

Spalacze tłuszczu - zbędne czy potrzebne?



Panujące obecne trendy odnośnie zdrowego odżywiania oraz ogromna ilość osób otyłych powoduje, iż ogromnym zainteresowaniem cieszą się chemiczne **spalacze tłuszczu**, tak zwane fat burnery. Jako dobry suplement do stosowanej diety mogą znacznie szybciej przyczynić się do spalenia zbędnych kilogramów i ukształtować sylwetkę. Ogromna ilość i różnorodność wprowadzonych do obiegu substancji powoduje, iż znalezienie odpowiedniej nie powinno być trudne. Decydując się na taki suplement trzeba jednakże bardzo skrupulatnie i dokładnie przeczytać jego skład i ewentualne przeciwwskazania stosowania. W wielu przypadkach niektóre fat burnery powodują u osób je przyjmujących następujące skutki uboczne:

- senność, bądź zwiększone pobudzenie,
- bóle i zawroty głowy,
- wymioty, biegunka,
- podwyższona temperatura ciała,
- obniżona koncentracja.

Wszystkie te kwestie mogą w sposób znaczny utrudnić normalne funkcjonowanie, dlatego też zastosowanie

tych preparatów chemicznych powinno być albo skonsultowane z lekarzem, albo bardzo dobrze przemyślane. Większość tych produktów zawiera w sobie substancje czynne, w zwiększonych ilościach i dawkach, których pozytywne działanie zostało udokumentowane. W skład spalaczy tłuszczu wchodzi takie substancje jak:

- synerfryna (odpowiednik efedryny),

- L-karnityna,

- L-arginina,

- L-cytrulina,

- Guanarana, kofeina, kodeina,

- ekstrakt z zielonej herbaty

W szczególności osoby, które decydują się na **fat burnery** muszą zwrócić uwagę czy te medykamenty nie zawierają szkodliwej efedryny. Sprzedawanie produktów z jej zawartością jest zakazane w Polsce, ponieważ zostało potwierdzone jej negatywne działanie na układ naczyniowo-krwionośny. Przed zdecydowaniem się na konkretne produkty warto przemyśleć czy lepszym rozwiązaniem nie byłoby przyjmowanie pozytywnie działających substancji wykorzystując naturalne substancje, zawarte w owocach, warzywach czy ziołach.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - codziennie nowe artykuły medyczne](#)

