



DOPLŇKY STRAVY 21. 02. 2021

Populární doplňky stravy: Synefrin je považován za nejúčinnější spalovač tuků. Může nám ale jeho užívání nějak ublížit?

Synefrin je látka, která se mezi doplňky stravy nevyskytuje dlouho. Přesto si už dokázala najít své příznivce. Synefrin je totiž v současné době považován za jeden z nejúčinnějších spalovačů tuku na trhu. Co je vlastně synefrin, jak se získává a může jej užívat opravdu každý z nás?

Synefrin je hlavní složkou **pomerančovníku hořkého (Citrus aurantuim)**. Tradiční čínská medicína jej zná pod názvem Zhi shi a využívá jej stovky let k léčbě žaludečních problémů a alergií. Krom synefrinu však hořký pomeranč obsahuje **ještě další dvě zajímavé účinné látky**. A to octopamin a tyramin.

Doplňky stravy: Synefrin versus efedrin

Synefrin bývá často přirovnáván k efedrinu. A rozhodně ne náhodou, jelikož **chemickým složením se efedrinu a pseudoefedrinu velice podobá**. Efedrin se dřív hojně využíval v přípravcích pro redukci nadváhy a obezity, ovšem v roce 1997 jej Ministerstvo zdravotnictví ČR zcela zakázalo. Zakázán byl však nejen u nás, ale prakticky po celém světě. **Při užívání přípravků s efedrinem se totiž začaly objevovat poměrně zásadní vedlejší účinky**. Efedrin sice úbytku tukové tkáně skutečně značně napomáhal, avšak zároveň ovlivňoval i činnost srdce a centrálního nervového systému. Narozdíl od efedrinu, tedy synefrin takové nežádoucí účinky nemá. **Je proto zařazen mezi bezpečné doplňky stravy**.

Jak doplňky stravy s účinnou látkou synefrin fungují?

Jestliže čekáte nějaký zázrak, který **bez vašeho přičinění zlikviduje tukové zásoby**, pak ani u synefrinu nepochopíte. Nic takového totiž opravdu neexistuje. Přesto je synefrin považován za jeden z nejlepších a nejučinnějších doplňků stravy. Během jeho užívání **je však nutné navýšit pohybovou aktivitu a zároveň upravit jídelníček**. Bez toho se neobejdete. Synefrin vám ale rozhodně bude skvěle pomáhat. Při jeho užívání totiž dochází k navýšení okamžitě využitelné energie. Doslova vás "nakopne", podobně jako když si dáte kávu. Ne nadarmo **je proto zařazen mezi stimulanty**. Synefrin umí také zároveň potlačit chuť k jídlu, urychlit metabolismus a povzbudit tělo ke zvýšenému výdeji energie. I když je synefrin podobný chemickým složením efedrinu, mechanismy, kterými nám napomáhá k hubnutí, jsou jiné. **Synefrin stimuluje tukový metabolismus** tak, že zahřeje rychleji tělo, **[zrychlí metabolismus a pomůže tak rychleji spalovat tuky](#)**. Podle odborníků je synefrin jedinou účinnou termogenní látkou, která svými účinky plně nahrazuje efedrin.

Doplňky stravy: Synefrin a doporučená denní dávka

Za optimální denní dávku se považuje 10-20 mg synefrinu. Některé studie synefrinu na dobrovolnících používaly dávky až 50 mg (pochopitelně pod lékařským dohledem). Ani při takových dávkách nebyly zjištěny žádné nežádoucí účinky. Avšak užívat toto množství rozhodně není doporučeno, ani povoleno. **Legislativou povolené dávkování je pouze 10 mg**, proto doplňky stravy obsahují maximálně jen tuto dávku. A je rozumné se jí řídit. Případně se poraďte s odborníkem na výživu či s vaším ošetřujícím lékařem. Během užívání synefrinu však **rozhodně začněte cvičit a upravte jídelníček**. Jinak nebude mít jeho užívání příliš velký smysl. Denní dávku si rozložte ideálně do dvou dílčích dávek. Jednu užíjte ráno nalačno, druhou pak před odpolední fyzickou aktivitou. **Vyvarujte se však večernímu užívání**. Vzhledem k tomu, že má synefrin stimulační efekt, který vydrží 4-6 hodin, nemuseli byste usnout.

Doplňky stravy: Synefrin a vhodná kombinace pro lepší účinky

Samotný synefrin funguje sice skvěle, avšak **[možná je i jeho kombinace s kofeinem](#)**. Tedy pokud jste zcela zdraví, nemáte zdravotní problémy a neužíváte žádné léky. Poměr těchto užitých látek by měl být 1 : 10. Tedy 10 mg synefrinu a 100 mg kofeinu. Mějte však na paměti, že **kofein zesiluje a násobí účinky synefrinu**! Nápomocna může být i kyselina salicylová, tedy hlavní účinná látka z vrbové kůry. **Její užívání podpoří efekt obou látek**. Pomůže odvést vytvořené teplo z těla ven. Pokud si nebudete jistí, **vždy řešte jak dávkování, tak i případné kombinace se svým ošetřujícím lékařem** nebo s farmaceutem přímo v lékárně. A nepřekračuje doporučené denní dávkování. Užíváte-li ještě nějaké další léky, pak **bez svolení vašeho ošetřujícího lékaře žádné**

volně prodejné doplňky stravy neužívejte!



Doplňky stravy: Synefrin a možné nežádoucí účinky

Budete-li **dodržovat doporučené denní dávkování, tedy 10 mg**, pak žádné vedlejší účinky nehrozí. Některé nežádoucí účinky byly hlášeny při užívání vysokých dávek synefrinu. Patří mezi ně například poruchy srdečního rytmu, trombóza, selhání ledvin, krevní sraženiny, poškození nervů či bolest na hrudi. **Nutno však dodat, že nežádoucí účinky se týkají těch, kteří překračují doporučené denní dávkování.** Vysoké dávky ve studii **neměly příznivý vliv na srdce, játra, ledviny nebo štítnou žlázu**. Účastníci studie však užívali dávky až 100 mg.

Doplňky stravy: Synefrin pod drobnohledem

Synefrin je látkou, která **je stále pod drobnohledem odborníků** a neustále probíhají další a další výzkumy. Hovoří se dokonce i o jeho možném (teoretickém) protizánětlivém působení, antioxidační aktivitě, může fungovat proti plísním na těle i uvnitř organismu, mohl by být pomocníkem při depresích, pomoci při alergiích a dokonce likvidovat i některé bakterie (například E.coli, zlatý stafylokok). **Aby však bylo možné toto potvrdit, bude třeba ještě dalších výzkumů.** V současné době **nic z výše uvedeného není potvrzeno.**