Автор: Landardred
11.10.2008 05:47 -

Панацея от лишнего веса и диабета. Совмещайте хром и Программу Натурального Сжигания Лишнего Веса!

Как быстро, эффективно и разумно потерять лишние килограммы.

Если бы существовал нетоксичный продукт, который бы уменьшал голод, снижал желание съесть сладости, существенно помогал **снизить лишний вес**, предупреждал диабет и даже боролся с ним, улучшал настроение; и существовали бы неоспоримые доказательства этому, вы бы его включии в свой рацион? Естественно, любой здравомыслящий человек скажет – ДА!

Такой питательный элемент существует, и называется он – **минеральный хром.** Хром уменьшает чувствительность к инсулину, который в свою очередь снижает аппетит, желание съесть сладкое и жирное, и как следствие вы сможете легко сжигать лишние килограммы, без всякого вреда для здоровья. Это утверждение результат исследований недавно опубликованных в журнале «Диабет. Методы и Лечение». год.

Как хром лечит Диабет

Резистентность к инсулину (или разные формы диабета) поражает каждого четвертого жителя планетыю. Среди людей с лишним весом эта проблема встречается значительно чаще, около 95 процентов! Хром показал свою исключительную эффективность в улучшении чувствительности к инсулину. Препарат принимали люди, больные диабетом; в некоторых случаях после приема хрома пациенты излечивались от диабета что переворачивает наше мнение о диабете как о неизлечимом заболевание.

Недостаточное потребление хрома может стать причиной увеличения риска заболевания диабетом второго типа. Так в каких же продуктах содержится этот замечательный минерал **хром**? В дрожжах, устрицах, печени, в цельных зерновых, в мюсли и картофеле. Достаточно ли вы употребляете этих продуктов и какого качества вы можете купить эти продукты?

Обычный рацион россиянина содержит примерно 20-30 мкг хрома в рационе и чем больше рафинированных продуктов (сладости, булки, продукты из белой муки и другие пустые калории) употребляет человек, тем меньше он получает хрома с пищей, так как, **хром содержится только в цельных продуктах.**
Даже при хорошей диете максимум каждый человек должен употреблять около 60 мкг. А это всего лишь десятая часть необходимой дозы для того чтобы повлиять на диабет.

Например, в 1999 году были проведены исследования более 800 человек больных диабетом, принимающих инсулин, и препараты для диабетиков. (2) Пациентам давали 500 мкг хрома в день в течение 10 месяцев. В результате наблюдались значительные улучшения, как в балансе уровня сахара в крови, так и в уровне сахара после приема пищи. Примерно 90% пациентов так же заметили уменьшение симптомов диабета: повышенной утомляемости, жажды, частых позывов к мочеиспусканию.

Обзор более сорока случайных испытаний, опубликованный в «Лечение Диабета» показал, что употребление хрома больными диабетом второго типа улучшает их уровень сахара в крови, а так же уменьшает уровень гемоглобина, который является наилучшим показателем долгосрочного измерения баланса сахара в крови.

Наиболее впечатляющие результаты были получены при употреблении дозы хрома в 400-1000 мкг в день. Несмотря на то, что доза была увеличена в десять раз, по сравнению с тем, что человек может получить, употребляя сбалансированную пищу, хром не выделял токсинов, а так же не повлек никаких побочных эффектов при этих дозах, кроме большей энергичности и снижения веса (доза в 10,000мкг токсична).

Хром и депрессия

Хром так же можно рекомендовать людям, страдающим нетипичной депрессией. Это странное название применяется для вида депрессии, связанного с чрезмерной сонливостью, поеданием сладостей, увеличением веса – и ведущего к развитию депрессии в более чем 40% случаев. В Biological Psychiatry опубликованы результаты двойного слепого исследования десяти пациентов, страдающих нетипичной депрессией, которые получали 600 мкг хрома в день, а пятеро других пациентов получали имитацию лекарства; результаты были грандиозными. Семеро из десяти, принимавших хром показали впечатляющие улучшения, и ни одного положительного результата из группы опыта плацебо. В университете Cornell в США проводилось другое масштабное

исследование, с вовлечением 113 участников, которое отразило следующие результаты: 65% участников после восьми недель приема хрома показали значительные улучшения, для сравнения, в группе плацебо – результат был в 33%.

Сколько нужно принимать хрома именно Вам?

В Программе Натурального Сжигания Лишнего Веса дана таблица для разных возрастов по всем минералам и витаминам. Если вы хотите потерять вес и не можете это сделать уже долгое время то употребление хрома должно стать вашей первой задачей.

В большинстве исследований, в которых наблюдалось улучшение баланса глюкозы (сахара в крови), использовались дневные дозы более 400 мкг; улучшения в чувствительности к глюкозе наблюдались при дозе всего в 200 мкг. Обычно добавки содержат 200 мкг хрома, но для лечения диабета дневные дозы от 400 мкг до 600 мкг более эффективны. «Я считаю, что нет необходимости принимать большую дозу. Я рекомендую принимать хром утром и во время обеда, так как вечерний прием может оказать слишком возбуждающее действие».

В какой форме следует принимать хром?

Мнения по форме приема хрома разделились. Как пиколинат хрома, так и полиникотинат хрома (который содержит витамин В3, действующий совместно с хромом) показывают большую эффективность, чем хлорид хрома, используемый в некоторых недорогих добавках.

Анжелика А Маркуасс

Диетолог - специалист по спа