



EFEDRYNA

Kolegium Nauk Medycznych
Uniwersytet Rzeszowski
Gabriela Pinkowska, Alicja Ochenduska, Wiktoria
Mirowska, Wojciech Piękoś

Ephedrine is an organic substance classified as an alkaloid. Ephedrine is a medication and stimulant. It is often used to prevent low blood pressure during spinal anesthesia.

It has also been used for asthma, narcolepsy, and obesity but is not the preferred treatment. It can normally be found in plants of the *Ephedra* type.



Możliwe efekty uboczne:

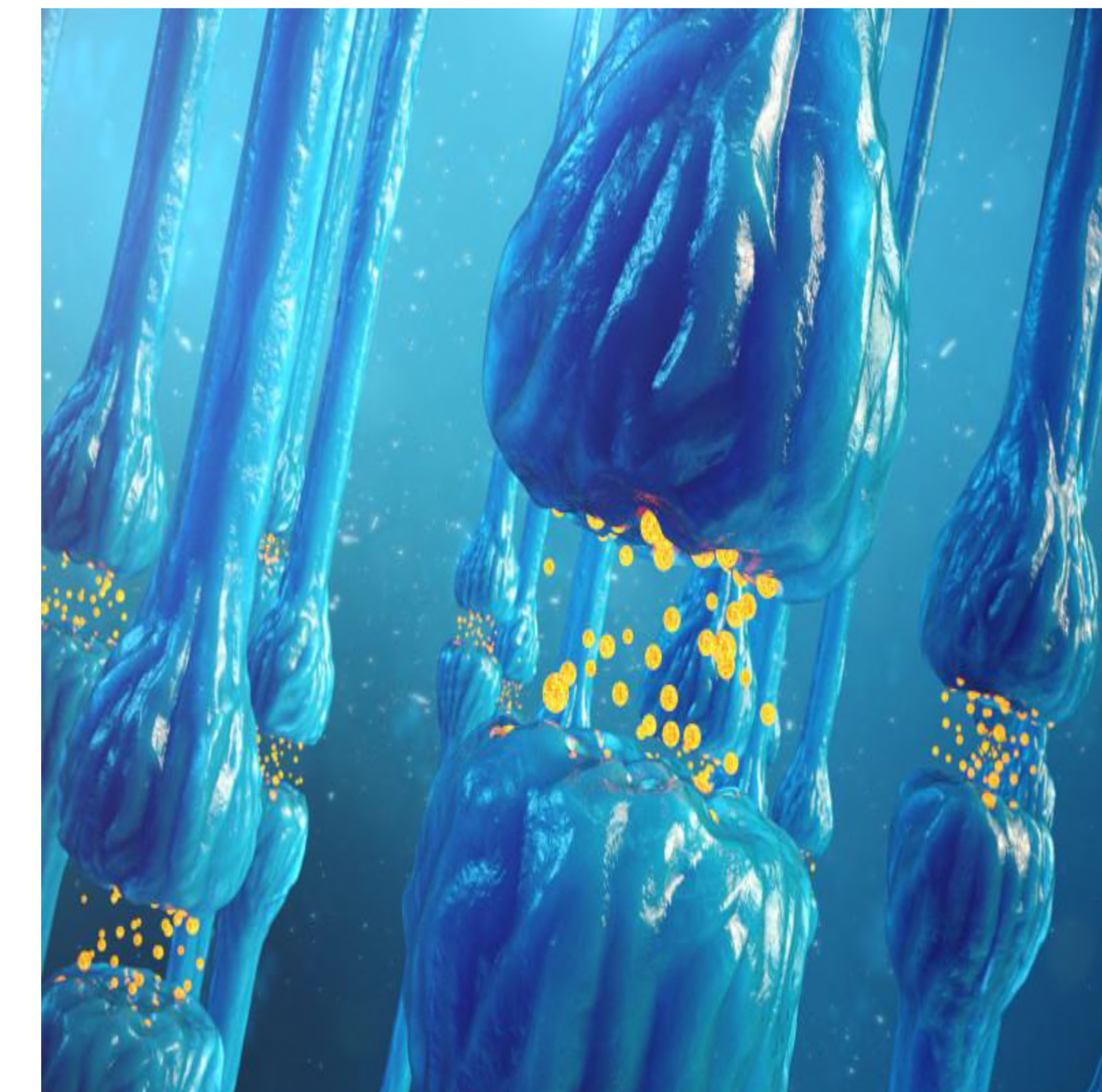
Do potencjalnych działań niepożądanych wynikających z zastosowania efedryny możemy zaliczyć:
*podwyższone ciśnienie tętnicze krwi,
podrażnienie żołądka,
niepokój i zdenerwowanie,
problemy z zasypianiem,
zawroty i bóle głowy,
zmiany w stężeniach glukozy i insuliny we krwi.*



Jakie działanie niesie za sobą efedryna?

1. Spalanie tkanki tłuszczowej

Efedryna promuje redukcję zgromadzonej w organizmie tkanki tłuszczowej kilkukrotnie. Po pierwsze, czyni to na drodze promowania zwiększonego wykorzystania kwasów tłuszczowych jako źródła do produkcji energii. Po drugie, powoduje wzrost stopnia przemiany materii w ustroju. Po trzecie, wywiera wpływ na komórki mięśniowe, w których również potęguje wydatkowanie energetyczne. Po czwarte, oddziałuje na odpowiedzialną za termogenezę brunatną tkankę tłuszczową poprzez receptory beta-adrenergiczne. Po piąte, prowadzi do zwiększonej konsumpcji tlenu. Po szóste, może wpływać na spowolnienie opróżniania żołądka, co przekłada się na stopniowe i przedłużone wchłanianie składników odżywczych, a więc opóźnione pojawianie się odczucia głodu. W wielu badaniach akcentuje się, iż zdecydowanie bardziej wymierne korzyści otrzymuje się przy zastosowaniu połączenia efedryny z kofeiną, ponieważ sumowanie ich działań powoduje efekt synergii. Aktywny komponent Efedryny wykazuje silniejsze działanie podczas stosowania przy zmniejszonej podaży kalorycznej niż przy dietach bogatokalorycznych.



2. Ochrona mięśni przed katabolizmem

Na podstawie zmniejszonego wydzielenia azotu z moczem w trakcie suplementacji efedryną stwierdzono, że rzutuje ona na zabezpieczenie tkanki mięśniowej przed procesami katabolicznymi.

3. Zwiększona moc użyteczna

Suplementacja efedryny w większych dawkach (0,8 mg/kg masy ciała) przed treningiem siłowym może wpływać zadowalająco na wzrost powtórzeń w serii w poszczególnych bojach, a efekt jest potęgowany w skojarzeniu z kofeiną.

4. Podniesiona wytrzymałość fizyczna

Zastosowanie około 0,8 mg/kg masy ciała może wiązać się z poprawą wydolności fizycznej w trakcie biegu na 10 kilometrów i osiągnięcia lepszego tempa, co przypisuje się podniesionej ilości wolnych kwasów tłuszczowych w surowicy krwi oraz wzrostowi poziomu dopaminy, a obniżeniu stężenia adrenaliny.

Kto na pewno nie powinien suplementować efedryny?

*Osoby miewające problemy z oddawaniem moczu,
osoby przyjmujące leki na astmę,
osoby z chorobami tarczycy, z cukrzycą, z chorobami serca, z wysokim ciśnieniem krwi,
osoby przyjmujące któryś z wymienionych leków: beta-blokery, inhibitory monoaminoooksydazy (MAO), metyldopa, inhibitory katecholo-O-metylotransferazy (COMT).*

Bibliografia: