



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

FYTOFARMAKA

akademický rok 2019/20

**PŘEDNÁŠKA 12 – Přípravky užívané
v těhotenství a při kojení. Terapie obezity.**

PharmDr. Ivana Daňková
Ústav přírodních léčiv, Farmaceutická fakulta, VFU Brno

FYTOFARMAKA

užívaná v TĚHOTENSTVÍ

▶ Bylinné produkty v těhotenství:

- ▶ nekonzumovat příliš mnoho pravého čaje (černý i zelený) – zejména kvůli obsahu **kofeinu** (psychostimulační účinek) a **tříslovin** (zhoršení vyprazdňování)
- ▶ pro běžné pití je vhodný čaj **rooibos** (*Aspalathus linearis*) – neobsahuje kofein ani třísloviny; uvádí se pozitivní účinek na trávení, zejména spasmolytický. Díky vysokému obsahu polyfenolických látek (flavonoidy, chalkony) má výraznou antioxidační aktivitu, prokázány účinky hypolipidemické, hypoglykemické, hepatoprotektivní...
- ▶ vyhýbat se siličným drogám, které mohou mít dráždivý účinek a způsobovat překrvení pánevní oblasti (muškátový oříšek/květ – myristicin; pelyněk – nať, petržel – kořen, jalovec – plod/dřevo apod.); neužívat chinin (ani v hořkých nápojích)
- ▶ ve 3. trimestru se doporučuje pití čaje z listu maliníku, **Rubi idaei folium** – podporuje děložní stahy

FYTOFARMAKA

užívaná v TĚHOTENSTVÍ

- ▶ LEROS Baby
Čaj pro TĚHOTNÉ
 - ▶ 20 x 2.0 g
 - ▶ Cynosbati fructus (šípky)
Aspalathus linearis herba – rooibos
Ribes nigri fructus
Melissae herba
 - ▶ pije se 2-4x denně jako součást
pitného režimu



FYTOFARMAKA

užívaná v TĚHOTENSTVÍ

▶ Megafyt Pharma Bylinný čaj TĚHOTENSTVÍ

- ▶ 20 x 1.5 g
- ▶ Cynosbati fructus sine semine
Aspalathi herba (rooibos)
Melissae herba 15 %
Cymbopogonis herba
Menthae crispae folium 10 %
Ribes nigri fructus



▶ Teekanne Čaj pro TĚHOTNÉ

- ▶ 16 x 1.8 g
- ▶ Urticae herba
Melissae herba
Cymbopogonis herba
Menthae piperitae herba
Alchemillae herba
Rubi idaei folium
Millefolii herba



FYTOFARMAKA

užívaná v TĚHOTENSTVÍ

- ▶ Apotheke, Apotheke BIO
Čaj pro TĚHOTNÉ ŽENY
 - ▶ 20 x 1.5 g
 - ▶ Cynosbati fructus (38 %)
 - ▶ Alchemillae herba (22,5 %)
 - ▶ Rubi idaei folium (15 %)
 - ▶ Calendulae flos (12,5 %)
 - ▶ Hippophae fructus (12 %)
(plod rakytníku)
 - ▶ suroviny u čaje z řady BIO
jsou produktem ekologického
zemědělství



Hippophae rhamnoides

FYTOFARMAKA

užívaná v TĚHOTENSTVÍ

▶ Těhotenská nevolnost, zvracení

- ▶ zejména v 1. trimestru, u 60-80 % žen. Těžká forma těhotenského zvracení (hyperemesis gravidarum) je poměrně vzácná.

Doporučení:

- ▶ preventivně (!) vyšší dávky **pyridoxinu** (vit. B6) – obvyklá dávka 3x denně 1 tbl. (20 mg), maximální denní dávka 120 mg
- ▶ **zázvor** – až 250 mg (sušený, práškový oddenek)

▶ GRAVIPOP, GRAVIDROPS (VitaHarmony)

- ▶ roková lízátka a bonbony
- ▶ obsahují:

vitamin C	15 mg
vápník	10,6 mg
zázvorová silice	5 mg
- ▶ lízátko 1-4x denně, 2-8 dropsů denně



FYTOFARMAKA

užívaná v TĚHOTENSTVÍ

▶ ANTIMETIL (Tilman/Ewopharma)

- ▶ 1 tbl. obsahuje 50 mg standard. suchého **zázvorového extraktu** (10 % gingerolů)
- ▶ vhodné od 1 měsíce těhotenství
- ▶ Dávkování: 2 tablety denně (1. tableta ráno před jídlem při prvních příznacích, 2. tableta nejdříve po 4 hodinách)



▶ EMESIN (Favea)

- ▶ obsah v 1 tabletě:

zázvorová silice	3 mg
vit. B6	8 mg
- ▶ 1 tabl. při potížích – zapít nebo nechat rozpustit v ústech



FYTOFARMAKA

užívaná při KOJENÍ

► Bylinné čaje při kojení:

- ▶ platí podobné zásady jako u čajů užívaných v těhotenství, tzn. nekonzumovat příliš mnoho pravého čaje, vyhýbat se bylinám s dráždivými a alergizujícími účinky, s obsahem silně účinných látek, které mohou přecházet do mateřského mléka
- ▶ vhodné užívání čajů z rostlinných drog podporujících tvorbu mateřského mléka, hlavně **jestřabina lékařská** (*Galega officinalis*) a některé další rostliny čeledi Fabaceae
- ▶ vhodné užívat rostlinné drogy:
 - se spasmolytickým, karminativním účinkem (např. *Foeniculi fructus*, *Anisi fructus*, *Carvi fructus*, *Matricariae flos*...)
 - se zklidňujícím účinkem (*Melissae herba*, *Lavandulae flos*, *Origanum herba*,...)



FYTOFARMAKA

užívaná při KOJENÍ

- ▶ LEROS Baby
Čaj pro KOJÍCI MATKY
 - ▶ 20 x 1.5 g
 - ▶ **Galegae herba** (25 %)
Carvi fructus (15 %)
Foeniculi fructus (15 %)
Melissae herba (15 %)
Solidaginis herba (15 %)
Violae tricoloris herba (10 %)
Plantaginis folium (5 %)
 - ▶ pije se 2-3x denně



- ▶ LEROS Baby
BIO Čaj pro KOJÍCI MATKY
 - ▶ 20 x 2.0 g
 - ▶ Cynosbati fructus sine semine
Galegae herba (20 %)
Ribes nigri fructus
Lavandulae flos
 - ▶ suroviny z kontrolovaného ekologického zemědělství
 - ▶ nižší obsah jestřabiny



FYTOFARMAKA

užívaná při KOJENÍ

▶ Čajová směs pro KOJÍCÍ MAMINKY (Megafyt Pharma)

- ▶ 20 x 2.5 g
- ▶ Anisi fructus
Foeniculi fructus
Carvi fructus
Urticae herba



▶ Bylinný čaj pro KOJÍCÍ MAMINKY s jestřabinou (Megafyt Pharma)

- ▶ 20 x 1.5 g
- ▶ **Galegae herba** (30 %)
Foeniculi fructus (20 %)
plod kopru (*Anethum graveolens*)
Melissae herba
Origani herba



FYTOFARMAKA

užívaná při KOJENÍ

▶ Pavel VÁŇA Čaj pro KOJÍCÍ MAMINKY

- ▶ 40 x 1.6 g
- ▶ **Galegae herba**
Melissae herba
Foeniculi fructus
Carvi fructus
Anisi fructus



▶ Čajová směs pro KOJÍCÍ MAMINKY (Aromatica)

- ▶ 20 x 1.5 g
- ▶ Melissae herba
Foeniculi fructus
Galegae herba
Carvi fructus
Anisi fructus



FYTOFARMAKA

užívaná při KOJENÍ

- ▶ Megafyt Bylinková lékárna KOJENÍ
 - ▶ 20 x 1.5 g
 - ▶ Cynosbati fructus sine semine
Galegae herba (20 %)
Lavandulae flos
Aroniae fructus
Ribes nigri fructus
přírodní citronové
a pomerančové aroma



- ▶ Teekanne Čaj pro KOJÍCÍ MAMINKY
 - ▶ 16 x 1.8 g
 - ▶ Melissa herba
Urticae herba
Foeniculi fructus
Cymbopogonis herba
Anisi fructus
Lavandulae flos
Carvi fructus



POTRAVNÍ DOPLŇKY

užívané v TĚHOTENSTVÍ a PŘI KOJENÍ

▶ Potravní doplňky:

- ▶ kyselina listová – důležitá pro normální růst zárodečných tkání, jako ochrana proti teratogenům při tvorbě genetického materiálu. Dostatečný příjem zajistit již měsíc před plánovaným otěhotněním.
 - ▶ doporučená denní dávka je 400 µg, při plánování těhotenství a v 1. trimestru až 800 µg; u rizikového těhotenství (diabetes, epilepsie, sklon k vývojovým vadám) až 4-5 mg/den
- ▶ minerály
 - ▶ železo, vápník, hořčík, jód
- ▶ vitaminy
- ▶ esenciální mastné kyseliny
 - ▶ zejména DHA (kyselina dokosaheptaenová) – důležitá pro správný vývoj mozkové tkáně a oční sítnice
 - ▶ denní dávka: 200-250 mg

FYTOFARMAKA

užívaná v TĚHOTENSTVÍ a při KOJENÍ

▶ PREGNIUM (Walmart)

▶ složení v 1 tobolce:

DHA	100 mg
hořčík	75 mg
kyselina listová	200 µg
jód	75 µg

▶ dávkování: 2 tobolky denně



- ▶ Potravní doplněk vhodný pro období plánování těhotenství, samotné těhotenství a období kojení
- ▶ **Kyselina listová** je nezbytná pro správný růst mateřské tkáně, jako prevence defektů neurální trubice
- ▶ **Jód** a **hořčík** podporují správný vývoj nervového systému.
- ▶ **DHA** podporuje správný vývoj mozku a zraku.



Life's DHA™ je registrovanou ochrannou známkou Martek Biosciences Corporation

FYTOFARMAKA

užívaná v TĚHOTENSTVÍ a při KOJENÍ

▶ FEMIBION 1 (800) (Merck)

- ▶ určen pro ženy plánující těhotenství a pro těhotné ženy až do konce 1. trimestru
- ▶ folát 800 µg (kys. listová a L-methylfolát = metafolin)
- ▶ jód 150 µg
- ▶ vitaminy sk. B, E, C
- ▶ dávkování: 1 tableta denně



▶ FEMIBION 2 (400+DHA)

- ▶ od 13. týdne těhotenství až do ukončení kojení
- ▶ **tablety:** folát 400 µg (kys. listová + L-methylfolát)
- ▶ jód 150 µg
- ▶ vitaminy sk. B, E, C



+ **tobolky:** rybí olej bohatý na DHA (200 mg) + vit. E (12 mg)

FYTOFARMAKA

užívaná v TĚHOTENSTVÍ a při KOJENÍ

▶ CHYTRÉ MIMINKO (Ona Pharm s.r.o.)

▶ CHYTRÉ MIMINKO 800 µg 60 tbl.

▶ CHYTRÉ MIMINKO DHA 60 tbl. + 60 cps.

▶ SUPERFOLIN 1,2

▶ další přípravky:



doplňkové přípravky



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

NADVÁHA a OBEZITA

- ▶ jsou definovány jako zvýšená až nadměrná akumulace tuku, která představuje výrazné zdravotní riziko
- ▶ U osob s hodnotou **BMI ≥ 25** se hovoří o **nadváze** (tj. 100-120 % ideální hmotnosti), u osob s **BMI ≥ 30** (nad 120 % ideální hmotnosti) se jedná o **obezitu**
- ▶ BMI není vhodným parametrem pro děti a aktivní sportovce

OBESITY		
Body Mass Index (BMI)		
	<u>BMI</u>	<u>NIH Classification</u>
$\text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height}^2 \text{ (m)}}$	<18.5	Underweight
	18.5-24.9	Normal Weight
	25-29.9	Overweight
	30-34.9	Obesity I
	35-39.9	Obesity II
	>40	Extreme Obesity

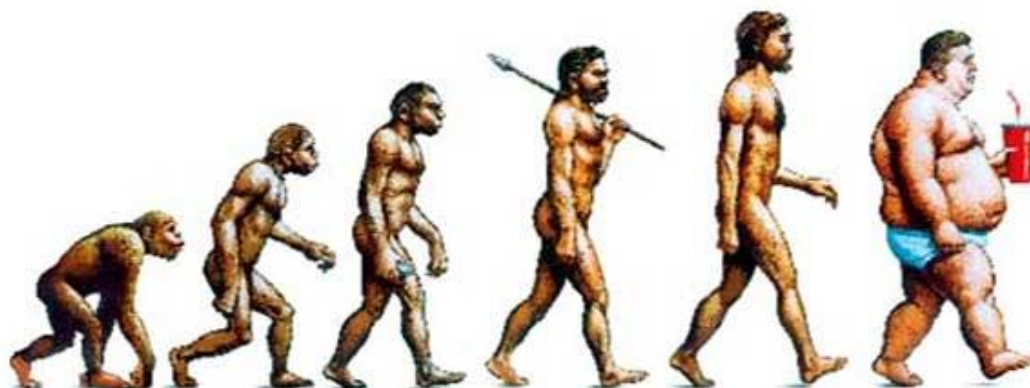
NADVÁHA a OBEZITA



World Health Organization

Klíčová fakta (dle WHO, z r. 2008):

- ▶ Problém obezity dosahuje globálních rozměrů – nejméně 2,8 milionů lidí ročně zemře na následky nadváhy nebo obezity.
- ▶ Mezi r. 1980 a 2008 se počet obézních lidí na světě téměř zdvojnásobil.
- ▶ V r. 2008 bylo na světě 1,4 miliardy lidí (starších 20 let) **s nadváhou**. Z těchto bylo více než 200 mil. mužů a téměř 300 mil. žen **obézních**.
- ▶ **35 % dospělých** (starších 20 let) mělo nadváhu a **11 %** bylo obézních.
- ▶ 65 % populace světa žije v zemích, kde **nadváha a obezita zabije více lidí než podvýživa**



NADVÁHA a OBEZITA

- ▶ Zdravotní a jiná rizika:
 - ▶ enormní zátěž pro klouby a páteř, velmi ztížená fyzická aktivita
 - ▶ zadržování tělesných tekutin vede k otokům → omezená pohyblivost
 - ▶ vysoké riziko celé řady chronických onemocnění, zejména **diabetes**, **kardiovaskulární** a **nádorová onemocnění**
(u pacientů s diabetem 2.typu v ČR přesahuje průměrný BMI hodnotu **30** !)
 - ▶ horší prognóza u infekčních onemocnění (chřipka, covid-19...)
 - ▶ sociální vyloučení, obtížné navazování vztahů,...



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ Terapeutické přístupy:

▶ změna životního stylu

- ▶ dietní opatření – snížení příjmu kalorií - dieta s nízkým obsahem tuků a sacharidů, ale dostatkem bílkovin (doporučené snižování váhy o 0,5-1 kg/ týden)
- ▶ fyzická aktivita – pomáhá odbourávat tělesný tuk a současně zabraňuje úbytku svalové hmoty při dietě; je nedílnou součástí opatření pro snižování váhy
- ▶ mentální aktivita, změna myšlení
- ▶ abstinence

▶ farmakoterapie

- ▶ léčiva na lékařský předpis
- ▶ volně-prodejná léčiva

▶ bariatrická opatření



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ Terapeutické přístupy:

- ▶ snížit nebo zpomalit vstřebávání energeticky bohatých složek potravy, zejména tuků a sacharidů
- ▶ navodit pocit nasycení, plnosti
- ▶ potlačit chuť k jídlu, hlad
- ▶ podporovat metabolismus a vylučování tuků
- ▶ podporovat odvádění odpadních látek z těla (diuretika, laxativa)



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

- ▶ vláknina (rozpustná i nerozpustná)/hydrofilní koloidy – mají schopnost vázat vodu → zvětšují svůj objem, zpomalují evakuaci žaludku → navodí pocit nasycení, plnosti, sníží chuť k dalšímu jídlu
 - ▶ **Psyllium husk** – o semení různých druhů rodu *Plantago*; obsahuje slizy (polysacharidy)
 - ▶ **jablečná vláknina** = pektin – má také schopnost vázat vodu a bobtnat, ale na druhé straně spíše podporuje chuť k jídlu!
 - ▶ oligosacharidy (glukomanany, galaktomanany,...)
 - ▶ **chitosan** = lineární polysacharid z jednotek D-glukosaminu, získává se deacetylací chitinu, který je součástí kutikuly členovců a hmyzu, tvoří tvrdou schránku korýšů (krabi, raci,...).
Má schopnost vázat na sebe různé látky, vč. tuků z potravy.
- ▶ podávat před jídlem, vždy zapít dostatečným množstvím vody
- ▶ neužívat déle než 14 dní !! – riziko malabsorpce důležitých složek stravy

FYTOFARMAKA

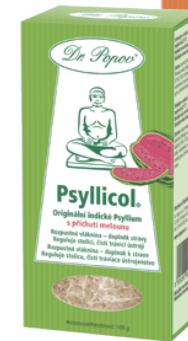
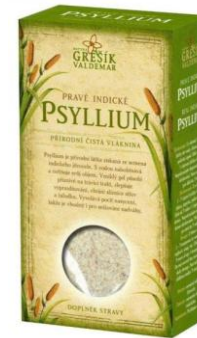
užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ Bio PSYLLIUM – ISPAGHULA (Megafyt Pharma)

- ▶ 150 g
- ▶ *Plantago psyllium*
Plantago ovata



▶ PSYLLIUM – mnoho výrobců, různá balení



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

- ▶ Jablečná vláknina (Pektin)



- ▶ JABLEČNÝ OCET s chromem (Swiss Herbal, Canada)

- ▶ složení:
500 mg jablečný ocet
150 µg chrom
- ▶ dávkování: 1-2 tbl. denně



- ▶ Medpharma JABLEČNÝ OCET

- ▶ 250 mg jablečný ocet
200 mg vláknina
(z plodů *Citrus aurantium*)
100 mg vitamin C
10 µg chrom



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ MedPharma CHITOSAN tbl.

- ▶ Chitosan 500 mg
- ▶ Vitamin C 50 mg
- ▶ Chrom 50 µg
- ▶ doporučená dávka:
1 tableta 2x denně před jídlem



▶ Delpharmea CHITOSLIM tbl.

- ▶ chitosan + různé druhy vlákniny (rostlinná celulóza, ovesná a řepná vláknina, inulin, rýžové otruby, psyllium)
- ▶ dávkování: 1-3 tablety před jídlem, zapít dostatečným množstvím vody



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

► XL to S MEDICAL (Omega Altermed)



„vázání kalorií z tuků“



- Umožní až **66%** snížení absorbovaných sacharidů
- Bez nežádoucích vedlejších účinků

„blokování kalorií ze sacharidů“



- Redukuje chuť k jídlu vytvářením příjemného pocitu sytosti
- Bez nežádoucích vedlejších účinků

„snížení chuti k jídlu“

FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

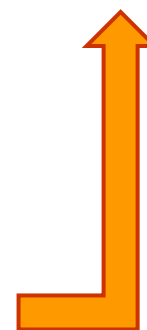
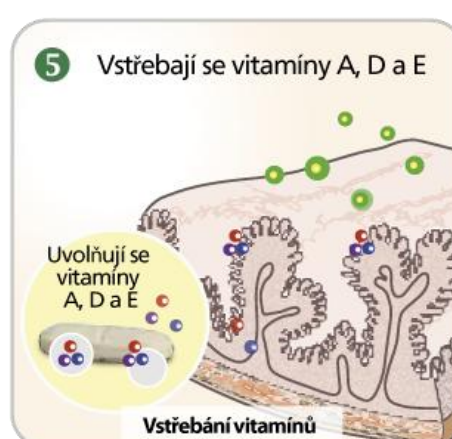
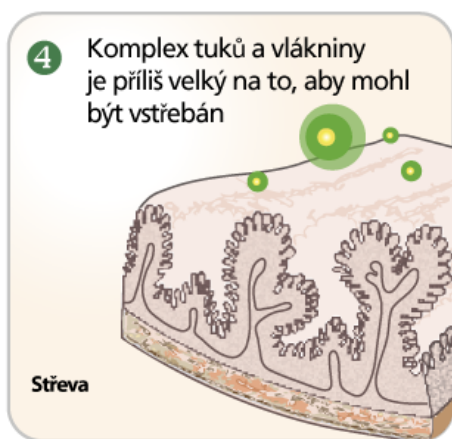
- ▶ XL to S MEDICAL (Omega Altermed)
 - ▶ „vázání kalorií z tuků“
 - ▶ aktivní složky: LITRAMINE™ a vitaminy rozpustné v tucích (A,D,E)
 - ▶ Litramine™ = patentovaný komplex vlákniny, získaný zejména z *Opuntia ficus-indica*, obohacený o rozpustnou vlákninu z *Acacia* sp. + vláknina ze *Zea mays*
 - ▶ váže v žaludku až 27 % tuků z potravy – vytváří velký nestravitelný komplex, který je přirozenou cestou odveden z těla. V další fázi jsou uvolněny v tucích rozpustné vitaminy (A,D,E), které jsou následně vstřebány.
 - ▶ dávkování: 1-3 tablety denně, bezprostředně po jídle



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

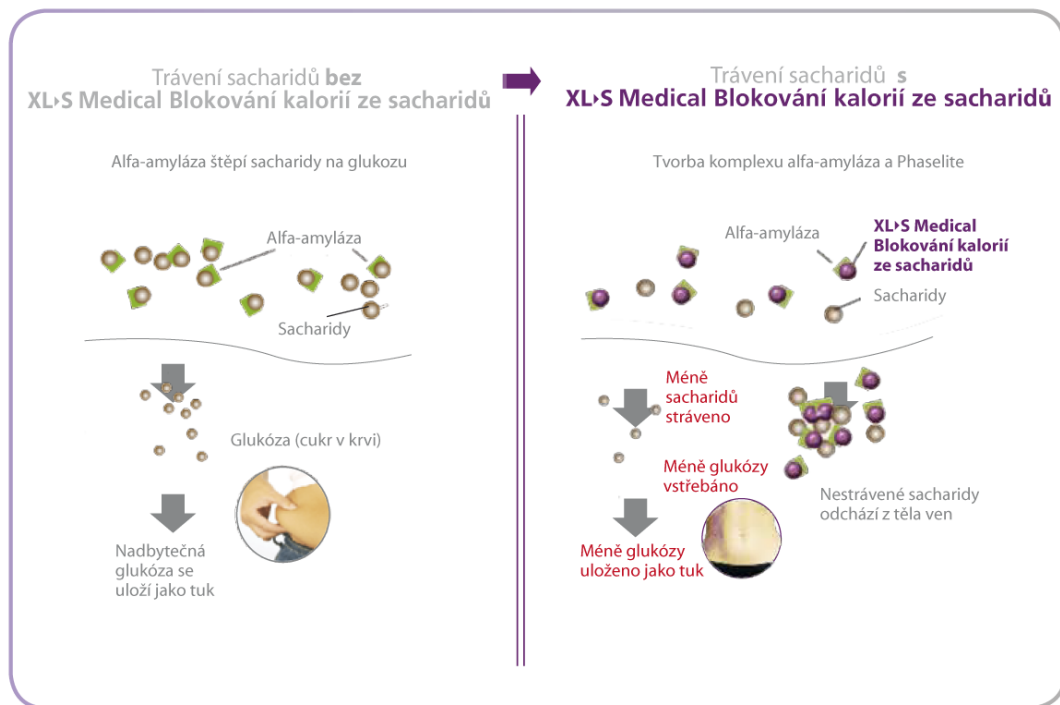
▶ XL to S MEDICAL – Jak to funguje?



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

- ▶ XL to S MEDICAL (Omega Altermed)
 - ▶ „blokování kalorií ze sacharidů“
 - ▶ obs. PhaseLite[®], glykoproteinový komplex, který umožní snížení absorbovaných sacharidů až o 66 %



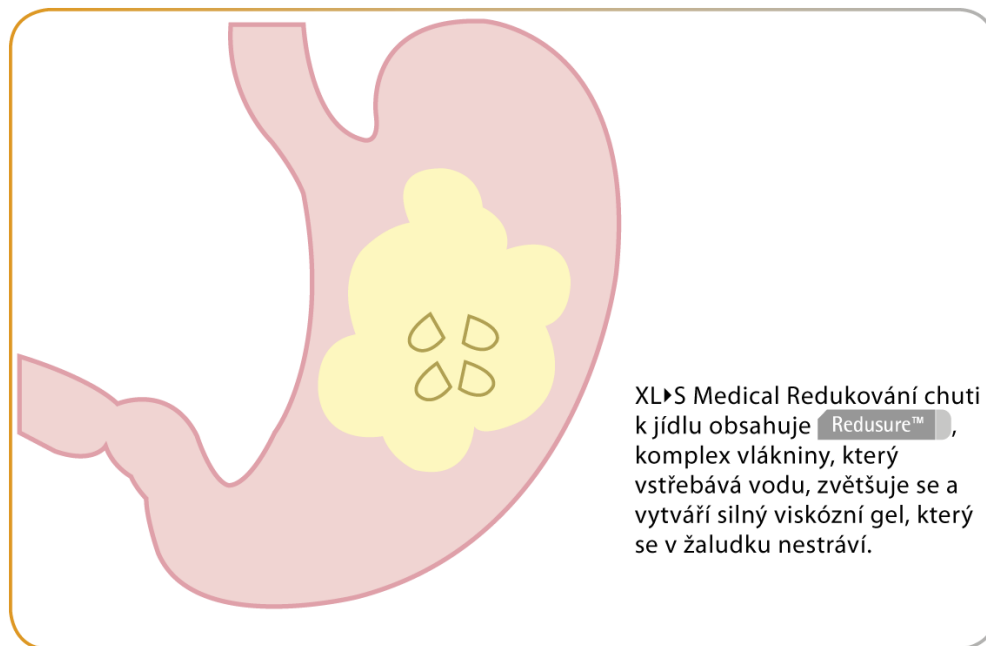
▶ Umožní až **66%** snížení absorbovaných sacharidů

▶ Bez nežádoucích vedlejších účinků

FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

- ▶ XL to S MEDICAL (Omega Altermed)
 - ▶ „redukování chuti k jídlu“
 - ▶ obsahuje přírodní vlákniny Redusure[®], které mají schopnost bobtnat, svou původní velikost mohou zvětšit až 50x



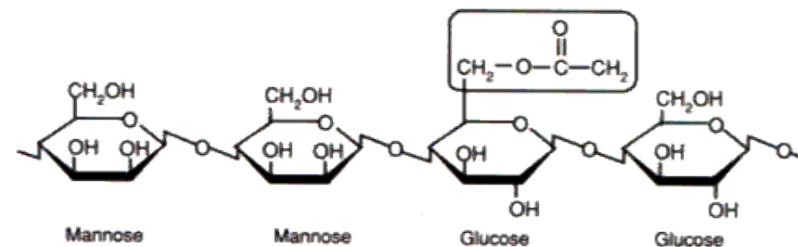
FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ RIVIERIN cps. (Brainway Inc.)

- ▶ obsahuje vlákninu **glukomannan** z hlízy zmijovce indického (*Amorphophallus rivieri*)
 - vláknina v žaludku a střevech absorbuje vodu, bobtná a přináší pocit sytosti. Omezuje vstřebávání tuků z potravy.
- ▶ 1 cps. obsahuje:

glucomannan	500 mg
želatina	70 mg
- ▶ dávkování:
2 cps. 3x denně, 20-30 min před jídlem.
Zapít dostatečným množstvím vody (cca 200-300ml)! Příznivého účinku je dosaženo při příjmu 3 g denně!



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ LIPOXAL Effect (Salutem Pharma)

- ▶ obsahuje vlákninu **konjac glukomannan** (z hlíz *Amorphophallus rivieri*, Konjac)

- ▶ v 1 tbl. obsahuje:

Konjac glucomannan

zelený čaj extrakt (80 % EGCG)

Guarana extrakt

Korejský ženšen extrakt

L-karnitin tartrát

Oleae folium extrakt

Synefrin

500 mg

100 mg

30 mg

15 mg

85 mg

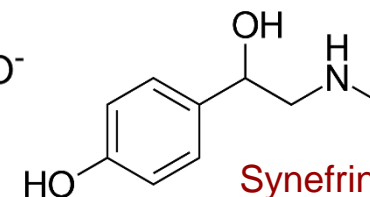
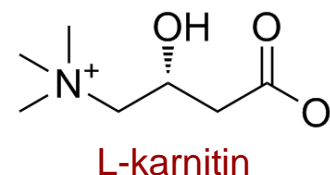
20 mg

4 mg



doplněk stravy

- ▶ dávkování: 1-2 tablety 3x denně, zapít dostatečným množstvím vody.



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ OBETHIN™ cps. (Maxivitalis)

- ▶ složení v 1 tobolce:
 - 500 mg glukomanan
 - 70 mg lněná vláknina (*Linum usitatissimum*)
 - 35 mg alginát sodný (z chaluhy bublinaté – *Fucus vesiculosus*)
 - 30 mg xanthanová guma (produkovaná bakterií *Xanthomonas campestris*)
 - 30 mg Spirulina (*Arthrospira platensis*, sladkovodní sinice)
 - 160 µg chrom pikolinát (= 20 µg Cr³⁺)
- ▶ doporučené dávkování:
 - 2 tobolky 15 min před každým jídlem (ideálně 3x denně); zapít sklenicí vlažné vody (minimálně 200-300 ml)



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ DIGELLA tbl.

(Walmark)

- ▶ vláknina s oligosacharidy, spirulinou a chlorellou + vitamin B₃ (niacin) – psylium podporuje zažívání a funkci tlustého střeva, vyvolává pocit nasycení. Spolu s chlorelou a ovesnými glukany udržuje správnou hladinu cholesterolu v krvi – spirulina udržuje správnou hladinu krevního cukru
- ▶ dávkování: 3-4 tablety 3x denně, zabezpečit dostatečný příjem vody (nejméně 2 litry denně)
- ▶ limetková, ananasová příchuť



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ **BELLASIN 40+ tbl.** (Garden State, USA)

- ▶ vhodný pro ženy v období před menopauzou nebo v období menopauzy, kdy je snížena produkce hormonů, což zpomaluje metabolismus – dochází k zadržování vody v těle, ukládání tuku v rizikových partiích, zvýšení tělesné hmotnosti
 - ▶ LipoTherm komplex – pro lepší metabolismus tuků (extrakt zeleného čaje, guarany a zázvoru, L-karnitin)
 - ▶ CardioVit – extrakt z *Oleae folium*, *Rhodiola rosea*
 - ▶ EstroTrim Complex – extrakt z červeného jetele, sojových bobů a dýňových semínek
 - ▶ Osteoplex – vápník, vitamin D3
- ▶ dávkování: 1 tableta 2x denně s jídlem (nejlépe ráno a v poledne). Neužívat večer před spaním.



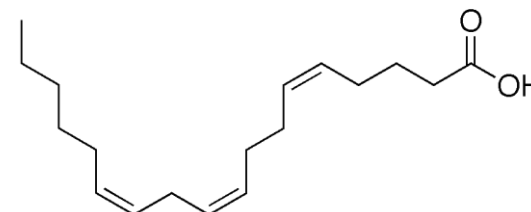
FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ APPETITE STOP cps.

(Krewel Life Essences)

- ▶ potlačuje chuť k jídlu
- ▶ obsahuje olej ze semen korejské borovice (*Pinus koraiensis*) – PinnoThin™ + koncentrát přírodních tokoferolů
- ▶ vysoký obsah **kyseliny pinolenové**, která podporuje vylučování cholecystokininu (CCK) a GLP-1 (glucagon-like peptid) – potlačují pocit hladu
- ▶ dávkování: 1-2 tobolky 1/2-1 hodinu před jídlem nebo mezi jídly. Max. 3 tobolky denně.
- ▶ dostupnost na našem trhu ??

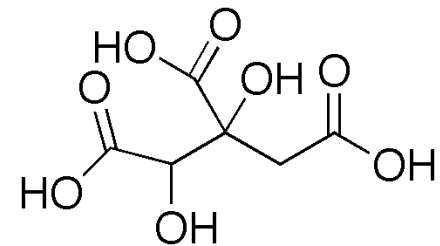


FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

Garcinia cambogia

- ▶ keř rostoucí v jihovýchodní Asii, známý také jako tamarind malabarský
- ▶ **plody** se využívají jako dietetikum, doplněk při redukčních kúrách, při kontrole chuti k jídlu
- ▶ slupky obsahují velké množství **kyseliny hydroxycitronové (HCA)**, která příznivě ovlivňuje metabolismus tuků a cukrů, podporuje přeměnu glukózy na jaterní a svalový glykogen, vyvolává pocit nasycení, brání lipogenezi *de novo* a ukládání tuků z potravy do tukových buněk a v játrech



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ OBEZIN 45+ cps. (Danare)

▶ složení 1 tobolky (675 mg):

Glukomannan	500 mg
Lněná vláknina	150 mg
<i>Garcinia cambogia</i> extrakt (50 % HCA)	25 mg
Chrom	10 µg

- ▶ doporučená dávka: 3x denně 2 tobolky 20-30 minut před každým jídlem. Zapít minimálně 1 sklenicí vody.
- ▶ POZOR! velké tobolky – potíže s polykáním



pilulky OBEZINu zapijte dostatečným množstvím vody min 0,3-0,4 litru za 30 min před jídlem



pilulky OBEZINu se rozpustí v žaludku a zvětší objem až 100 násobně



strava 1/2 porce
gélová hmota OBEZINu

FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ GARSIN 60 cps. (Advance Nutraceuticals)

- ▶ obsahuje aktivní látky pro podporu metabolismu tuků a kontrolu tělesné hmotnosti

▶ <i>Garcinia cambogia</i>	100 mg
C.L.A.	100 mg
L-karnitin	100 mg
zelená káva	30 mg
Acai berry	30 mg
zelený čaj	30 mg
africké mango	30 mg
korejská borovice	30 mg
<i>Citrus aurantium</i>	30 mg (obs. 6 % synefrinu)
vitamin C	30 mg

- ▶ doporučená dávka: 1 kapsle 2-3x denně



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ REDUKTAN (Leros)

▶ POR SPC 1X100GM

▶ složení, ve 100 g:

Fucus (chaluha) 15 g

Frangulae cortex 15 g

Sambuci nigrae flos 15 g

Sennae folium 10 g

Foeniculi amari fructus 10 g

Petroselini radix 10 g

Sambuci nigrae fructus 10 g

Betulae folium 10 g

Liquiritiae radix 5 g

▶ kód SÚKL: 0002142 OTC

▶ ATC: V11

- ▶ fytofarmakum – metabolikum, laxativum (Frangulae cortex, Sennae folium) a diuretikum (Petroselini radix, Betulae folium, Sambuci flos)
- ▶ užívaný u redukční diety, zvláště komplikované zácpou a retencí tekutin



FYTOFARMAKA

užívaná při REDUKCI HMOTNOSTI

▶ Bylinný čaj ŠTÍHLÁ LINIE (Leros Natur)

- ▶ 20 x 1.5 g
- ▶ PuErh (černý čaj) 20 %
zelený čaj 20 %
Menthae pip. herba 20 %
Maté folium 10 %
Betulae folium 10 %
Urticae herba 10 %
Foeniculi fructus 5 %
Fucus vesiculosus 5 %



▶ Teekanne Bylinný čaj ŠTÍHLÁ LINIE

- ▶ 16 x 1.8 g
- ▶ Maté folium 55 %
Menthae pip. folium Verbenae
herba
Liquiritiae radix 5 %

