

# Zayıflama Amaçlı Kullanılan Bitkisel Çaylar

# Neden ay?

- İlaçların yan etkileri
- Maliyetin yüksek oluşu
- İlaç için reçete gerekliliği/bitkisel çaya erişim kolaylığı
- Bitkilerin güvenli olduğuna dair inanç
- Son yıllarda artan popülerite

# Zayıflama aylarının Bileşimindeki Bitkilerin Kullanım Amaçları

- Diüretik ve laksatif etki
- Gaz giderici
- Lipit metabolizmasında etkili enzimlerin inhibisyonu
- Kan şekerinin düzenlenmesi
- Anorektik etki
- Termojenik etki

# Laksatif Etkili

- Sinameki
- Barut ağacı
- Mürver
- Bamya çiçeği
- Aloe vera

# Gaz Giderici Etkili

- Rezene
- Anason
- Nane

# Diüretik Etkili

- Isırgan
- Mısır püskülü
- Mürver
- Papatya
- Funda
- Rezene
- Yeşil çay
- Biberiye
- Alıç çiçeği
- Kiraz sapı
- Civanperçemi
- Meyan kökü
- Bamya çiçeği
- Şahtere
- Kuşburnu

# *Camellia sinensis* (Yeşil Çay)

- Kateşinler (epikateşin, epikateşin-3-gallat, epigallokateşin ve epigallokateşin-3gallat), kafein
  - Termojenik etki
  - Enzim inhibisyonu
- Antilipidemik etki için yüksek miktarda çay tüketimi

# *Ilex paraguariensis* (Mate)

- Kurutulmuş yapraklar
- İnfüzyon (1-2 g drog)
- Polifenoller (klorojenik asit, kafeik asit, 3,4-dikafeoilkinik asit, 3,5dikafeoilkinik asit), ksantin türevi alkaloidler (kafein, teobromin ve teofilin)
- Kilo kontrolünde kullanım
- Hepatoprotektif, hipokolesterolemik, diüretik, antioksidan, MSS stimulanı

# *Paullinia cupana* (Guarana)

- Tohumlar
- Kafein, teofilin, teobromin, tanen
- Anorektik etki
- MSS stimülasyonu, antioksidan, hepatoprotektif, diüretik, hipokolesterolemik etki



# *Garcinia cambogia* (Malabar Demirhindi)

- Meyve kabukları
- Ksantonlar, benzofenonlar, organik asitler
- Enzim inhibisyonu, termojenik etki, iştah baskılayıcı
- Hidroksi sitrik asit ... etkiden sorumlu

# *Panax ginseng*

- Köklerden hazırlanan infüzyon
- Triterpenik saponozitler (ginsenozitler), poliholozitler
- Pankreas lipaz aktivitesini azaltır
- Kolesterol düşürücü etki

# *Trigonella foenum-graecum* (Çemen Otu)

- Tohumları özellikle baharat olarak kullanılır.
- 0.5 g drog soğuk suda 3 saat bekletilir / dekoksiyon
- Steroidal saponinler (diosgenin glikozitleri), alkaloid (trigonellin), müsilaj, flavonoidler
- Hipoglisemik, hipokolesterolemik
- Serum glukoz düzeyini düşürücü etkisi dolayısıyla hipoglisemik ilaçlarla kullanımına dikkat edilmelidir.
- Hamilelik süresince kullanımı önerilmez.

# *Cinnamomum verum* (Tarçın)

- Kabuklar
- İnfüzyon, günde 2 -4 g drog
- Uçucu yağ, diterpenler, müsilaj
- Kan şekeri düzenleyici
- İştahsızlık ve sindirim problemlerine karşı kullanım

# *Citrus aurantium* (Turunç)

- Kabukları
- Flavonoitler, furanokumarinler, uçucu yağ
- Etkili bileşik; sinefrin
- *Ephedra* sp. yerine güvenli seçenek olarak
- Lipolitik, anorektik

# Kombu ayı

- Kuzeybatı in (Mançurya) kökenli bir içecek
- ay yapraklarından hazırlanan infüzyonun simbiyotik yaşıyan bir bakteri ve maya «ay mantarı» ile fermentasyona bırakılması sonucu elde edilir.
- Siyah ay ve beyaz Őeker ile hazırlanması tercih edilir – içerik deėiŐken
- ay halinde/kültürünün satışı mevcut
- Üzerinde ince bir zar tabakası ve altında ekŐi sıvı çay kısmı olmak üzere 2 tabakadan oluşur.
- Organik asitler, Őeker, B-C vit., amino asitler, hidrolitik enzimler, etanol, bazı çay polifenolleri, maya ve bakteri metabolitleri

# Kombu ayı

- Kilo verme, iřtahi düzenleme amacıyla tüketimi mevcut
- Detoks etkili, hipokolesterolemik, hipotansif, antiinflamatuvar, antimikrobiyal
- Hamilelik ve laktasyonda kontraendike
- Alerjik reaksiyon, bulantı, kusma, gastrointestinal yan etkiler görüldü
- FDA ve Kappa Lab. tarafından yapılan mikrobiyal ve biyokimyasal testlerde tüketiminin güvenliliği rapor edildi

# Zayıflama aylarının Toksik Etkileri

- Karaciğer toksisitesi
- Kronik olarak laksatif ve diüretik kullanımı ... su ve elektrolit kaybı
- Kalp ve kas toksisitesi gelişimi
- Hipopotasemi ... alt ekstremitelerde kaslarında zayıflık
  - ... solunum felci
  - ... mide mortalitesinde bozulma (şişkinlik, kramp, bulantı, kusma)
  - ... kalp bloğu sendromu, ventriküler fibrilasyon



# Zayıflama aylarının Toksik Etkileri

- Hipokalsemi ... nörolojik bozukluklar  
... kalbin kasılma gücünde azalma
- Hipomagnezemi ... MSS ve sinir-kas sistemi etkilenmesine baėlı bulgular (yorgunluk, anoreksi, irritabilite, oryantasyon bozukluėu, depresyon, kramplar vb.)
- Hipofosfatemi ... nörolojik bulgular (yorgunluk, tremor, derin tendon reflekslerinde azalma)  
... kan hücrelerinde azalma (kanın O<sub>2</sub> taşıma kapasitesinde azalma, kanama)
- Aloe vera, barut ağacı, ardıç, meyan kökü, adaçayı, sinameki ... gebelikte kullanılmamalı

# Piyasadaki Zayıflama ayları-Örnek

- Sinameki Yapradı
- Rezene
- Huş Ağacı Yapradı
- Barut Ağacı Kabuđu
- Ahududu Yapradı
- Kuşburnu
- Isırgan Yapradı
- Ardıç Meyvesi
- Civanperçemi
- Aynısafa
- Mürver Meyvesi