzione della lampadina elettrica l'uomo viveva seguendo il ciclo del sole», osserva Marchesi. «In questo modo, non soffriva di attacchi di appetito nervoso, non si svegliava di notte a saccheggiare il frigorifero...». Iniziamo oggi ad abbuffarci di luce. Qui vi spieghiamo come... ■



## UN PO' DI BUIO TOGLIE LA FAME

### RILASSA E TI RIDÀ IL RITMO

**A**nche la totale assenza di luce aiuta chi desidera dimagrire. «Il buio è ideale per indurre un rilassamento profondo che ci fa regredire nel tepore del ventre materno», spiega Daniela Fanton, esperta in terapie alternative di Spazio Riza. Qui i "bagni di buio" vengono usati per sedare l'aggressività di chi sfoga l'ansia sul cibo: consistono in massaggi in assenza di stimoli visivi che consentono a occhi e cervello di svuotarsi dei pensieri e di alleggerirsi. Al buio è più facile concentrarsi sul respiro, che deve essere armonioso e diaframmatico: e un corpo ben ossigenato non accumula peso. **Info: Spazio Riza, tel. 025820793 (S. Colombo)**



**QUATTRO MOSSE ANTI ADIPE**

**LA GINNASTICA SOTTO IL SOLE RIATTIVA LE ENERGIE SNELLENTI**

**1 RIABITUA I MUSCOLI A BRUCIARE GRASSO:** per tenere sveglio il metabolismo aerobico (cioè quello che brucia i grassi) si deve praticare per almeno tre volte la settimana una attività fisica ininterrotta e a bassa intensità (una camminata o una pedalata): così si ripristina la capacità dei muscoli di smaltire il grasso.



**2 PREFERISCI IL FITNESS ALL'ARIA APERTA:** così si stimola il metabolismo aerobico mentre si svolge l'attività fisica con un'azione termica, per esempio esponendosi alla luce solare o con applicazioni di luce infrarossa. Sono queste onde che riarmonizzano l'attività dell'ipotalamo, allontanano la fame e bruciano il grasso.

**3 NON INDOSSARE OCCHIALI DA SOLE:** la luce solare è un regolatore del sistema endocrino-metabolico. Se la si blocca con uno schermo, non agisce a fondo.

**4 NON STARE TUTTO IL GIORNO ALLA LUCE ARTIFICIALE:** l'illuminazione artificiale rallenta le attività metaboliche. Per stare bene e in forma si deve stare all'aperto almeno un'ora al giorno.



**... col buio!**

**CON GLI INFRAROSSI SCIOGLI SUBITO L'ADIPE LOCALIZZATO**

**PERCHÉ COMBINI IL CALORE CON IL FITNESS**

**D**urante la primavera e l'estate sembra facile, ma se manca il tempo per esporsi al sole perché si trascorre la giornata in ufficio come si fa a ricaricare l'organismo con le energie dimagranti? Ci si può sottoporre al trattamento **Infrafit**: è un sistema studiato da Fabio Marchesi, che usa la luce infrarossa combinata con una leggera attività fisica che "scalda" il corpo. Dal momento che anche la temperatura condiziona il metabolismo, se l'ambiente è caldo brucerò più grasso ed espellerò tossine, se è freddo tenderò a trattenere adipe. In pratica, si entra in una "macchina" in cui il corpo è illuminato da luce infrarossa e i muscoli svolgono una leggera attività fisica simile a una pedalata in bicicletta da sdraiati (durante il trattamento ci si rilassa guardando un film) che stimola metabolismo, circolazione e respirazione. Bastano 5-6 trattamenti per vedere i primi risultati.

**Per info: tel. 02-66710785 e www.infrafit.com**



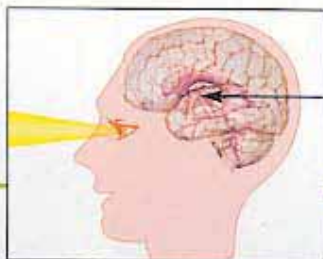
**ECCO COME LA LUCE NATURALE STIMOLA IL CERVELLO**

**Entra dagli occhi, arriva nel cervello, agisce sull'ipotalamo e scaccia appetito e cuscinetti**

L'appetito è controllato dall'**ipotalamo**, una ghiandola collocata nel cervello che sovrintende anche al sonno e alla sete. Sottoposto al calore e alla luce di

una bella giornata di sole (ma va bene anche la luce di una mattina invernale, basta che sia naturale), l'ipotalamo dà al corpo l'ordine di stimolare il consumo di grasso.

La luce arriva al cervello penetrando dagli occhi



La luce colpisce l'ipotalamo, uno degli organi che regolano la fame, e riduce il desiderio di abbuffarsi

**IL MANUALE DELLA LUCE**

A cosa serve la luce naturale? Quali malattie può curare e come agisce sul peso? Quante ore al giorno è consigliabile esporsi al sole? Questo ed altro spiega Fabio Marchesi nel suo saggio *La luce che cura* (Techniche Nuove, 298 pp., 19,50 Euro), che svela anche come sfruttare la luce per guarire le malattie della pelle e l'insonnia, rinforzare il sistema immunitario, superare il jet lag.

