



Zsírétető

hatóanyagok

A szalonban végzett alakformálás hatékonyságát nagyban fokozhatjuk a megfelelő, zsírbontó hatóanyagok alkalmazásával.

Az emberi test alakját alapvetően a csont és izomrendszer felépítése, nagysága határozza meg, de eloszlása mégis lényegesen befolyásolja esztétikai megjelenését. A testzsír mintegy 70%-a a bőr legalsó rétegében (subcutis) helyezkedik el. A nőknél itt, a bőralfájában általában több zsír található, mint a férfiaknál, ezért

testformáik kerekesebbek. A zsír kisebb mennyiségben az izmok környezetében és a szervek körül is megtalálható, biztosítva azok szervezetben belüli mechanikus védelmét.

A zsírszövet, mint energiaraktár

A zsírszövet elsődleges feladata, amellyel, hogy biztosítja a szervezet hőszigetelését és hozzájárul mechanikus védelméhez, az energiaraktár szerepének betöltéséhez.

A szervezet számára nélkülözhetetlen, dinamikus energiaraktárt képezve lehetővé teszi a folyamatos energiaellátást. A bőralfájában felhalmozódó zsírszövet olyan dinamikus energia-depó, amely-

ben a szervezet aktuális energiaszükségletének megfelelően vagy a zsírbontó, így energiát biztosító kémiai folyamatok, vagy a zsírszövetmennyiségét növelő, energiatároló folyamatok kerülnek túlsúlyba. Amikor a szervezet energiafelvétele meghaladja a felhasználásmértékét, a fölösleg zsír formájában elraktározódik az ún. „genetikai takarékosági program” szerint. A hétköznapi – nem szervi vagy egyéb kóros rendellenességhez kötött – elhízás oka a fokozott energiafelvétel és/vagy a csökkent -leadás.

A zsírszövet kisebb hányadát stabil, míg nagyobb részét labilis fehér zsírszövet alkotja.

A stabil zsírszövet vastagsága még hosszabb éhezés során sem változik (pl.

a vese körül, fartájékon, tenyéren, arcon), ezzel szemben a szervezet elsődlegesen mobilizálható energiaraktárát képező labilis zsírszövet mennyisége éhezéskor nagymértékben csökken. Ebből következik, hogy fogyással elsősorban a labilis zsírszövetmennyisége csökkenthető.

A zsírégetés titka

A zsírdepók mennyiségének csökkentésére „egyszerű recept”, hogy a szervezetben tartós energiahiányt kell kialakítani és fenntartani.

Ennek lehetséges módja, hogy növeljük az energiafelhasználást (pl. mozgás) és/vagy étrendi változással/ diétával csökkentjük a felesleges energia felvételét.



Zsírbontó hatóanyagokkal végzett masszázssal a zsírdepók ellen

A szervezet energiaigénye esetén elsősorban a labilis zsírszövetből, a „hájrtegből” zsír mobilizálódik. A zsírszövetből felszabaduló szabad zsírsavak kilépnek a zsírcsejtekből, és a vérárammal jutnak el az energiát termelő szövetekig, sejtekig. Az „éhes” sejtekbe bejutott zsírsavak a sejtek speciális részében, a mitokondriumban az ún. β -oxidáció során „elégnek”, így szolgáltatva energiát pl. az izomösszehúzódáshoz.

Az idegsejtek és a vörösvértestek kivételével valamennyi sejt képes zsírsavakból energiát előállítani.

Az izomszövet fokozott igénybevétele esetén különösen nagyszámú zsírszövet lebontására képes, mivel működése sok energiát igényel.

A zsírszövetekben tárolt energia többlepcsős kémiai folyamatok során szabadul fel és ebben számos, a szervezetben

megtalálható biokémiai anyag játszik meghatározó szerepet (pl. adrenalin, karitin, inzulin, stb.).

Az egészséges, elsősorban a zsírszövetet csökkentő sikeres fogyókúra csak fokozott fizikai aktivitás mellett érhető el.

Fogyasztó hatóanyagok

Számos kémiai anyag és természetes eredetű növényi olaj és kivonat ismert, melyek a testzsír lebontásának különböző lépéseit felgyorsítani képesek.

Egyes „fogyasztó szerek” serkentik a zsírszövet anyagcseréjét és a szabad zsírsavak felszabadítását, lehetővé teszik a szükséges transzport folyamatok lejátszódását, gyorsítják a zsírsavak oxidációját és/vagy biztosítják az oxidáció során keletkezett melléktermékek gyors eltávolítását.

A legismertebb és leggyakrabban használt zsírégető kozmetikai hatóanyag a koffein és a karitin, melyek zsírmobilizáló hatásukat a helyi vérbőséget, így a zsírszövet anyagcseréjét serkentő anyagok jelentősen fokozzák.

■ **Koffein** (Caffeine): A természetes eredetű koffein az egyik legsikeresebb zsírégető hatóanyag.

Fizikai-kémiai tulajdonságainak köszönhetően az aktuális koncentrációjának függvényében képes a sejtfalon szabadon átjutni. A sejtbe bejutva a sejtben belüli kalcium koncentrációt megnöveli és ezáltal gyorsítja az adott sejt jellemző anyagcsere-folyamatát.

A zsírszövet esetében ez a tárolt zsírsavak fokozott felszabadítását és véráramba jutását eredményezi.

A koffein gátolja továbbá a zsírdepók ismételt kialakulását és a meglévőket növekedését. Speciális zsírsavmobilizáló hatását fokozza, hogy a szervezetben belül kialakuló bomlástermékei is a zsírbontásban előnyös biokémiai aktivitással rendelkeznek.

A koffein metabolizmusakor legnagyobb arányban paraxanthine keletkezik, mely elsődlegesen a zsírlebontást serkenti. A kisebb mértékben keletkező theobromine értágító hatása révén növeli a zsírszövet vérellátását, így gyorsítja annak anyagcseréjét.

A sejtek anyagcsere folyamatait több szinten is fokozó együtthatást nevezik

komplex koffein-hatásnak, ezért a koffein a zsírégető kozmetikai készítmények egyik legeredményesebb hatóanyaga.

■ **Karitin** (L-Carnitine): Az L-karitin a zsírsavcsere több pontján is nélkülözhetetlen vegyület. Elsődleges feladata, hogy lehetővé teszi a keringésben található hosszúszlánlcú zsírsavak bejutását a sejtek mitokondriumba, ahol a zsírsav energiává alakulhat. (A rövidszlánlcú zsírsavak L-karitin közreműködése nélkül is bejutnak a mitokondrium belsejébe.)

Az L-karitin biztosítja, hogy elegendő enzim álljon rendelkezésre a zsírégető biokémiai folyamathoz (optimális mennyiségű CoA szabadulhasson fel acetyl-CoA-ból). Részt vesz a zsírégetés során keletkezett „égéstermékek” mitokondriumból a keringésbe történő transzportjában is, biztosítva így a további zsírsavoxidáció lehetőségét.

Az L-karitin természetes, a szervezetben folyamatosan jelenlévő vegyület, melynek kozmetikai készítményekkel történő bevétele biztosítja a hatékony helyi fogyasztás, zsírégetés folyamatát is.

■ **Növényi olajok és kivonatok:** A masszázssal mellett a fahéj- és citromolaj, a gyömbér- és vadgesztenye-kivonat (eszcin), továbbá a mentol jelentősen fokozza mind a koffein, mind a karitin zsírégető hatását.

Ezek a természetes eredetű anyagok helyi vérbőséget okozva a zsírsejtek anyagcseréjét kedvezően befolyásolják, serkentik.

A felgyorsult anyagcsere eredményeként még több zsír mobilizálódik a bőr alatti zsírraktárakból.

Zsírégető kozmetikai készítmények

Testsúlycsökkentéskor a bőr alatti tárolt felesleges zsírtöbblettől lehet megszabadítani a fogyni vágyót.

Ehhez a szervezetben energiahiányt kell teremteni és fenntartani folyamatosan a kívánt testsúly eléréséig.

Az energiahiány csökkentett energiafelvétellel (étrendváltatás/diéta) és/vagy fokozott energiafogyasztással (mozgás) kialakításával érhető el

Nem járunk sikerrel, amikor a testsúly csökkenését kizárólag a táplálékbevitel korlátozásával kívánjuk elérni, mert az egyoldalú „menyiségi éhezéskor” a zsírszövet csökkenése mellett az izomszövet is jelentősen leépül, ami számos problémát vet fel.

Az egészséges, elsősorban a zsírszövetet csökkentő sikeres fogyókúra csak fokozott fizikai aktivitás mellett megvalósított mérsékelt diétával, de nem koplalással érhető el.

A külsőleg használt zsírégető készítmények alakformálásban betöltött kiemelt szerepe és sikere abban rejlik, hogy használatukkal a szervezet a szükséges energiát még nagyobb hányadban a zsírokból felszabaduló zsírsavakból biztosítja és nem az izomzat lebontásából fedezi.

A külsőleg használatos zsírégető kozmetikumok további előnye a perorális (szájon át) készítményekkel szemben, hogy hatóanyagaik nem kerülnek a vérkeringésbe, így nem terhelik feleslegesen

a szervezetet. Hatásuk lokális, ezért helyspecifikusan „formázhatjuk” testünket.

Segítségével a problémás helyeken (has, csípő, comb, fenék, felkar) csökkenthetjük a zsírszövetet és a sziluettnapról-napra szebbé válik. A zsírégető kozmetikai készítmények használata lehetővé teszi, hogy kevesebb hatóanyaggal koncentrált, helyi hatást érjünk el és a centimétereket ott csökkentjük, ahol az a legfontosabb.

A karcsúsító készítmények formulálásánál fontos a felhasználók igényének szem előtt tartása, ezért elsősorban hydrogél és olajat érdemes előnybe részesíteni.

A rendszeres otthoni használathoz, a mindennapos edzések előtt és egyes professzionális kezeléseknél (masszázs, tekerés, cardiogépek, infrasauna, hypoxi edzések, ultrahangos kezelés, stb.) hatékonyságának fokozásához többnyire a hydrogél típusú készítmények ajánlottak, melyek rövid bedörzsölést követően gyorsan felszívódnak.

A hydrogélek további előnye, hogy a felvitelt követően a bőr nem ragad, a ruhán foltot nem hagy.

A fogyasztó masszázsa alakformáló hatékonyságát leginkább a zsírégető hatóanyagok Speciális (revitalizáló, anticellulit) masszázsolajokba történő alkalmazása fokozza.

A hatásos összetételű masszázsolaj jelentősen segíti a profi masszőrök munkáját és növeli vendégeik megelégedettségét.

A külsőleg alakformáló, karcsúsító készítmények rendszeres használata szükséges az érdemi eredmény eléréséhez, de az első jelek már 1-2 hetes használat után mutatkoznak.

Sportolás, mozgás előtt a termékek ismételt felvitele a várt eredmény elérését még inkább gyorsítja.



Dr. Kelemen Ákos | Ph.D., BBA – Gyógyszertechnológus, szakgyógyász, termékfejlesztő.