

## **Chrom**

Chrom ist ein essentielles Spurenelement und muss dem Körper zur Aufrechterhaltung seiner Gesundheit über die Nahrung zugeführt werden. Es erhöht die Insulin-Effizienz und scheint auch die Anzahl der Insulinrezeptoren zu erhöhen. Der Insulinspiegel steigt somit bei Kohlenhydrat reichen Mahlzeiten nicht an, sondern bleibt in einem gleich bleibenden Zustand. Glykogen wird folglich verstärkt in die Muskelzellen transportiert, statt als Triglycerid abgelagert zu werden. Ebenso bewirkt es eine Senkung des Cholesterinspiegels und eine Erhöhung der "guten" HDL-Cholesterin-Werte. Unsere Elektroden haben eine Reinheit von 99,99% (4N).

Bei übergewichtigen Menschen kann Chrom helfen, den Fettabbau zu fördern. Es scheint, dass Chrom einen Effekt auf den Sättigungsmechanismus im Hypothalamus ausübt, denjenigen Teil des Gehirns also, der sagt: „Du hast genug gegessen, hör auf damit“. Chrom scheint auf die Sensoren im Hypothalamus, welche die Glucose- und Insulinausschüttung regulieren, eine stimulierende Wirkung auszuüben, worauf diese bei Nahrungsaufnahme weniger reagieren. Chrom sorgt für eine erhöhte Fettverbrennung und eine Zunahme von fettfreier Muskelmasse. Chrom ist unverzichtbar für alle, die eine Diät machen, den Jo-Jo-Effekt verhindern möchten, und nicht Hungern wollen.

Fachleute bestätigen in den Studien an Kraftsportlern, dass Chrom einen anabolen Effekt hat. Der anerkannte amerikanische Arzt Dr. Michael Colgan

**schrieb hierzu: „Der Aufbau von einem Extrakilogramm Muskelmasse innerhalb 12 Wochen ist was man den „Chrom Picolinatvorteil“ nennt.**

**Mangelzustände können auftreten bei falscher Ernährung (zu fettreich, Zuviel Zucker und raffinierten Kohlehydraten), bei Stress, übertriebener körperlicher Betätigung, nach Infektionen, Trauma und Krankheit (Fieber etc.), Schwangerschaft und auch Altersbedingt. Folgen von Mangelzuständen sind Verminderte Glukosetoleranz, Insulinwirkung und Gewichtsverlust. Erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte im Blut, periphere Neuropathie.**

**Chrommangel kann durch die Störung des Zuckerstoffwechsels ähnliche Symptome wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) auslösen. Chrom-Zink und Magnesium in Kombi sind ideal bei Diabetes. Koronare Herzerkrankungen und eine Erhöhung der Fettsäurespiegel im Blut könnten auch durch einen Mangel an Chrom mitverursacht werden.**

**Allgemeine Anzeichen für Mangel: Nervosität, Gereiztheit, Verwirrtheit, Depression, Lernschwierigkeiten; vermehrtes Wasser-lassen, Juckreiz, Muskelschwäche, Trübung der Linse und Hornhaut und Wachstumsverzögerungen bei Kindern.**

**Kolloidales Chrom kann angewendet werden bei/zur:**

**Zur Verbesserung der Blutfettwerte. Zum Muskelaufbau und Reduzierung des Körpergewichtes. Verbessert die Aufnahme von Aminosäuren in der Muskulatur, Herz/Leber. Erhöht das „gute HDL-Cholesterin. Chrom beeinflusst die Erhaltung und Funktionstüchtigkeit der Hornhaut und der Augenlinse.**