

DOĞAL ÜRÜNLER

Zayıflamada Kullanılan Ürünler

Vücut Kitle İndeksi – Body Mass Index

- ▶ **Vücut kitle indeksi (VKİ)**, vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. İdeal ağırlık ise ulaşılmak istenen VKİ'nin, boy uzunluğunun karesi ile çarpılmasıyla elde edilir.

Yaş grubu	VKİ aralığı	Sınıflandırma
19-24	-20	Zayıf
19-24	20-24,9	Normal
19-24	25-29,9	Hafif şişman
19-24	30-34,9	Şişman
19-24	35-44,9	Sağlık açısından önemli
19-24	45-49,9	Aşırı şişman
19-24	+49,9	Morbid (ölümcül) şişman

Yaş ilerledikçe vücut kitle indeksinde artış olabilir.

Yaş	İdeal VKİ
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-65	23-28
+65	24-29

Neden Bitkisel Tedavi?

- Doğal olması (Güvenli, zararsız)
- Az yan etki beklentisi
- Sihirli mucize olarak beklenti içinde olmak
- Profesyonel yardım gerekmediğinin düşünülmesi
- Kolaylıkla satın alınması(Eczane, Aktar, İnternet vb.)
- Alternatif/ tamamlayıcı tıbbın popülaritesi

Obezite Tedavi Yaklaşımları

- ▶ Obezite tedavisindeki amaç; ya enerji girdisini azaltmak veya enerji çıktısını arttırmak ya da her ikisini uygulayarak sistemin enerji dengesini düzeltmek olmalıdır.

Obezitede Etkili Doğal Ürünler

- 1- Termojenik Etkililer (Yağ yakımını artıran ve Bazal Metabolizmayı hızlandıranlar)
- 2- Kan şekerini ve insülini kontrol edenler (Karbohidrat metabolizmasını modüle edenler)
- 3- Tokluk hissi yaratanlar
- 4-İştahı baskılayanlar
- 5- Karbohidrat ve Yağların absorpsiyonunu inhibe edenler

1- Termojenik Etkililer (Yağ yakımını artıran ve Bazal Metabolizmayı hızlandıranlar)

- ▶ CLA (Konjuge Linoleik asit)
- ▶ Yeşil Çay ekstresi - Green Tea Extracts (kateşinler)
- ▶ Mate Kafein (Ksantinler)
- ▶ *Citrus aurantium* (Sinefrin ve Octopamin)

Konjuge linoleik asit-CLA

- ▶ *Carthamus tinctorius* (Aspir yağı) (Safflower oil)
- ▶ Yağ depolanmasını sağlayan lipoprotein-lipaz enziminin aktivitesinin yavaşlatılması (fazla yağ → enerji)
- ▶ Anti-katabolik (kas yıkımının önlenmesi)

Green Tea –Yeşil Çay

Yeşil çay ekstresi; kandaki glukoz, trigliserid ve yağ asitleri oranını kontrol grubuna göre düşürdüğü kanıtlanmıştır.

Enerji tüketimini artırır.

Yağ absorpsiyonunu azaltır(lipaz inhibitor)

Yeşil çay EGCG yağ asidi sentaz enzim inhibitörüdürler.

- Çeşitli klinik çalışmalarda yeşil çay ekstresinin vücut ağırlığında azalma, trigliserit, kolesterol, yağ oksidasyonunda ve termogenezisde artışa yol açtığı bulunmuştur
- Kateşin türevleriyle kafeinin sinerjik etkileşmesi
- Yeşil çay ayrıca optimum bir diüretiktir; böbrekleri işlevlerini değiştirmeden organizmadan sıvı atılımını kolaylaştırır.

Kafein

- ▶ MSS stimülanıdır.
- ▶ Noradrenalin artışı termojenik etkiyi arttırır ve iştahı baskılar
→ kilo kaybı
- ▶ Kafein molekülleri “yağ çözücü” trigliserid-lipaz enziminin aktivitesine etki ederek lipolizi uyarırlar.
- ▶ Guarana, Kola Nut, Mate, Yeşil Çay

Citrus aurantium (Turunç Meyvesi)

- ▶ Kafein ve efedrine benzer şekilde MSS stimülanıdır.
- ▶ 2 adet çalışma kilo kaybı üzerine (pozitif)
- ▶ 3 adet çalışma ile metabolik oranı artırdığı gösterilmiştir
- ▶ Tansiyonu yükseltebilir. Tansiyonu olanlarda dikkatle kullanılmalıdır.

KAPSAİSİN

- ▶ Kapsaisin acı biberde bulunan bir madde. Termojenik etkili
- Diyetle kapsaisin alımın obezite kaynaklı karaciğer yağlanması üzerine pozitif etkiler gösterir.
- Adipoz dokuda ve karaciğerde yağ asidi oksidasyonu artışı oluşturarak etki etmektedir.

2- Kan şekerini kontrol eden veya insülini potansiyelize edenler

- ▣ Gymnema ekstresi
- ▣ Çemen (4 hydroxy-isoleucine)
- ▣ Kudret narı (***Momordica charantia***)
 - ▣ Sıçanlarda yüksek yağlı diyetle bile yağ dokularını azaltmıştır
 - ▣ Glukoz ve lipid metabolizmasında etkilidir.

Gymnema sylvestris

- ▣ İnsülin salınımını beta hücrelerinin rejenerasyonunu sağlayarak göstermektedir.
- ▣ Total kolesterolü düşürür.
- ▣ Lipid absorpsiyonunu azaltmaktadır.
- ▣ Günde 400-600 mg *Gymnema extract* bölünmüş dozda kullanılmalıdır. (% 25 *gymnemik asite* göre standardize edilmiş)

Çemen Tohumu (4-Hydroxyisoleucine)

- ▣ ***Trigonella foenum-graecum***
- ▣ **Semen**
- ▣ Fenugreek seeds
- ▣ İlginç bir amino asittir ve çemen tohumlarından ekstre edilmektedir (% 0.1 oranında).
- ▣ İnsülini beta hücrelerinden direkt olarak stimülasyonla salgılatır ve kan şekerini kontrol etmeye yardımcıdır. Günde 300-500 mg dozda 4-hydroxyisoleucine kullanımı tercih edilir.

3- Tokluk Hissi Yaratanlar

- **Fiber-Lifli veya Müsilajlı Bitkiler**
 - **Çemen lifi** (*galaktomannan*)
 - **Beta glukan lifleri Psyllium**
 - *Psyllium Husk (müsilaj) 1-2 gram/gün*

Lifli veya Müsilajlı Bitkiler

- ▣ Sindirim sırasında parçalanmaz / az oranda parçalanır ve emilmez / az oranda emilir.
- ▣ Lifler dışkının ağırlığını ve hacmini artırarak dışkıyı yumuşatırlar. Kabızlığı önler
- ▣ Tokluk hissi yaratır ve enerjiye dönüşmez.
- ▣ Bol su ile alınmalıdır. Günlük diyetle lif alımı 30-40 g aşmamalı

Psyllium Husk (Psilyum tohum kabuđu/lifi)

BA: *Plantago ovata* Karnıyarık otu, sınırlı ot

Müsilajı % 85 oranında, suda çözünen hidrofilik bir polisakkarittir.

Suyu absorblar ve barsak içeriğinin vizkozitesini arttırarak gastrik boşalmayı geciktirir.

Tokluk hissini arttırdığı için diyetlerde yardımcıdır.

İçerdiği müsilajdan dolayı laksatif etkinlik gösterir. 5-6 g tohum kabuğu bol su ile 2 veya 3 kez yemekten önce alınır

4 - Beyinde İştahı Baskılayanlar

- ▣ Hidroksitrik asit (serotonin)
- ▣ 5-HTP (serotonin prekürsörü)

Hidroksi Sitrik asit (HCA)

▣ *Garcinia cambogia and Garcina indica ekstresi*

▣ **İştahı baskılar**

▣ **Yağ asidlerinin sentezini önler**

▣ **Serotonin oluşumunu artırır**

HCA; karbohidratlardan yağ asitlerinin oluşumun engeller.

Hayvan çalışmaları ile oral veya i.v olarak karaciğerde yağ asitlerinin sentezini inhibe ettiği ve total vücut yağlarında azalma oluşturduğu gösterilmiştir.

5 - Yağ absorpsiyonunu inhibe edenler

► KİTOSAN - Chitosan

- Biyomateryal olan kitozan; doğal bir polimer olması, gözenekli bir yapıya sahip oluşu, jel formunda kullanılabilirlik özelliği ve metabolitlerinin toksik olmaması önemlidir.
- Bazı mantar ve maya türlerinde de bulunmakla birlikte ticari kitozan, Crustaceae (eklembacaklı kabuklular) familyasına ait deniz kabuklularında bulunan kitinden elde edilmekte olup, doğada selülozdan sonra en bol bulunan polisakkarittir.

- 
- ▶ Yağların absorpsiyonu engellendiğinde feçeste yağ bulunur.
 - ▶ Diyare oluşur.
 - ▶ Kalsiyum ve yağda çözünen vitaminlerin absorpsiyonu azalabilir.