



Uzm. Ecz. Aliye Derya YILMAZ
Marmara Üni. Ecz. Fak. Farmakognozi ABD

Bitkilerle zayıflamak

Kalp krizi, kolesterol yüksekliği, şeker hastalığı gibi birçok hastalığın altında bazen ana etken olmasa da şişmanlık vardır, şişman olmak kişinin ciddi hastalıklara yakalanma olasılığını artırır. Ayrıca estetik kaygı, birçok psikolojik sıkıntılara da neden olarak sosyal yaşamımız üzerinde olumsuz etkiler oluşturur.

Kim şişmandır?

Vücut Kitle İndeksi (VKS) = Kilo / Boy (cm)² Vücut Kitle İndeksi 24 normal, 25-30 arası hafif şişman, 30'dan daha büyük ise şişman (obez)'dir.

Bir bireyin günlük kalori ihtiyacı kiloX30'dur. Bu miktar aşılmamalı, zayıflamak için bundan daha az miktarda kalori alınmalıdır. Zayıflamak için az kalorili besinler tüketmek ve spor yapmak gereklidir.

Neyi neden tüketmeliyiz?

Lifli besinler:

Lif düşük kalorili yiyeceklerde bulunur. Tokluk hissi verir. Yağ gibi kilo yapıcı maddelerin sindirilmenden atılmasını sağlarlar.

Suda çözünen lifli besinler (yulaf, kurubaklagiller, sebze ve meyveler) uzun süre tokluk hissi verirler. Suda çözünmeyen lifli besinler dışkıının yoğunluğunu ve su miktarını artırırlar, doğal kabızlık gidericilerdir: (Kepekli ürünler, patlamış mısır, kuruyemiş, arpa gibi.)

Proteolitik / Ödem boşaltıcı bitkisel ürünler:

Ödem boşaltıcı etki hücrelerdeki fazla suyun atılımını artırıyor ve gözle görünür biçimde incelme sağlıyor. Örneğin ananas içinde bulunan bromelin enzimi sayesinde ödem boşaltıcı etki gösteriyor. Bu ürünlerin sakıncası ise uzun süreli kullanımı kanın pıhtılaşma süresini uzatıyor ve kanamalara neden olarak bazen ölüme varan sonuçlara götürebiliyor.

Zayıflama Çayları:

Çay bitki üzerine sıcak su konulup 10-15 dakika bekletilerek hazırlanır, ılık içilir. Bu çaylar 3 şekilde etki

ederler. Diüretik etkili, laksatif etkili ve uyarıcı etkili. Diüretik (idrar söktürücü) etkili çaylarda en çok kullanılan bitkimiz *Betula alba* Huş ağacı yaprağıdır. Kullanım şekli 2-3 g bitkiden hazırlanmış taze çay. Kalp ve böbrek rahatsızlıkları olanlara önerilmez. Yine bir başka bitkimiz *Urtica urens* ısırgan otu yaprağı. Isırgan otu yaprağı diüretik etkisiyle zayıflama çaylarının, idrar yollarını yıkamaya ve romatizmal ödemlerin boşaltılmasına yönelik çayların ve bitkisel ilaçların bileşimine girmektedir. Uyarıcı etkili çaylara örnek ise *Folia theae* çay yaprağıdır. Çay diüretik ve uyarıcı etkilidir. Laksatif (bağırsakları yumuşatıcı) etkili çayların aşırı tüketimi bağırsaklarda gizli olan hastalıkları ortaya çıkarabilir. Sinameki yaprağı güçlü bir müshildir ve aşırı tüketimi veya 4 haftadan uzun kullanımı diürezlere neden olabilir. Keten tohumu da iyi bir laksatiftir. Burada dikkat edilmesi gereken tohumların olgun olması ve bol su ile tüketilmesidir. Keten tohumu içeren çayı süzmeden lapa halinde veya bal, yoğurt ile karıştırarak da tüketebilirsiniz.

