

# Zioła na płaski brzuch, czyli rośliny wspomagające odchudzanie

Wszyscy wiemy, że dieta jest podstawowym krokiem, jaki powinniśmy podjąć w celu redukcji tkanki tłuszczowej. Jeśli jednak chcemy zintensyfikować proces utraty zbędnych kilogramów, zamiast zakupu wątpliwej skuteczności środków odchudzających, możemy oprzeć się na naturalnych środkach przyspieszających procesy rozkładu zmagazynowanego tłuszczu. Jakie rośliny mogą wspomagać proces odchudzania i w jaki sposób działają?

## Spalacze tłuszczu – syntetyczne czy naturalne?

Jeżeli naszym celem jest zrzucenie zbędnej tkanki tłuszczowej, dieta zawsze powinna być na pierwszym miejscu. Bez niej, zarówno naturalne, jak i syntetyczne spalacze tłuszczu są bezradne. Jeśli jednak chcemy wspomóc proces redukcji masy ciała, zamiast uciekać się do niebezpiecznych i niezdrowych syntetycznych środków odchudzających, które mogą mocno „namieszać” w naszym organizmie, warto dać szansę naturalnym składnikom roślinnym o działaniu lipolitycznym. **W przeciwieństwie do konwencjonalnych spalaczy tłuszczu, nie mają one negatywnego wpływu na układ nerwowy, pracę serca i nadnerczy oraz naszego samopoczucia. Mogą zaś okazać się równie efektywne i bardziej bezpieczne.** Poniżej wymienione zostały te o najsilniejszym działaniu stymulującym proces redukcji tkanki tłuszczowej.

## Zioła na płaski brzuch

### *Garcinia cambogia*

*Garcinia cambogia* jest rośliną, której owoce posiadają dużą zawartość kwasu hydroksycytrynowego (HCA). Związek ten wykazuje istotne działanie wspomagające redukcję masy ciała. Przeprowadzone nad HCA badania wskazują, iż jest on zdolny do hamowania przemiany spożywanych węglowodanów w tłuszcz, co znacząco utrudnia magazynowanie energii w postaci tkanki tłuszczowej. HCA, poprzez nasilenie procesu termogenezy, zwiększa produkcję ciepła w procesie spalania kalorii dostarczonych z żywnością. Ma również wpływ na zmniejszone odczuwanie głodu, przez co przyczynia się do spożywania mniejszej ilości pokarmów i szybszego uczucia sytości w czasie spożywania posiłków. **Wszystkie te procesy z pewnością ułatwiają redukcję tkanki tłuszczowej. Dodatkową zaletą HCA jest fakt, iż w odróżnieniu od innych związków o działaniu lipolitycznym, nie oddziałuje na centralny system nerwowy, a więc nie powoduje przyspieszenia pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.** Przy zakupie suplementu, warto zwrócić uwagę na jego jakość, gdyż efekt HCA zależy w dużej mierze od przyjmowanej dawki (najlepiej 250–750 mg). Mniejsze ilości mogą okazać się nieefektywne.

### Pieprz czarny

Pieprz czarny (*Piper nigrum*) jest rośliną z rodziny pieprzowatych, której zewnętrzna część owocu bogata jest w alkaloid – piperynę. Ta z kolei wykazuje właściwości termogeniczne, czyli nasilające procesy związane z zamianą zgromadzonych zapasów

energetycznych organizmu w energię ciepłą. **Substancje aktywujące termogenezę aktywują również rozkład tłuszczu zapasowego w procesie lipolizy, gdyż to właśnie ten materiał stanowi najlepszy substrat do wytworzenia ciepła.** Co więcej, substancje te w pewnym stopniu zapobiegają katabolizmowi białek (szczególnie mięśniowych) chroniąc je przed zużyciem w celach energetycznych. Substancje oddziałujące na termogenezę i lipolizę mają wspólny mechanizm działania – jest nim przekaźnik cAMP, którego zwiększony poziom intensyfikuje wymienione procesy i nasila rozkład tkanki tłuszczowej. Piperyna jest jedną z substancji, która ma zdolność do podnoszenia stężenia cAMP, najprawdopodobniej przez obniżenie aktywności acetylocholinyl i kwasu nikotynowego, które działają antagonistycznie do niej. Ponadto, przyczynia się do stymulacji receptorów termicznych, a więc wzmacnia termoregulację oraz intensywność zużywania tłuszczów zapasowych [1]. Dzięki temu, że pobudza wydzielanie soków trawiennych i poprawia ukrwienie tkanek, ma również pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu pokarmowego, którego sprawna praca znacząco ułatwia redukcję tkanki tłuszczowej.

### Pokrzywa indyjska

*Coleus* z rodziny Labiatae jest rośliną ozdobną spotykaną w wielu odmianach różniących się cechami morfologicznymi – część z nich wyglądem przypomina rodzimą, polską pokrzywę. Indyjską odmianę można zaś spotkać częściej w ciepłym, subtropikalnym klimacie krajów Azji południowo-wschodniej. Inne nazwy, pod którymi występuje pokrzywa indyjska to: Pochwiatka, Szałwia indyjska, Koleus. *Coleus forskohlii* jest odmianą o najwyższej zawartości coleonolu, zwanego inaczej forskoliną. Poza tym, że związek ten jest efektywny w terapii m.in. chorób układu krążenia, oddechowego i moczowego oraz bezsenności, ma on również wpływ na redukcję tkanki tłuszczowej. Coleonol, poprzez zwiększenie stężenia nukleotydu cAMP, aktywuje enzym – cyklazę adenylową. Powoduje to wyzwolenie szeregu następujących po sobie reakcji i uwolnienia specyficznych przekaźników do innych komórek. Podobny mechanizm, polegający na aktywacji cyklazy adenylowej, wykazują również hormony takie jak epinefryna (adrenalina), zaliczane do lipolitycznych, czyli nasilających proces lipolizy (rozkładu tłuszczu). W przeciwieństwie do nich, forskolina nie wykazuje jednak skutków ubocznych tj. nerwowości i niepokoju, gdyż nie wpływa na ośrodkowy układ nerwowy. Poza działaniem nasilającym lipolizę, forskolina hamuje też syntezę lipidów w komórkach tkanki tłuszczowej żółtej, tym samym ograniczając magazynowanie energii w adipocytach. **Dzięki temu, że aktywuje w komórkach tłuszczowych enzym lipazy hormonozależnej (HSL) pomaga w uwalnianiu tłuszczu zapasowego i jego przemianie w energię, którą organizm może wykorzystać np. na pracę mięśni. Forskolina ma jeszcze jedną, ważną właściwość - poprawia pracę tarczycy, która stanowi narząd regulujący metabolizm całego organizmu.** Poprzez zwiększenie ukrwienia jej tkanki, zwiększa produkcję hormonów tarczycy tym samym powodując przyspieszenie procesów w ciele, w tym związanych ze spalaniem tkanki tłuszczowej. Jej działanie odchudzające jest więc wielokierunkowe, a pokrzywa indyjska polecana często jako suplement wspomagający walkę ze zbędnymi kilogramami [2,3].

### Morszczyn pęcherzykowaty

Morszczyn pęcherzykowaty (*Fucus vesiculosus*) to glon należący do brunatnic. Występuje w rejonach północnego Atlantyku i Oceanu Arktycznego, zwykle na głębokości 15 m. Charakteryzuje się oliwkową barwą i taśmowatą plechą, zaś w jego budowie wyróżniamy elementy będące odpowiednikami korzeni, liści i łodygi. Składniki aktywne zawarte w morszczynie wykazują szereg działań mogących wspomagać

proces redukcji masy ciała. Przede wszystkim, dzięki wysokiej zawartości jodu, ma on zdolność zwiększania produkcji hormonów tarczycy, wpływających na procesy przemiany materii. **Polisacharydy, które występują w glonie zapobiegają częstym w otyłości i nadwadze zaparciom, zaś kwas alginowy wpływa na szybsze odczuwanie sytości.** Glon ten wpływa również na zwiększenie utleniania tłuszczów i cukrowców, czyli procesów korzystnie wpływających na redukcję masy ciała. Ostrożność powinny zachować osoby cierpiące na chorobę Hashimoto, gdyż zawarty w morskich jod organiczny może pośrednio wpływać na wzrost przeciwciał antyTPO i antyTG, szczególnie w przypadku jednoczesnego niedoboru selenu w organizmie. W tym przypadku suplementację morskich najlepiej skonsultować z lekarzem.

Garcinia cambogia, pieprz czarny, pokrzywa indyjska czy morskich pęcherzykowaty to rośliny zawierające związki aktywnie wspomagające proces redukcji tkanki tłuszczowej. Poprzez nasilenie termogenezy i lipolizy, wpływ na zwiększenie stężenia nukleotydu cAMP czy chociażby zmniejszenie uczucia głodu, mogą znacząco ułatwić nasze starania o szczuplejszą sylwetkę. Nie wykazują jednocześnie tylu skutków ubocznych, co syntetyczne spalacze tłuszczu. Jeśli więc chcemy wzbogacić swoją dietę redukcyjną w środki ułatwiające proces odchudzania, warto dać im szansę.

Literatura:

[1] Lipiak D. *Biopiperyna (piperyna) naturalny związek zwiększający dostępność biologiczną suplementów diety*. Świat Przemysłu Farmaceutycznego 2/2009, str: 42-45

[2] Różański H.; *Medycyna dawna i współczesna: Coelus – pokrzywka*. [dostęp online: <http://rozanski.li/471/coleus-pokrzywka/>]

[3] Ahmad F1, Khan MM, Rastogi AK, Kidwai JR.; *Insulin and glucagon releasing activity of coleonol (forskolin) and its effect on blood glucose level in normal and alloxan diabetic rats*. Acta Diabetol Lat. 1991 Jan-Mar;28(1):71-7.

Author: Sonia Walla

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/ziola-na-plaski-brzuch-czyli-rosliny-wspomagajace-odchudzanie>

**BonaVita.pl** 