



je obsaženo od 10 do 20 µg chromu. Zdrojem je i kravské mléko obsahující přibližně 30 až 50 µg chromu v litru (za předpokladu, že jsou krávy umístěny na volné pastvě – mléko od krav krměných siláží je na obsah chromu v mléce výrazně chudší).

Denní potřeba chromu:

Dospělí: Ženy: 25 µg/denně; Muži: 35 µg/denně;
Kojenci (do 1 roku): 5 µg/denně; Ostatní děti: 15 µg/denně

U lidí konzumujících vyšší dávky řepného cukru sacharózy, u diabetiků a zejména u lidí vystavených zvýšené psychické zátěži jsou doporučované dávky přibližně trojnásobné. Zvýšený příjem chromu je stejně tak doporučován lidem s redukční dietou. U diabetiků je doporučený denní příjem metabolicky využitelného Cr3+ přibližně 30 až 60 µg (podle zdravotního stavu). O tom, jak dobře bude Cr3+ organismem využit, rozhoduje jeho vstřebatelnost do krve přes sliznici trávicího traktu a následná schopnost tvorby komplexu, který je schopen ovlivňovat vazbu inzulinu na jeho receptor.

Projevy nedostatku chromu

Nedostatek chromu se může projevit celkovou únavou, vyšším krevním tlakem, vyšší hladinou cholesterolu a cukru v krvi. Stav nedostatku se často objevuje u lidí, kteří jsou vystaveni zvýšenému psychickému zatížení, na nichž leží zvýšená odpovědnost a nesmí při své práci udělat chybu: lidé v administrativě, manažeři, lékaři aj.

Při těchto povoláních vyžaduje mozek zvýšený energetický příjem. Protože je pro mozek nejdůležitější energetickou sloučeninou glukóza, efekt trojmocného chromu je zcela jednoznačný. Při intenzivnějším transportu a přeměně glukózy se trojmocný chrom vylučuje z těla více. Podobně je tomu také u lidí, kteří rádi mlsají sladké a zákusky, nebo pijí větší množství slazené kávy, čaje, případně jiných slazených nápojů.

Co můžeme nabídnout – FIGUACTIV LINÉE +3

Když se vrátíme k účinkům obou složek stravy, o kterých jsme si psali na předchozích stránkách, je Vám pravděpodobně jasné, že ideální je účinky obou těchto složek kombinovat. O to se snaží i náš preparát **FiguActiv Linée +3**, který obsahuje chrom v množství dostatečně pokrývajícím denní dávku. Vlákniny je zde ovšem méně, než je minimální denní potřeba. Pro ideální účinek a dosažení optimální denní dávky je vhodné doplnit vlákninu ještě z jiného zdroje.

Z produktu FiguActiv Linée připravíte mimořádně lahodný nápoj. Po smíchání s mlékem například vytváří lahodnou krémovou pochoutku připomínající kakao.

Doporučené dávkování: Jednou denně připravená porce **FiguActiv Linée +3**, podávat vždy mezi dvěma hlavními jídly.

Jak dávku FiguActivu +3 nejlépe připravit?

Rozmíchejte dvě lžičky Figuactiv +3 (1 lžička = cca 3,5 g) ve 200 ml odstředěného mléka nebo vody a můžete ihned konzumovat.

K rovnoměrnému rozmíchání je vhodné použít metličku na sněh, mixér nebo shaker.

Přeji příjemný zbytek léta

Prim. MUDr. David Kasal

infolinka Aloe Vera: +420 602 430 333

Po-Pá 11.30 - 13.00 hodin

St+Čt 18.30 - 21.00 hodin

e-mail: david.kasal@lr-czech.com

