



**A gyógyszertárakban és a különböző boltokban rengeteg fogyást elősegítő tablettát, kapszulát, italt találhatunk. Azonban gyakran elkövetjük azt a hibát, hogy a készítményeken feltüntetett összetevőket nem mindig olvassuk el.**

A rosszul megválasztott étrend-kiegészítőnek pedig komoly következményei lehetnek.

### **Az étrend-kiegészítők leggyakoribb összetevői**

A fogyást elősegítő étrend-kiegészítők összetevői között gyakran megtalálhatjuk a krómot, amely stabilizálja a vércukorszintet, így csökkentve az édesség utáni vágyódást. A kevesebb szénhidrátbevitel pedig segíti a súlyvesztést. Továbbá gyakran találkozhatunk a citrin nevű alkotóelemmel is, amely serkenti az anyagcserét, növeli a zsírégetést, teltségérzetet biztosít. Emellett gyakori összetevő az L-karnitin, a CLA, a koffein és a jód is.

Bár az étrend-kiegészítők zöme olyan összetevőket tartalmaz, amelyek jótékony hatással vannak a fogyásra, mégsem szabad elfelejteni, hogy az összetevők nagy része egészségtelen lehet szervezetünk számára. Gondoljunk csak például a koffeinre, melyet észrevétlenül is könnyedén túladagolhatunk. Hiszen megtalálható a teákban, a kólában és a kávéban is. Túladagolása pedig gyors szívdobogást, izgatottságot, verejtékezést eredményez.

A koffein mellett a túlzott jódfogyasztás is ártalmas lehet egészségünkre. Ugyanis mindez pajzsmirigyzavarokat okozhat, vagy a meglévő állapotot is súlyosbíthatja. Így nem csupán a

jódtartalmú étrend-kiegészítőket érdemes kerülni, de a magas jódtartalmú ételeket is.

### **Őrizd meg egészséged!**

Ügyeljünk arra, hogy a fogyás mellett egészségünk megőrzése is ugyanolyan fontos legyen. Tehát a fent említett összetevők helyett jobb, ha olyan készítmények mellett döntünk, amelyek kizárólag gyógynövények kivonatát tartalmazzák. Így elkerülhető a nem várt mellékhatás, a rosszullét és a jó hatás is. [Kiváló minőségű gyógynövénytartalmú étrend-kiegészítőért](#) nézz körül az SD36 oldalán!

No, de nézzük is, milyen gyógynövényeket tartalmazzon az étrend-kiegészítő, ha biztos sikert szeretnénk elérni:

#### **- Csomós moszat**

A tengerekben őshonos csomós moszat (*ascophyllum nodosum*) segíti lebontani a zsírszöveteket, a koleszterinszintet csökkenti, valamint nagy mértékben gyorsítja az emésztést.

#### **- Szentjánoskenyérfa**

Ez a növény leginkább gyulladáscsökkentő hatása miatt jelentős mind a gyógyászatban, mind a súlyvesztés tekintetében, hiszen a gyulladás gátolja a fogyást. Emellett teltségérzetet biztosít, tisztítja a beleket, és hozzájárul a gyors anyagcseréhez.

#### **- Közönséges borbálfű**

A közönséges borbálfű (*barbarea vulgaris*) már magában rengeteg vitamint, ásványi anyagot tartalmaz, amely nem csupán a fogyást segíti elő, de egészségünk megőrzésében is rendkívül nagy szerepe van. Ezenfelül salaktalanít, anyagcsere-gyorsító hatása van, és gyorsabb emésztést is biztosít./X/