**Препараты растительного происхождения и ожирение**

О.В. Евдокимова

Выбор фитопрепаратов для лечения ожирения зависит от входящих в него биологически активных веществ.

Как правило, терапия ожирения предусматривает меры по снижению аппетита. В таких случаях можно использовать фитопрепараты, содержащие полисахариды. Полисахариды разбухают (увеличиваются в объеме) или образуют слизи, которые обволакивают слизистую желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), что вызывает чувство насыщения. Также они усиливают перистальтику кишечника. К таким средствам относятся в первую очередь препараты из водорослей (морской капусты, спирулины, фукуса пузырчатого и т. п.). Кроме того, содержащиеся в водорослях соединения йода ускоряют обмен веществ (в случае гипофункции щитовидной железы). Полисахариды в большом количестве содержатся в семенах льна, корнях алтея, листьях подорожника большого и т. д.

К средствам, которые стимулируют обменные процессы в организме, относятся мочегонные препараты. Они позволяют избавиться от лишней жидкости в организме. Традиционно с этой целью используют хвощ полевой, листья толокнянки, брусники, березы, траву спорыша и др.

Стимулируют обменные процессы и желчегонные средства. К фитопрепаратам Этой группы относятся препараты одуванчика лекарственного, бессмертника песчаного, кукурузы, пижмы обыкновенной, барбариса обыкновенного и др.

Немаловажным является и использование слабительных средств. При спастических запорах рекомендуют препараты ромашки аптечной, душицы обыкновенной, мелиссы лекарственной, тмина посевного, фенхеля обыкновенного, аниса обыкновенного и т. п. А при атонических запорах применяют средства на основе крушины ломкой, жостера обыкновенного, сен-ны и т. п. Для стимуляции опорожнения кишечника целесообразно употреблять больше пищевых волокон (растительной клетчатки), которые не перевариваются, набухают и увеличивают объем кишечного содержимого. Кроме того, они предупреждают всасывание холестерина. С этой целью применяют и отруби.

К средствам, снижающим уровень липидов в сыворотке крови, относятся препараты чеснока, тыквы, боярышника, одуванчика обыкновенного, брусники обыкновенной, лопуха большого, шиповника и др.

Следует помнить о том, что лица, имеющие лишний вес, относятся к группе риска многих заболеваний. В первую очередь осложнения при избыточном весе наблюдаются со стороны сердечно-сосудистой системы (повышенное давление), а также эндокринной системы (сахарный диабет). Для снижения артериального давления рекомендуют гипотензивные средства - препараты боярышника, валерианы лекарственной, мелиссы лекарственной, пустырника и т. п., а также мочегонные средства. В качестве сахароснижающих средств используют препараты черники, фасоли, галеги, крапивы двудомной, топинамбура и др.

В тех случаях, когда некоторые люди пытаются снять нервно-психическое напряжение лишним приемом пищи, им следует рекомендовать седативные средства на основе сырья валерианы лекарственной, мелиссы лекарственной, зверобоя и т. п.

В таблице приведены некоторые фитопрепараты, используемые для лечения ожирения.

Однако фармацевтическому работнику не следует поощрять самостоятельное использование пациентами тех или иных средств для лечения ожирения. Лица, страдающие излишним весом, обязательно должны пройти обследование врача.

Некоторые средства растительного происхождения, применяемые для коррекции веса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | Состав | Действие |
| Бекунис легкий | Семена подорожника яйцевидного | Слабительное |
| Нова фигура Доктор Тайсс | Экстракт фукуса пузырчатого, корней ревеня и сливы, порошок корней солодки | Анорексигенное, нормализует липидный и углеводный обмен, нормализует микрофлору кишечника |
| Илья Рогов форте | Порошок чеснока | Гипохолестеринемическое |
| Турбослим ночь | Экстракт гарцинии, сенны, мелиссы, витамины Е, В,, В2, хитозан, линолевая кислота, L-карнитин, окись цинка, пиколинат хрома | Способствует активации метаболизма и термогенеза и ускорению процесса утилизации излишнего жира во время сна |
| Тыквеол | Экстракт масляный тыквы | Желчегонное, антиатеросклеротическое |
| Хофитол | Экстракт артишока полевого | Желчегонное, диуретическое, антиатеросклеротическое |

**Список литературы**

Журнал «Новая аптека», №6, 2006